

## **RESUMEN**

Los tiros libres en el baloncesto contribuyen al rendimiento técnico-táctico del jugador y el equipo, por lo cual potenciar la efectividad en dicho elemento técnico posibilita incrementar el rendimiento deportivo. Por consiguiente, el objetivo de la investigación es diseñar una alternativa metodológica para el perfeccionamiento del tiro libre de los jugadores de baloncesto categoría Sub 16 de la Unidad Educativa Saint Dominic School. El estudio implica el análisis descriptivo y correlacional de las variables de interés estudiadas, incluyendo los estudios mediante encuesta que posibilitan describir algunos aspectos de la realidad. Se investiga la población de jugadores del equipo Sub 16 de baloncesto de la Unidad Educativa Saint Dominic School (15 jugadores del sexo masculino), incluyendo la paliación de la técnica de ladov. La pruebas teóricas y empíricas demostraron la existencia de un bajo rendimiento en los tiros libres de los basquetbolistas de la Unidad Educativa Saint Dominic School, implicando la necesidad de establecer estrategias de trabajo para perfeccionar técnico y tácticamente la técnica mencionada. La implementación de las acciones metodológicas posibilitó incrementar significativamente el rendimiento técnico-táctico de los basquetbolista sometidos a estudio, por lo cual se cumplimentó el objetivo de la investigación.

### **Palabras claves:**

- **BALONCESTO.**
- **TIRO LIBRE.**
- **ACCIONES METODOLÓGICAS.**

## **ABSTRACT**

Free throws in basketball contribute to the technical and tactical performance of the player and team, so enhancing the effectiveness in this technical element makes possible to increase the sport performance. Therefore, the objective of the research is to design a methodological alternative for the improvement of the free kick of the basketball players Sub 16 category of the Saint Dominic School Educational Unit. The study involves the descriptive and correlational analysis of the variables of interest studied, including the studies by means of a survey that make it possible to describe some aspects of reality. We investigate the population of players of the Sub 16 basketball team of the Saint Dominic School Educational Unit (15 male players), including the palliation of the ladov technique. The theoretical and empirical tests demonstrated the existence of a low performance in the free throws of the basketball players of the Saint Dominic School Educational Unit, implying the need to establish work strategies to technically and tactically improve the mentioned technique. The implementation of the methodological actions made it possible to significantly increase the technical-tactical performance of the basketball players under study, for which the objective of the research was fulfilled.

### **Keywords:**

- **BASKETBALL.**
- **FREE SHOOTING.**
- **METHODOLOGICAL ACTIONS.**