

LOS PROBLEMAS CON EL TIRO

Es bien sabido que el tiro es un arte cada vez más deteriorado en los Estados Unidos. Jugadores de la NBA con contratos millonarios, estrellas universitarias y jugadores de instituto yerran lanzamientos en suspensión con gran regularidad, e incluso fallan miserablemente desde la línea de tiros libres. Shaquille O'Neal, la multimillonaria estrella de Los Angeles Lakers, tiene un porcentaje inferior al 50% de acierto en sus lanzamientos desde la línea de tiros libres.

Abundan historias acerca de este dilema. Los entrenadores no saben qué hacer. En un artículo, se comentaba que el porcentaje de lanzamientos de 3 puntos en el baloncesto universitario había estado disminuyendo cada año desde su instauración 10 años atrás o más.

Fallar tiros fáciles en suspensión es algo tan habitual que no aparece como algo fuera de lo común. Un porcentaje del 70% en tiros libres se considera bastante bueno. Los equipos a menudo convierten el 30-40% de sus lanzamientos de campo durante los partidos, iiiincluyendo bandejas!!!.

Los jugadores europeos y de otros países lanzan mejor que los estadounidenses. En el momento en que sus habilidades atléticas igualen a las de nuestros jugadores, empezaremos a perder porque no somos capaces de lanzar como ellos. Conseguir el Oro Olímpico dejará de ser algo seguro dentro de no demasiado tiempo.

¿Cuál es el Problema?

¿Cuál es el problema?. ¿Qué podemos hacer?. El artículo mencionado anteriormente enumera 7 razones para los pobres porcentajes de tiro:

Los jugadores lo que quieren es realizar mates (volcadas), meterla hacia abajo. Quieren parecerse al Dr. J o Michael Jordan - Carter. Los reportajes de televisión suelen mostrar mates salvajes por encima del defensor, no habilidosos pases y suaves y precisos lanzamientos.

** Los lanzamientos son realizados por los jugadores equivocados*

Antes solía ocurrir que sólo los mejores tiradores realizaban los lanzamientos de larga distancia, los tiros de perímetro. Ahora, debido al tiro de 3 puntos, todo el mundo quiere meterla desde ahí y ser un héroe.

** Juego de fuerza*

El juego se ha vuelto cada vez más físico. Las capacidades atléticas a todos los niveles son reverenciadas en detrimento de la habilidad. La velocidad, rapidez y capacidad de salto se favorecen más que tener unos buenos fundamentos o un buen tiro.

** El acceso de los Programas Atlético*

Los chicos solían aprender a jugar a baloncesto en los playgrounds, practicando durante horas, lo que incluía disponer de mucho tiempo para practicar el tiro. Ahora, con los Programas Atlético y la estructura actual de torneos, se pone mucho mayor énfasis en jugar partidos en lugar de entrenar o practicar.

** Técnica pobre*

Los jugadores europeos aprenden a lanzar de forma correcta, quizá a partir de un libro. Se les anima a entrenar el tiro y aprenden la forma correcta de realizarlo. Los estadounidenses a menudo aprenden a base de ver televisión y cogen malos hábitos. [Comenzar a lanzar desde la línea de 3 puntos demasiado pronto](#) y demasiado a menudo puede arruinar la mecánica de tiro de un jugador.

** Pocas facilidades*

Otro viejo asunto es que los chicos de las zonas céntricas de las ciudades no tiran bien porque crecen en playgrounds, lugares donde solemos encontrar aros sin redes, lo que no conduce precisamente a la creación de una raza de tiradores. Aprender una correcta mecánica de tiro precisa de repetición y horas de práctica. En los playgrounds normalmente hay demasiados chicos y pocas canchas.

** Mejores defensas*

Sin lugar a dudas, ésta es una de las mayores razones. La presión defensiva practicada por Georgetown a principios de los 80 probablemente marcó el inicio de este fenómeno (presión «*in your face*»). La defensa ha pasado a ser una cuestión de afirmación, y te hace ser más duro que la realización de un tiro en suspensión.

Problemas Adicionales y sus Causas

Las que hemos visto son razones válidas, que permiten explicar parte del problema pero, ¿cómo se puede explicar que los mejores jugadores fallen tiros de 3-4 metros o, peor aún, tiros libres?. El tiro libre es un lanzamiento sencillo, aproximadamente a 4,5 metros del aro. No hay prisa. No tienes a nadie «*en tu cara*». No es complicado, como evidencia el que varias personas (no jugadores), algunas con más de 60 ó 70 años, hayan sido capaces de batir récords consiguiendo cientos de lanzamientos convertidos de forma consecutiva. En este artículo, primero de la serie, me gustaría sugerir dos razones adicionales acerca del problema y ofrecer algunas ideas que sirvan de ayuda.

** Se piensa que es necesario mucho tiempo para aprender*

Primero, creo que la gente piensa que son necesarios cientos o incluso miles de horas para aprender a tirar correctamente. Debes desarrollar un buen estilo y practicar a partir de él una y otra vez todos los días. Los chicos de hoy en día no enfocan su atención en algo durante demasiado tiempo, y si piensan que van a necesitar toda la vida para aprender algo, ¿para qué intentarlo?. Además, es más divertido trabajar reversos y saltos o mates. Entrenar el tiro se ve como un trabajo pesado.

** Los entrenadores no saben como enseñar el tiro de forma adecuada*

Segundo y más importante. Siento que existe un problema con la enseñanza del tiro. La mayoría de los entrenadores nunca fueron grandes tiradores, y es complicado enseñar algo que no haces bien por tí mismo. Verdaderamente respeto la cantidad de conocimientos que los entrenadores deben transmitir a sus jugadores. Se encuentran muy atareados y limitados de tiempo, de forma que es perfectamente comprensible que el tiro reciba menos atención de la que debería. ¿Qué sucede si los entrenadores enseñan a lanzar focalizando la atención en los llamados «Fundamentos» del tiro?. De esta forma, nadie les puede echar en cara que no estén enseñando a tirar a sus jugadores. Sin embargo, los fundamentos - cómo coger el balón, como parar, a dónde mirar, como lanzar, etc.- son sólo el principio, el punto de arranque. Pero la enseñanza habitualmente termina aquí,

mientras se urge a los jugadores a «tirar y practicar» y, de esta manera, averiguar cómo poner la pelota en el aro de forma consistente. Algunos nunca lo conseguirán.

Algunos Consejos acerca de Cómo Mejorar el Tiro

En primer lugar quisiera decir que tirar correctamente no es tan difícil, y puede conseguirse en una fracción del tiempo utilizado habitualmente. La verdad acerca de la mayoría de los movimientos físicos, desde mi punto de vista, es que solemos complicarlos en exceso. Los movimientos atléticos más eficientes, precisos y potentes son la esencia de la simplicidad. Tomemos como ejemplos el golf, el tenis, los bolos, o el tiro en baloncesto. El tiro ha evolucionado para la mayoría de los jugadores hacia una secuencia de lanzamiento basada fundamentalmente en el tren superior. Brazos, muñecas, manos y dedos son utilizados para dar fuerza y guiar el tiro, mientras creamos un arco plano (30° sobre la horizontal, como mucho) y el balón vuela controlado por músculos menores.

Examina tu forma de tirar o la de cualquier otro. La mayoría de los lanzamientos se realizan a 1-2 metros del aro como máximo, a veces incluso a menor distancia. Los lanzamientos suelen realizarse planos, con un ángulo del 20-30% aproximadamente sobre la horizontal. ¿Cuántas veces has visto un tiro que alcance una altura mayor que la de la parte superior del tablero?. Si has visto un lanzamiento así, probablemente lo haya realizado el mejor tirador que haya en el campo. Los lanzamientos elevados tienen dos grandes ventajas: (1) crean un gran área de aterrizaje para el balón, y (2) «suavizan» el tiro, debido a que la gravedad necesita más tiempo para frenar el balón a medida que éste se eleva.

Según mis investigaciones y experiencia, un tiro realizado con un ángulo medio de 45° sobre la horizontal tiene un área de aterrizaje efectiva un 60% superior a la conseguida con un tiro de 30° . Un ángulo incluso mayor, de 60° (el ángulo considerado más efectivo por algunos entrenadores), obtiene un área de más del doble que el tiro de 30° . Un área de aterrizaje mayor y un lanzamiento más suave permiten alcanzar un porcentaje más alto de éxito. ¿Por qué, entonces, los jugadores no quieren lanzar más alto y conseguir de esta forma beneficiarse?.

La razón estriba en que la mayoría de los jugadores no pueden lanzar muy alto debido al tipo de acción muscular que realizan. La acción de brazo, muñeca, mano y dedos produce movimientos horizontales, crea arcos planos. Para conseguir arcos más altos, los jugadores deben incluir en la realización del tiro la utilización del tren inferior (las piernas).

Este es mi consejo: (Esto está escrito para entrenadores, pero si eres un jugador hazlo por tí mismo). Haz saltar a tus jugadores arriba y abajo sin balón (con los ojos cerrados) y que piensen a qué es similar este movimiento. Pregúntales hacia que dirección va la fuerza. Ellos contestarán que "hacia arriba". Se darán cuenta también de que es una acción potente, estable. Yo llamo a este movimiento la **UpForce** (literalmente "*fuerza hacia arriba*" - n. del t.), pero la podríais llamar de cualquier otra forma -fuerza de piernas, elevación, etc.-. Pide ahora a tus jugadores que lancen a canasta y averigüen si hay algo de esa fuerza en su tiro. ¿Parte de la fuerza del tiro proviene del tren inferior, o proviene toda (o la mayor parte) del tren superior?.

A medida que empiezan a sentir y discriminar más y menos *UpForce*, pregúntales qué porcentaje de Energía U/F disponible está siendo utilizada en cada tiro (variará). En porcentaje, no significa que saltar más fuerte implique obtener mejor tiro, es decir, que porcentaje de cada se utiliza (tren superior/tren inferior). Desde

www.deposoft.com.ar – apuntes para entrenadores
enviado por Mariano Nobile –

mi perspectiva, cuanto más alto sea el porcentaje de tren inferior, mayores serán las posibilidades de encestar.

Descubrirás que cuanto mayor *UpForce* se utilice en el tiro, más alto, rápido y estable será el lanzamiento. Este cambio, usando más fuerza de las piernas en el tiro, puede marcar una gran diferencia en la capacidad de tiro. Entrenate y serás cada vez un mejor lanzador

NOBILE MARIANO

Prof. de Educación Física

Entrenador de Baloncesto

Psicología Educacional

Argentina - Prov. Bs As.

Tel: 0054-11-42251061

Cel: 0054-11-54664746

Tel: 011-42251061

Cel: 011-1554664746

nobilemariano@infovia.com.ar

allenatorenobilemariano@hotmail.com (MSN)

marianonobile23@hotmail.com (MSN)

DEPO SOFT