



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR DEL  
TIRO LIBRE EN JUGADORES DE BALONCESTO**

**AUTOR (A)**

**Villón Sánchez Genaro Antonio**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**  
Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR (A)**

**Paula Chica Maritza Gisella**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2024**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.  
COORDINADORA DEL  
PROGRAMA**

---

**Maritza Gisella Paula  
Chica PhD  
TUTOR**

---

**Geoconda Herdoiza Moràn  
MgtrESPECIALISTA 1**

---

**Joseph Taro PhD  
ESPECIALISTA 2**

---

**Abg. María Rivera González, Mgtr.  
SECRETARIA GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por GENARO ANTONIO VILLÒN SÀNCHEZ , como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Maritza Gisella Paula Chica PhD  
C.I. 0910610682  
**TUTORA**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, GENARO ANTONIO VILLÒN SÀNCHEZ**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, EJERCICIOS PLIOMÈTRICOS PARA MEJORAR DEL TIRO LIBRE EN JUGADORES DE BALONCESTO previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 4 días del mes de abril de año 2024

---

**GENARO ANTONIO VILLÒN SÀNCHEZ**  
C.I. 0911129740  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, **GENARO ANTONIO VILLÒN SÀNCHEZ**

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **EJERCICIOS PLIOMÈTRICOS PARA MEJORAR DEL TIRO LIBRE EN JUGADORES DE BALONCESTO** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 4 días del mes de abril de año 2024

---

**GENARO ANTONIO VILLÒN SÀNCHEZ**  
C.I. 0911129740  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**EJERCICIOS PLIOMÈTRICOS PARA MEJORAR DEL TIRO LIBRE  
EN JUGADORES DE BALONCESTO**

**Autor:** GENARO ANTONIO VILLÒN SÀNCHEZ

**Tutor:** MARITZA GISELLA PAULA CHICA

**RESUMEN**

Esta investigación tuvo como objetivo revelar el efecto del entrenamiento pliométrico sobre la capacidad y las habilidades de tiro libre en baloncesto de los estudiantes de la Unidad educativa “José Pedro Varela” del Cantón La Libertad provincia de Santa Elena. Esta investigación utilizó el método experimental mediante el uso de un diseño pretest-postest de un grupo. La variable independiente de esta investigación fue el entrenamiento pliométrico, mientras que las variables dependientes de esta investigación fueron la habilidad de lanzar tiros libres. Los datos recopilados se analizaron mediante una prueba que antes se realizó una prueba de normalidad y homogeneidad. En la investigación la descripción del Pre test y Post test de tiro libre tuvo una desviación estándar de 1.439 y de 1.692 con una media de 1.074 y 5.926 y la descripción del Pre test y Post test de la habilidad de tiro libre tuvo una desviación estándar de 1.074 y de 5.926 con una media de 19.259 y 28.407, evidenciando que hubo un efecto positivo del entrenamiento Pliométrico sobre las habilidades de tiro libre en el baloncesto.

**Palabras claves:** habilidad, tiro libre, Pliométrico, habilidades.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

PLYOMETRIC EXERCISES TO IMPROVE FREE  
THROW IN BASKETBALL PLAYERS

**Autor:** GENARO ANTONIO VILLÓN SÀNCHEZ

**Tutor:** MARITZA GISELLA PAULA CHICA

**ABSTRACT**

This research aimed to reveal the effect of plyometric training on the capacity and free throw skills in basketball of the students of the “José Pedro Varela” Educational Unit of the La Libertad Canton, province of Santa Elena. This research used the experimental method by using a one group pretest-posttest design. The independent variable of this research was plyometric training, while the dependent variables of this research were the ability to shoot free throws. The collected data were analyzed using a test that was previously tested for normality and homogeneity. In the research, the description of the Pre test and Post test of free throw had a standard deviation of 1.439 and 1.692 with a mean of 1.074 and 5.926 and the description of the Pre test and Post test of free throw ability had a standard deviation of 1,074 and 5,926 with a mean of 19,259 and 28,407, showing that there was a positive effect of plyometric training on free throw skills in basketball.

**Keywords:** skill, free throw, plyometric, skills.



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**  
(Colocar carta)

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nombre de la revista | Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo:<br>Redalyc <a href="#">Atena Journal of Sports sciences - Dialnet</a> |
|----------------------|---|





**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: **Genaro Antonio Villón Sánchez, Maritza Gisella Paula Chica**

We certify that your manuscript with title “**EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR DEL TIRO LIBRE EN JUGADORES DE BALONCESTO**” has been accepted to be published in the *Vol. 8 (2026)* of **Atena Journal of Sports Sciences** (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. López', written in a cursive style.

**Editor Atena Journal of Sports Sciences**

Dr. Guillermo Felipe López Sánchez