

RESUMEN

La investigación posee como objetivo incrementar la efectividad de los tiros libres del baloncesto del equipo del Colegio La Salle en Conocoto, Quito, categoría 14-16 años, mediante la implementación de un grupo de ejercicios que incrementen la atención en función de la concentración deportiva. Al estudiar una muestra de 13 alumnos, se diseña una investigación de tipo descriptiva y correlacional, iniciando el estudio con una encuesta realizada a 10 entrenadores especialistas para crear un baremo que evalúe por escalas el rendimiento técnico-táctico de los jugadores en términos de efectividad. Los especialistas seleccionados tomaran los datos estadísticos del rendimiento de los jugadores, los que se sometieron a diversas pruebas de rendimiento en 15 sesiones de entrenamiento, determinando un crecimiento progresivo del rendimiento a medida que se fueron implementando los ejercicios diseñados, aspecto demostrado con los Rangos Promedios de la Prueba de Friedman. Por otra parte, la función tendencia, calculada con el método de mínimos cuadrados, determinó un incremento de 12,23 en los rangos promedio de las efectividades y 11,39 en los rangos promedios de los tiempos empleados para lanzar los tiros libres, demostrando que la consecutividad en la aplicación de los ejercicios diseñados puede incrementar teóricamente los rendimientos en otras sesiones adicionales de entrenamiento. Otra conclusión relevante es haber demostrado una correlación significativa (0,7966) mediante el producto r de Pearson, deduciendo que la efectividad depende de un tiempo mayor a emplear para los lanzamientos en los tiros libres de la categoría estudiada.

PALABRAS CLAVE:

- **ATENCIÓN**
- **EFFECTIVIDAD**
- **TIROS LIBRES**
- **BALONCESTO**
- **ECUADOR**

ABSTRACT

The research has aimed at increasing the effectiveness of free throws basketball at La Salle College Conocoto, Quito, 14-16 years category, by implementing a group of exercises that increase attention depending on the concentration sports equipment. By studying a sample of 13 students, research descriptive and correlational is designed, starting the study with a survey of 10 coaches specialists to create a scale to evaluate by scales technical and tactical performance of the players in terms of effectiveness. The selected specialists take statistical data on the performance of players, who underwent various performance tests in 15 training sessions, determining a progressive growth performance as were implemented exercises designed, aspect demonstrated Averages Ranges Friedman Test. Moreover, the trend function calculated by the least squares method, determined an increase in average 12.23 effectivities ranges and ranges in average 11.39 times used to attempt the free throw, showing that consecutiveness in the implementation of the designed exercises can theoretically increase yields in additional training sessions. Another important conclusion is to have shown a significant correlation (0.7966) using the product Pearson r , inferring that the effectiveness depends on greater to use for shooting free throws in the category studied time.

KEYWORDS:

- **ATTENTION**
- **EFFECTIVENESS**
- **FREE SHOTS**
- **BASKETBALL**
- **ECUADOR**