A VUELTAS CON EL TIRO

Por **JOAN JUNOY** *(Entrenador Superior)*

Vengo constatando con preocupación, desde hace ya bastante tiempo, la gran escasez de tiradores. Y tengo la sensación de que los entrenadores somos bastantes responsables de esta carencia. No acepto caer en el fácil tópico de que el tirador nace y no se hace, el cual permite justificarnos alegando que no salen tiradores. **Pienso que el tirador nace a medida que se hace.**

Expondré algunas de las referencias a las que he llegado después de analizar la situación actual. En primer lugar, creo que no se le da al fundamento del tiro, ni la importancia ni la preponderancia que se merece. Y esto, se ve claramente en el pobre porcentaje que le otorgamos en la distribución del volumen de tiempo en nuestros entrenamientos. Como casi siempre que vemos a nuestros jugadores practicar por su cuenta, los vemos tirar, parece como si fuera éste un fundamento que deban ellos trabajar por su cuenta propia. Pero reducirlo todo a un problema de cantidad no sería ajustado a la realidad, ya que la calidad del entrenamiento debe también mejorarse. Todavía hoy, muchos entrenadores caemos en el error de hacer ejercicios de tiro para reducir la intensidad del entrenamiento o permitir descansar y recuperarse a los jugadores. A menudo, esta relajación nos involucra también a nosotros que aprovechamos este tiempo para reunirnos con el ayudante y hablar distendidamente. No hace falta decir que este tipo de trabajo, sin ningún tipo de concentración ni presión, no sirve porque se practica en unas condiciones extremadamente distantes a las reales de juego.

Por otra parte, cabe entrenar el tiro en todas las condiciones posibles que pueda presentar el juego real, para que el jugador esté familiarizado y las afronte con plena confianza. En el terreno práctico, los ejercicios de tiro por parejas en los que un jugador recoge el rebote y lo pasa al otro que lo tira, ampliamente empleados por todos; trabajan el tiro sobre un pase dentro-fuera, presente en nuestro juego pero no con la suficiente frecuencia que justifique el gran volumen de trabajo que realizamos sobre esta recepción. Creo que deberíamos proponer ejercicios, con otros tipos de recepción, perímetro, sobre acciones previas habituales, como salidas de bloqueos, fintas de recepción, pantallas u otras con mayor asiduidad.

En lo que respecta a **la mecánica de tiro**, me gustaría decir que el jugador llega a su forma personal de interpretar el tiro, primero por visualización, y luego gracias a la experimentación y repetición exhaustivas. Hay unas normas que definen una mecánica standard, pero casi nunca dos jugadores de nuestro equipo acabarán tirando exactamente igual. Lo realmente importante es que el jugador, dentro de la mecánica más eficiente, se encuentre cómodo, utilice siempre el mismo gesto y obtenga buenos porcentajes. Hay numerosos casos de buenos tiradores con mecánicas alejadas de la idónea.

Comentaremos a continuación distintos puntos referidos con la mecánica más usual y los problemas que pueden aparecer en su aprendizaje.

1) Posición de pies: deben estar encarados hacia la canasta y separados a la altura de los hombros aproximadamente, siendo ésta la posición de mayor estabilidad y equilibrio. El error más frecuente suele radicar en una inadecuada separación de pies. Reseñar la gran importancia de una buena parada, tanto en el tiro después de bote como tras una recepción en movimiento. Un buen tiro empieza por una buena posición de pies.

2) Posición de rodillas: la posición de máximo rendimiento biomecánico para aprovechar la fuerza del impulso de pies y transmitirla al tronco y al tren superior, es aquella en la que las rodillas se encuentran sobre la punta de los pies. El problema más grande se presenta en la tendencia exagerada a juntar las rodillas, muy frecuente en jugadores jóvenes y en mujeres. Esto conlleva una trayectoria angular en el recorrido del impulso que disminuye muchísimo la eficiencia del movimiento. El trabajo del preparador físico es determinante.

Tres ideas para trabajar en la pista:

a) *Tiro en arrancada:* el jugador se coloca para tirar con el balón en el suelo entre las piernas. Desde esta posición sube el balón pasándolo entre las rodillas y tira.

b) *Ejercicios de tiro con dos balones:* el jugador se coloca un balón pequeño (balonmano u otro según las necesidades), sujetándolo entre las piernas a la altura de las rodillas.

c) Trabajo propioceptivo: el jugador se despreocupa de si encesta o no. Sólo se concentra, antes y durante el tiro, en la posición de sus rodillas, sin mirarlas. Sólo esta toma de conciencia, podrá en el futuro alertarle ante una nueva posición incorrecta de sus rodillas, para evitar que estas se junten, mientras con el balón reglametnario efectúa series de tiro.

3) Respecto al tronco: los problemas suelen aparecer en la fase dinámica del tiro.

a) *Rotaciones de tronco:* aparecen para suplir problemas de fuerza en el tren superior.

b) *Flexión dorsal exagerada:* suele aparecer en el paso al tiro en suspensión para suplir problemas de fuerza en el tren inferior. Ambos distorsionan el tiro y pueden a su vez ser fuente de

lesiones.

4) Factores que influyen en la trayectoria del balón.

a) *Extensión del brazo de lanzamiento.* El error más normal es que el codo esté muy abierto quedando por fuera del eje codo-rodilla-punta del pie. La extensión de este brazo influye en el primer componente de la trayectoria. Determina por tanto que el balón salga o no con buena parábola.

b) *Golpe de muñeca final.* Determina que la pelota salga en la dirección idónea para encestar y que de vueltas hacia atrás. Si nosotros tenemos el balón reposando sobre nuestra mano, y hacemos el movimiento con el brazo de tiro, veremos como el balón se desplaza en nuestra mano hacia atrás. Al dar entonces el golpe de muñeca hacia adelante es cuando se imprime esa rotación hacia atrás al balón. Muy importante porque si el balón toca el hierro es absorbido y no repelido.

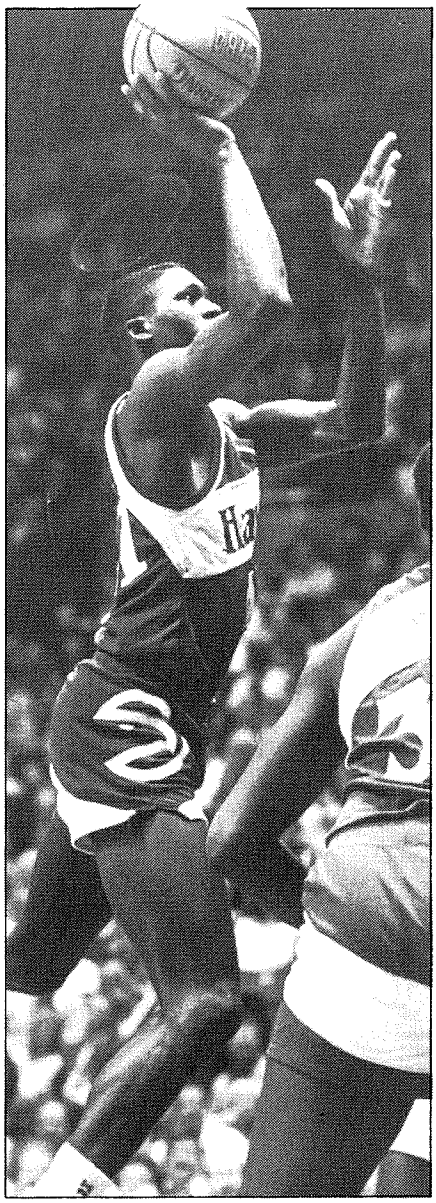
El control de estos dos aspectos permite al jugador autocorregir su tiro, basándose en el análisis de la trayectoria del balón. Un ejercicio que permite trabajar esto, consiste en lanzar el balón sobre la cabeza, con mecánica de tiro, dando el máximo de vueltas posibles.

c) *Acción de la mano de ayuda.* Asegurar que no se desplace el balón durante la extensión del brazo lanzador. Si interviene incorrectamente, suele imprimir al balón efectos no deseables.

d) *Posición final de dedos.* Deben todos seguir la trayectoria dibujada por el balón como si quisieran meterse dentro de la canasta siguiéndolo. Son los que definen la dirección final del balón y el análisis de su desviación nos puede informar sobre nuestros problemas con la puntería.

El jugador debe conocer todo esto para poder ir corrigiendo su mecánica hasta encontrar su forma personal de tiro.

Cuando afrontamos el trabajo de tiro en el entrenamiento, como técnicos, lo que más nos preocupa es conseguir practicarlo en las condiciones lo más semejantes posibles a la realidad. Por ello un paso que damos es trabajarlo con oposición



gradualmente activa, hasta entrenarlo en condiciones de juego real. Pero hay un aspecto, siempre difícil de simular en el entrenamiento, representado por las condiciones psicológicas en las que el jugador debe afrontar cada tiro en el partido.

Debemos utilizar todos los argumentos imaginables para poner presión sobre el tirador. Es decir, que cuando esté tirando se vea obligado a encestar, ya que sino es así, el hecho de fallar comporte consecuencias para él, o mucho mejor para el grupo. Este concepto de poner la presión del grupo sobre el jugador es altamente vinculante y de muy buenos resultados.

Otros métodos a utilizar serían: la lucha contra su propia marca, ver cuantos tiros necesita el jugador para encestar una cantidad predeterminada de canastas, y la lucha contra el cronómetro.

Difícilmente podremos crear de un modo artificial en el entrenamiento todas y cada una de las situaciones de presión bajo las que el tirador deberá lanzar en el partido. Pero sí que a través del entrenamiento mental podremos conseguir que, indiferentemente de la situación exterior-presión ambiental: último y decisivo tiro del partido, tiro después de fallar, etc., el jugador sea capaz de afrontar todos los tiros con el mismo estado mental, lógicamente el óptimo para encestar. Un trabajo que pueda ayudar es el de **Visualización de trayectoria**. El jugador antes de tirar debe concentrar su atención en visualizar la trayectoria del balón en el lanzamiento y a continuación ver como entra en la canasta. El siguiente paso es tirar, metiendo el balón en esa trayectoria que le ha de llevar a encestar. Es muy útil, sobre todo para jugadores que se quedan en el fallo, ya que cuando les llega de nuevo el balón, la imagen mental que tienen no es la del error sino la del balón entrando en la canasta, lo que les transmite la confianza necesaria para volver a intentarlo.

Independientemente de que creas o no que este trabajo puede mejorar los porcentajes de acierto de tus tiradores, deberás aceptar que, con seguridad, lo que si vas a conseguir es que el jugador afronte siempre el tiro con la misma disposición mental, disposición que nace de un estado de confianza interior, y que le permite aislarse de toda distorsión. Creo que sólo por ello puede ya ser interesante esta línea de trabajo.

Finalmente me gustaría relacionar este aspecto psicológico del tiro con la enseñanza a los niños. Siempre he pensado que hay que estimularlos e incluso incitarlos a tirar. Si trabajas con jóvenes que se precipitan o no escogen el momento adecuado, corrígelos en ese sentido e introduce paulatinamente el concepto de selección de tiro, pero no digas: no tires. No olvides que ningún jugador cuando tira quiere fallar, todos quieren meterla. Estamos en crisis. Se buscan tiradores. ❑