

Resumen

La siguiente investigación tiene como finalidad comprender y resaltar la importancia que ejercen la aplicación de los ejercicios pliométricos dentro de la ejecución de la salida de la técnica de libre en la natación y como esto influirá en el desempeño de los nadadores del Club Regatas de la ciudad de Quito en entrenamientos como en futuras competencias.

Tanto nadadores como entrenadores están buscando mejorar cada día su rendimiento deportivo y su desempeño dentro de la piscina, sin embargo, al desconocer la variedad de ejercicios o tipos de entrenamientos que pueden contribuir a mejorar su desempeño, puede ser de gran relevancia al momento de competir, es por ello que es importante comenzar a implementar este tipo de ejercicios específicos, para perfeccionar de tal manera el gesto técnico, táctico y físico de los nadadores y así poder marcar la diferencia.

La investigación que implementamos fue de carácter analítico-descriptivo, por medio de la cual se identificaron las falencias en el desarrollo de la fuerza explosiva que presentan los nadadores infantiles y juveniles del Club Regatas de la ciudad de Quito, por la falta de conocimiento de los entrenadores acerca de los ejercicios pliométricos que ayuden a potenciar esta capacidad en los deportistas.

Palabras clave:

- **NATACIÓN**
- **EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS**
- **SALIDA**
- **TÉCNICA DE LIBRE**

Abstract

The following research aims to understand and highlight the importance of the application of plyometric exercises within the execution of the free technique in swimming and how this will influence the performance of the city's Regatas Club swimmers of Quito in future competitions.

Both swimmers and coaches are seeking to improve their sports performance and performance in the pool every day, however, unaware of the variety of exercises or types of training that can contribute to improving sportsmanship, it can be of great relevance when competing, That is why it is important to start implementing this type of specific exercises, to improve in such a way the technical, tactical and physical gesture of the swimmers and thus be able to make a difference.

The research we implemented was of an analytical-descriptive nature, through which the shortcomings in the development of explosive force were identified in child and youth swimmers of the Club Regatas of the city of Quito, due to the lack of knowledge of the trainers about plyometric exercises that help enhance this ability in athletes.

Keywords:

- **SWIMMING**
- **PLYOMETRIC EXERCISES**
- **DEPARTURE**
- **FREE TECHNIQUE**