

## 16. ENTRENAMIENTO DEL TIRO LIBRE MEDIANTE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN EL ANÁLISIS DE LA COMPETICIÓN

**Ortega, E., Tavares, F., Radal, J.R., Juan, A., Puigcerver, C.**

Universidad Católica San Antonio de Murcia; Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.

eortega@pdi.ucam.edu

### Resumen

El presente estudio analiza un programa de intervención para la mejora de la eficacia del tiro libre durante la competición.

Para el diseño del programa de intervención, se analizaron diferentes variables referentes al lanzamiento de tiro libre en competición, analizando once partidos para adaptar el entrenamiento del tiro libre al juego real. El programa se ejerció durante ocho semanas, analizando estadísticamente el total de tiros libres durante siete partidos.

Los resultados obtenidos demuestran la mejora de porcentaje de eficacia en el lanzamiento del tiro libre en un 8.4%.