



El tirador neix o es fa?

Grup de Debat amb experts vinculats al bàsquet · Barcelona, 26 de novembre de 2026



Grup de Debat



La Federació Catalana de Basquetbol (FCBQ) i l'Associació Catalana d'Entrenadors i Entrenadores de Basquetbol (ACEEB) van organitzar, el passat dilluns 26 de gener, la setzena sessió del Grup de Debat, una iniciativa que reuneix un grup de persones expertes de manera periòdica per debatre sobre un tema relacionat amb el bàsquet.

En aquesta ocasió, el tema plantejat per generar debat va ser el següent: **'El tirador neix o es fa'**. El debat va comptar amb la participació de professionals del prestigi de Joan Creus, Aíto García Reneses, Marta Santiago, Xavier Rodríguez, Anna Junyer, Víctor Mas, Miquel Nolis, Josep Bordas, Josep Claret, Jordi Vila, Valeri Malagelada, Ferran Márquez i Manu Moreno.

Àngel Palmi

*Impulsor del Grup de Debat
i exdirector esportiu de la FEB*



El gran tirador neix amb unes qualitats excepcionals (coordinació entre el gest, la visió i la decisió), que com els grans músics, pintors, actors... de la història, els permet transformar el seu domini del ofici en un art que els hi facilita la màxima efectivitat gràcies al seu continuat encert.

Cada tirador ha d'adequar el seu llançament a l'evolució de les seves característiques físiques i a com interpreta el joc (després de bot, a peus parats, en moviment, després de bloqueig...), aprenent quan és el moment més adequat per llançar i visualitzar el llançament abans de fer-lo.

En el com s'inicia el moviment és difícil trobar dos jugadors que el facin de la mateixa manera i amb la mateixa mecànica, pel contrari en com el finalitzen, gairebé tots els gests són similars. S'ha d'entrenar el llançament en situacions el més reals possibles i amb multitud de correctes repeticions que facilitin l'autoconfiança del llançament.



Xavi Rodríguez

Director Tècnic FCBQ

Actualment, pràcticament tothom tira. Un altre cosa són els jugadores i jugadores que sí que les fiquen a dins de la cistella, que són capaços d'anotar.

Tot i que existeixen paràmetres innats, el tir és una de les habilitats més entrenables que hi ha dins del bàsquet. Amb pràctica, repetició i treball es pot millorar molt. Un exemple d'això pot ser el de Paco Vázquez. Quan era jove, tenia dificultats amb el tir, però a base de repetició i treball constant va evolucionar fins a convertir-se en un especialista i fins i tot va guanyar un concurs de triples de la Lliga ACB.

El tir també té un aspecte fortament mental. Hi ha jugadors i jugadores que anoten millor quan més pressionats estan, fins i tot amb la defensa molt a sobre, mentre que poden fallar situacions aparentment més fàcils. Fins i tot en el cas d'un tir tant tranquil com el tir lliure, on pots tenir tot el temps del món, la gent els falla, inclús professionals d'alt nivell.

És molt important fomentar que els nens i les nenes tirin des de petits. L'any 2006, en un congrés de minibàsquet, es va fer un canvi significatiu per incentivar més el tir. Fins llavors es prioritzava acabar les accions sota cistella i una de les innovacions va ser introduir que qualsevol tir des de fora de l'ampolla sumés tres punts, sense necessitat d'una línia de triple marcada. Aquest canvi va ser positiu perquè va ajudar al desenvolupament tècnic i ofensiu dels jugadors en formació.

Un dels problemes actuals del bàsquet de formació és que s'està individualitzant massa un esport d'equip, per la pressió de l'entorn, la immediatesa dels resultats i la influència familiar. Això fa que molts jugadors o jugadores estiguin excessivament pendents dels seus números personals més que del joc col·lectiu.



Foto: unicajabaloncesto.com

Anna Junyer

Exjugadora i Coordinadora 3x3 i seleccions U16-U20 de la FEB

El tirador/a, neix o es fa? Hi ha persones que tenen certes habilitats, però s'han de treballar i desenvolupar per arribar a ser el que jo anomenaria un tirador/a.

Ara mateix estem en un moment en el que el tipus de joc que s'està fent, des del meu punt de vista, està portant a situacions de tir on qualsevol jugador/a pot tirar, però tiradors/tiradores específics, o el que jo penso que és un tirador/tiradora, cada cop n'hi ha menys.

Ara, en moltes situacions, el que es busca és que la pilota rodi, rodi i rodi... fins arribar a una situació en la que algú es quedi amb espai i temps suficient per poder llançar. En el bàsquet actual, el ventall de jugador/es que poden tirar i anotar és molt més ampli.

El sistema d'entrenament que tenim ara mateix és molt més tàctic i menys de desenvolupar les eines individuals, entre elles el tir. Falta, parlant sobretot en el cas del femení, que les jugadores que són tiradores se'ls ensenyi a tenir rutines. Tenir unes rutines que t'ajudin a millora és clau, i per a cada persona són diferents. A cada jugador/jugadora li anirà millor o pitjor un tipus de rutina. Els entrenadors i entrenadores han de donar eines i que cada jugador/a les faci seves.

Hi ha tiradors/es que tenen punteria però una mecànica de tir molt dolenta, i aleshores hi ha el dilema de modificar-la o no. No llança gaire bé però les està ficant totes. Hi han particularitats que poden ser diferents, però com deia, és clau buscar rutines que t'ajudin.

Les repeticions, fer moltes repeticions, i entrenar el tir en situacions de cansament, de pressió, són fonamentals per millorar. El tir és quelcom específic a més del treball col·lectiu.



Sabrina Ionescu. Foto: Nike, Inc.

Joan Creus

Exjugador i director esportiu



El tirador, es fa o neix? Per mi, hi ha una part innata, perquè hi ha jugadores i jugadores que d'entrada tenen molta punteria, però és més important l'entrenament, la repetició... per anar-te fent-te tirador. Tots els grans tiradors, o almenys els que jo conec, s'han passat hores i hores llançant, llançant i llançant.

Sempre es millora, el tir. Als 20 anys has de llançar millor que als 15, als 30 has de llançar millor que als 25, als 40 has de llançar millor que als 30. I aquí també són importants les sensacions, per arribar a trobar el teu tir. Si estic llançant bé, analitzar què estic fent bé, les sensacions que tinc, de dalt baix, en tot el cos. I el mateix si no estàs tenint encert. I a partir d'aquí intentar anar millorant el llançament.

La mecànica, des del meu punt de vista, és relativament important. Larry Bird, per exemple, llançava d'una manera que no l'ensenyaries mai, i en canvi les ficava. Stephen Curry, que segurament és considerat actualment com el millor tirador de la història, tira des de baix. Com que tira de de 8 o 9 metres, el que fa és agafar força per tirar ajudant-se de les cames. Cameron Hunt, que és un jugador que m'agrada molt, també llança d'una forma gens ortodoxa, però et pot fer sis triples en un partit. El tirador/a s'ha d'adaptar a les condicions que té. La mecànica te l'has d'adaptar a tu, a les teves característiques i sensacions.

El bàsquet actual, un tirador d'indirectes és molt difícil que surti, però si et busques la vida amb d'altres recursos, te'n surts. Possiblement ara, a Europa, Andreas Obst, del Bayern de Munic, és un tirador dels de tota la vida, però cada cop és més difícil trobar jugadors com aquests.



Foto: Gettyimages / Doug Pensinger

“ En les darreres 20 temporades de la meua carrera mai he deixat de llançar 1000 tirs diaris”

Oscar Schmidt

Aíto García Reneses

Entrenador

El tirador es fa. El defensor es fa. El passador es fa... Tots els fonaments es fan. I tots s'han d'entrenar.

Andrés Jiménez, quan va venir de Carmona al Círcol, jugava per dins, i poc a poc va anar evolucionant per acabar jugant de tres, de cara a cistella.. I a còpia de treball, va acabar aprenent a llançar cada cop millor. A tirar sense pivotar. Quan rebia la pilota i estava ben col·locat, tirava amb encert.

Què cal fer per al tir? Primer, aprendre a llançar des de dalt, sense haver de baixar la pilota. Segon, les aturades. És molt important aprendre a aturar-te i tenir els peus preparats per llançar. Ara molts àrbitres deixen passar passes claríssimes, perquè molts jugadors fan passes quan reben i es disposen a a llançar.

No tothom pot ser un supertirador, però a totes els jugadors i jugadores cal ajudar-los a anar afegint coses i coses al seu joc perquè vagin millorant al llarg de la seva carrera.

“Llençava cada dia entre 600 i 1000 tirs simulant situacions reals del joc”

Drazen Petrovic



Foto: Catalunya - Iugoslàvia, Torneig Ciutat de Barcelona, 1987 (Fons Fundació)



Miquel Nolis

Entrenador

Hi ha jugadors que tenen una habilitat especial per tirar igual que hi ha persones que tenen una habilitat especial per pintar. Això no vol dir que no sigui necessari preparar-se. És importantíssim entrenar, entrenar i entrenar. Qualsevol necessita una tècnica per anar millorant.

Hi ha una gran varietat de formes de llançar, en funció de les característiques físiques del jugador/a. Moltes coses del tir les va creant el mateix jugador o jugadora; cadascú agafa la seva forma. En molts jugadors, com per exemple Larry Bird, és igual d'on surt la pilota al principi. El més important és que el recorregut final del tir és perfecte.

Les característiques d'un bon tirador/a és que sigui un algú que tingui punteria, que sigui ràpid en l'execució del tir, i que sigui capaç de mantenir l'equilibri i el control en tots els seus moviments.

El bon tirador rep la pilota on sigui i se la col·loca ràpidament per llançar. Nosaltres entrenàvem males passades per als tiradors. Difícilment la pilota t'arribarà sempre en bones condicions. La majoria de vegades t'arribarà a l'alçada del pit. I el jugador ha de saber passar a la L el més ràpid possible, i desfer la L el més ràpid possible. Això és primordial.

"Al finalitzar els entrenaments, quan vaig arribar a l'NBA podia realitzar fins a 300 llançaments després d'haver millorat la meva mecànica de llançament i aconseguir una eficàcia en el triple d'un 52'7%"

José Calderón



Foto: El Confidencial



Foto: Fons Fundació

“Vaig aprendre a llençar amb Kucharski. La tècnica és la clau fonamental d’un bon tir”

Josep Maria “Matraco” Margall



Josep Bordas

Entrenador

El joc que es fa avui en dia no potencia el tirador en si, sinó que tothom ha de llançar. Avui en dia el jugador que no llança no té espai.

La dinàmica del joc porta que qualsevol jugador/a, quan rep la pilota, a la mínima que tingui posició de tir ha de llançar. Per això cada cop hi ha més tiradors entre els jugadors i jugadores grans, perquè el joc ha anat cap a una evolució on els punts de referència interior han desaparegut.

Margall, Epi, Sibilio, Biriukov, Herreros...tots eren grans tiradors i grans anotadors i tots llançaven diferent. El tir va acoblat al físic de les persones. I a més, va evolucionant. Wayne Brabender, per exemple, tirava d'una manera quan va arribar a Espanya i aquí la va anar canviant amb el temps. La seva evolució física va anar marcant també aquesta evolució en el tir.

El tirador neix, però sobretot es fa. Cal treballar i entrenar.

El tir és un fonament que cal ensenyar, i sobretot incidir que els nenes i nenes, ja des de mini, no tinguin por de llançar, que no tinguin por a fallar. I quina evolució té tota aquesta metodologia que podem aplicar en les categories de formació a nivell de sèniors.

El bàsquet ha canviat perquè la mentalitat del jugador/a també ha canviat.

Josep Claret

Entrenador

El tirador neix i es fa. Hi ha jugadors i jugadores que tenen aquesta habilitat especial, que és la punteria, la coordinació i la mà. Hi ha jugadors/es que tenen una mà prodigiosa per poder apuntar a un lloc i llançar. Però alhora és evident que has de treballar, perquè no n'hi ha prou amb tenir aquesta habilitat. Si no ho treballes dia a dia, si no ho repeteixes moltes vegades, no pots ser un gran tirador, encara que tinguis aquesta habilitat innata. La repetició és clau i acabes millorant el teu percentatge d'encert.

El tirador/a també necessita una concentració especial i ha de tenir autoconfiança. L'aspecte mental és un altre aspecte fonamental. I no només l'autoconfiança en un mateix, sinó també la confiança del teu entrenador/a i del teu equip, que confia que tu ets la millor opció per anotar aquell tir.

Molts jugadors tenen un segell personal quan parlem de la mecànica de tir, perquè s'adapten a les seves característiques físiques i al lloc que juguen. Alguns jugadors han acabat desenvolupant un tipus de tir per superar, per exemple, la deficiència d'alçada, com va ser el cas de Juan Carlos Navarro. Era molt bo en l'u contra u però quan penetrava cap a dins es trobava amb els homes grans i es va fabricar «la bomba».

Els tirs amb pressió s'entrenen, als entrenaments però sobretot també als partits.

“Les bombes van néixer per pura supervivència, perquè era petit i no volia que em taponessin”

Juan Carlos “La Bomba” Navarro



Foto: Rafa Casal / El Mundo

Valeri Malagelada

Director Esportiu de la UE Gaudí

Jo crec que el tirador neix. Tots els nens i nenes neixen amb unes capacitats, però alguns tenen una facilitat coordinativa especial: els dones una pilota, amb els peus o amb les mans, i es veu si tenen aquesta facilitat o no. Ara bé, a la vegada això s'ha de desenvolupar amb treball, perquè si no treballes no arribaràs mai enlloc.

Per mi la clau és sobretot mental. Quan parlem de grans tiradors, sovint oblidem que molts d'ells tenien un altre gran tirador al costat: Gallis amb Yannakis, Jordan amb Steve Kerr, Klay Thompson amb Stephen Curry. La diferència és aquell jugador que tots sabem que llançarà l'última pilota i que la posarà dins. El pavelló sencer sap que se la jugarà ell... i tot i així la fica.

Aquest tipus de jugadors o jugadores tenen una mentalitat especial. I aquesta mentalitat és la que l'ha fet treballar durant anys per arribar on són. Potser la mecànica de tir no és perfecte, però tenen la convicció que la pilota entrarà. Això és pura autoconfiança i mentalitat guanyadora.

Aquesta autoconfiança sovint ve de dins. De vegades ni tan sols te la dona l'entrenador; la vas construir al llarg de la vida. Per això penso que aquesta mentalitat en part la portes de naixement. Evidentment has de treballar la mecànica del tir i adaptar-la al teu físic, però si no tens aquest punt de seguretat en tu mateix pots ser un bon tirador, però no un d' excepcional.

En el bàsquet actual tothom llança. El que marca la diferència és qui sobresurt, i per mi els que sobresurten ho fan per la seva mentalitat, no tant pel tema físic, tot i que evidentment si no tens un físic que t'acompanya és que ja no pots ni dedicar-te a jugar a bàsquet.

“El tirador neix amb aquest do i l'explota amb treball”

Berni Álvarez



Foto: El Mundo Deportivo



Marta Santiago

Entrenadora

Analitzant el tema des de la literatura científica, la recerca mostra que hi ha factors innats, com la punteria o determinades capacitats motores, però que també hi ha una gran part d'entrenament.

Per definir què és realment un tirador vaig buscar referències d'entrenadors de primer nivell com Mike Krzyzewski, Gregg Popovich i Chip Engelland. Tots tres coincideixen en una idea: un tirador no és només una bona mecànica, sinó sobretot la capacitat de rendir sota pressió.

Des d'aquesta perspectiva, un tirador no és qui té una bona mecànica, perquè hauríem de discutir què és una bona mecànica, sinó qui és capaç de mantenir l'eficiència i l'execució en contextos competitiu variables. Llançar no és una habilitat simple, sinó una competència complexa: l'habilitat es treballa a l'entrenament, però la competència es demostra en el partit.

Quan analitzes científicament el tir, apareixen dos grans blocs de factors: els que tenen base innata i els que es poden entrenar. La part innata marca el sostre potencial, però la part entrenable és la que acaba construint el tirador real.

Entre els factors amb base biològica hi ha la coordinació neuromotora, el control corporal, la tipologia muscular o la biomecànica estructural. Aquests elements defineixen el potencial, però no determinen per si sols el rendiment real.

Els factors entrenables són els que realment creen el tirador: la mecànica de tir, la repetició de qualitat, la lectura del joc, la selecció de tir, la presa de decisions, la gestió emocional o la confiança funcional.

També hi entren els factors contextuals, com tirar amb fatiga, amb oposició o en situacions de responsabilitat.

Tradicionalment, la punteria s'ha considerat una capacitat innata, però molts estudis parlen del concepte de Quiet Eye, que és un període de fixació visual just abans d'executar el moviment. Aquest fenomen apareix en esports de precisió com el tir amb arc, el tir esportiu o el bàsquet. Té una base natural, però també es pot entrenar, i hi ha evidència científica que l'entrenament estructurat millora el rendiment en habilitats de precisió.

Per tant, la conclusió és que el tirador neix en part, es fa en gran part, però sobretot es construeix. El talent innat pot donar un avantatge inicial, però el rendiment sostingut és el resultat d'un procés de construcció en diferents contextos de joc. Hi ha molts exemples de jugadors que han evolucionat clarament com a tiradors al llarg de la seva carrera, com Jason Kidd, Kawhi Leonard o José Manuel Calderón. En el bàsquet femení també es veu aquesta evolució en jugadores com Breanna Stewart o A'ja Wilson, que han anat adaptant i millorant el seu tir fins a convertir-lo en una arma molt fiable.



Foto: FEB

“Crec que hi ha tres claus: l'entrenament, la concentració i la confiança”

Rosi Sánchez

Jordi Vila

Entrenador

L'excel·lència d'un tirador s'aconsegueix sobretot a través de l'hàbit, i l'hàbit és repetició. Aquest hàbit es construeix amb coneixement i tècnica individual, tot i que abans hi pot haver una certa predisposició natural: habilitat, punteria, coordinació o una bona disposició corporal. Tot i això, l'element determinant és l'entrenament.

En la formació dels jugadors hi ha etapes en què l'entrenador té molta influència, especialment quan són joves. En aquestes edats cal detectar la predisposició i l'habilitat natural. Quan veus un grup de nens jugant, sovint es pot intuir ràpidament qui col·loca bé els peus o qui té una certa facilitat per al tir.

L'exemple de José Manuel Calderón mostra clarament que el tir també es pot construir amb treball. Va corregir la seva mecànica i va millorar a base de repetir una vegada i una altra, fins a convertir el tir en una arma molt fiable. És un cas clar d'una habilitat adquirida amb entrenament.

Un element fonamental és entrenar el tir sota pressió, i això no s'aconsegueix només jugant partits. Segons explicava Nino Buscató, ell va millorar el seu tir sobretot als entrenaments. Per això el tirador ha de treballar amb el millor defensor de l'equip al davant, perquè l'obliga a tirar més ràpid, sortir millor dels bloquejos i adaptar-se a situacions més exigents.

Als jugadors joves se'ls ha d'exigir, especialment en situacions de pressió, perquè és així com milloren. Les rutines de treball són essencials. Si un tirador vol mantenir-se fiable durant molts anys, ha de mantenir aquestes rutines d'entrenament de manera constant.

El tirador tira abans de rebre la pilota. Mentalment ja sap que ha de tirar, i quan la rep ja està preparat per executar. Aquesta anticipació forma part de la mentalitat del tirador.

Al final, més enllà del debat sobre si el tirador neix o es fa, el que realment importa és el resultat final: que sigui capaç d'anotar el màxim de tirs possibles.

“Crec que per ser un bon tirador s'ha de treballar moltíssim, però per destacar especialment has de tenir un do especial”

Alberto Herreros



Foto: Real Madrid



Foto: Gigantes

“El tirador primer ha de néixer amb una facilitat per al tir, però el treball és fonamental per aconseguir consolidar aquesta facilitat”

Dusko Ivanovic



Manel Moreno

Periodista

Des de la tribuna de premsa el bàsquet es percep d'una manera molt diferent de com el veuen entrenadors o jugadors. Els periodistes veiem sobretot el resultat final i no sempre coneixem tot el que hi ha al darrera, el procés de formació...si aquell tirador neix o es construeix amb entrenament, no és visible des d'aquesta perspectiva.

Hi ha casos que trenquen qualsevol esquema tècnic. De jove vaig jugar en un club i vaig coincidir amb la Neus Bartran, i tècnicament tenia un dels pitjors tirs que havia vist. Però les ficava totes a dins. Diversos entrenadors van intentar canviar-li la mecànica, però ella no ho volia fer perquè aquell tir li funcionava. Això ha passat amb d'altres jugadors. Nikos Galis no semblava el prototip de tirador, però quan els tirs havien d'entrar, entraven.

El millor tirador que he vist mai en directe és Oscar Schmidt. Era un jugador molt gran per ser tirador, però tenia una capacitat anotadora extraordinària.

La sensació és que el factor determinant és el cap. El bàsquet és, en gran part, una qüestió mental. El tirador ha de ser un jugador convençut de les seves possibilitats, convençut que és un gran tirador i que la pilota entrarà.

Aquesta convicció és difícil d'ensenyar. Es pot millorar amb entrenament, rutines i treball, però la sensació és que aquesta seguretat interior ja la porta el jugador o jugadora d'inici.

Un altre aspecte clau és saber quan s'ha de tirar. El gran tirador és el que llança en el moment important, sigui l'últim tir del partit o una acció decisiva. Aquesta capacitat de llegir el moment no sembla una cosa que s'ensenyi fàcilment.



Víctor Mas

Exàrbitre

L'entrenament, la constància i l'esforç són fonamentals, però si un jugador o jugadora no té unes qualitats mínimes és molt difícil arribar a ser un gran tirador/a. A mi el bàsquet m'agradava moltíssim i em vaig esforçar molt per poder jugar bé, però no tenia aquestes qualitats i per això vaig plegar i em vaig fer àrbitre.

El més important és que les persones que sí que tenen aquestes qualitats siguin capaces d'aprofitar-les i desenvolupar-les al màxim amb treball i dedicació.

El bàsquet actual ha canviat molt. Cada vegada hi ha menys joc interior i cada cop més protagonisme del tir exterior. La introducció del tir de tres punts es va pensar inicialment per donar més opcions de remuntar, especialment en els finals de partit. Amb el temps, però, s'ha convertit en un dels tirs principals del joc.

Avui dia tothom tira de tres punts i des de qualsevol posició, però la diferència continua sent clara: no tothom les fica. Aquesta és la frontera real entre un gran tirador/a i la resta.

La confiança en un mateix és clau. El gran tirador no té por a fallar ni a assumir la responsabilitat.

La pressió és molt difícil d'entrenar. Però hi ha jugadors o jugadores que volen assumir l'últim tir, i tothom ho sap: els companys, els rivals i fins i tot els àrbitres, que en aquells moments posen més atenció en la defensa que rep aquest jugador, sobretot en finals de partit o de possessió.

La conclusió és clara: el jugador o jugadora ha de saber aprofitar les seves qualitats i treballar-les, però sobretot ha de tenir confiança en si mateix. Sense aquesta confiança, en els finals de partit la pilota crema.



Caitlin Clark / Foto: the New York Post



Federació Catalana
de **Basquetbol**

