

**“Lo sigo viendo así: no hay baloncesto masculino y baloncesto femenino sino un solo baloncesto”.  
- María Planas**



*Jordi Román*

*Ex redactor jefe y director de la histórica revista Nuevo Basket, ejerció como periodista especializado en baloncesto desde 1978 a 2008, en 22 de ellos en las páginas de Mundo Deportivo, de las que fue jefe de sección. Fue asimismo corresponsal del diario Marca y Basket 16, redactor de El Periódico y dirigió un programa semanal en Radio Popular de Barcelona. También ha escrito varios libros-reportaje. Desde 2008 forma parte, con distintas responsabilidades, del equipo de Comunicación de la FEB y las Selecciones Absolutas.*



## **María Planas**

María Planas (1936, Barcelona) es una de las grandes entrenadoras pioneras del baloncesto español. La única mujer seleccionadora de nuestra historia, campeona en numerosas ocasiones de Liga y Copa y una indiscutible referencia histórica. Figura en los Hall of Fame del Baloncesto Español (desde 2021) y de la FIBA (desde 2022).

¿Cómo se ve el baloncesto femenino de hoy desde la distancia y la perspectiva de la experiencia?

**Como un gran baloncesto femenino. Acabo de ver uno de los partidos de la última Ventana de la Selección, y cada partido que ves, notas que el nivel es más elevado. Tiene una proyección extraordinaria.**

Además, para mí, nuestras chicas son las mejores del mundo, han progresado tanto... Y yo me siento tan satisfecha cuando veo un partido, que casi disfruto más que cuando veo uno masculino. Sus estrategias, su estilo de juego, sus maneras, están a un nivel altísimo, y creo que están creciendo tanto que llegará un momento en que habrá jugadoras, físico aparte, que serán como los chicos.

Las Selecciones también han crecido mucho gracias al trabajo, recursos y esfuerzos que la FEB ha puesto en ellas. De unos años a esta parte, este apoyo se nota mucho y ha sido fundamental para que llegaran hasta donde han llegado.

Ya dijiste hace muchos años, y lo repites ahora, que no hay baloncesto masculino y baloncesto femenino sino sólo baloncesto...



**Lo sigo viendo así: baloncesto sólo hay uno. Y la práctica, la inteligencia de jugadores y jugadoras una vez en la cancha es lo mismo. Tienen que desarrollar las mismas ideas, leer el partido, las defensas, los sistemas, a las compañeras y las rivales... No hay ninguna diferencia.**

En tus inicios como entrenadora no había videos, no había 'scouting', no había casi ni información. ¿Era muy diferente, preparar un partido, un equipo, o los valores y los conceptos no hay cambiado tanto?

**Era diferente, claro, aunque ya en mis últimos**

años sí se empezaba a trabajar con videos, y los estudiaba de "pé a pa". Pero cuando no existía tenías que ir a ver los partidos y anotar todo lo importante: las características de las jugadoras, los sistemas, el estilo... Así podía preparar los partidos.

De los valores con que tú trabajabas, ¿crees que los hay que son exactamente los mismos hoy en día? O, cuanto menos, ¿cuáles crees que deberían ser los mismos?

**Hay valores que no se pueden olvidar, y los entiendo**

"Cada partido que ves de la Selección Femenina, notas que el nivel es más elevado. Tiene una proyección extraordinaria"

como el compañerismo dentro y fuera de la pista, saber estar en la cancha, trabajar para tus compañeras porque siempre tienes que estar atenta a cuál es el momento más oportuno -por ejemplo- para realizar un tiro... Hay unos valores que hoy destacamos y que hace muchos años, en mi época, ya se practicaban.

Personalmente, mi ideal fue entrenar siempre a chicas y promocionar lo máximo al baloncesto femenino. Quería rectitud, seriedad y valores.

Aunque en mis primeros equipos eran niñas, les enseñaba cómo comportarnos

con el rival y los árbitros, una educación deportiva general, no sólo baloncesto.

¿Fuiste muy autodidacta o tuviste maestros, referencias?

Mi primera referencia fue mi marido, claro, me ayudó mucho porque cuando me hice cargo de mi primer equipo, en el PEM de Barcelona, para mí fue muy difícil.

Al mismo tiempo empecé a hacer todos los cursos para entrenadores, con Eduardo fuimos a todos los clinics técnicos que se celebraban

“Hay valores que no se pueden olvidar, como el compañerismo dentro y fuera de la pista, saber estar en la cancha, trabajar para tus compañeras...”.

en España, también a Italia, a Francia, y lógicamente todo me ayudó muchísimo, fue muy importante para ir progresando.

Después, también aprendes de las jugadoras, y es muy importante. Hay jugadoras inteligentes que te enseñan mucho. Y aproveché todas las oportunidades que tuve para tener contacto con entrenadores de gran nivel como Antonio Díaz Miguel, Nino Buscató, Aíto, Jaume Berenguer -en paz descansen-, Ranko Zeravica... Las tertulias que manteníamos si nos juntábamos a comer o cenar, también con entrenadores extranjeros, todo me ayudó.

Yo siempre estaba atenta a todo lo que decían, a sus ideas de cómo enseñar baloncesto, procuraba pillar todos los detalles que ellos aportaban para aplicarlos en mi equipo. Y ya también cuando llegaron los videos, etc., enseguida traté de aprovecharlo.

Y de todo lo que aprendiste y ejecutaste en tus equipos, ¿cuál sería el principal consejo que le darías a una joven entrenadora que ahora quiera empezar a serlo?





**Primero de todo, que tiene que estar enamorada del baloncesto, esto es muy importante. Porque no es fácil. Es un equipo, hay una dinámica, tiene que tener, en la medida de sus posibilidades, psicología. Yo en aquel momento no tuve a nadie que me pudiera enseñar en esto último, pero traté de formarme a mí misma. Y además, el trato con las jugadoras: creo que tiene que ser un buen trato, conversación, tienes que ayudarlas...**

**Ahora aún lo veo más claro que en aquellos momentos. Aún ahora a veces le doy vueltas, 'con aquella jugadora podría haber hecho...' Todo es una experiencia, creo que si ahora volviera a entrenar muchas cosas serían distintas. Y por último, a los jóvenes, que necesitan mucho sacrificio, y algo que dije hace un mes en una reunión de entrenadoras catalanas a las que di una charla:**

**siempre mirar hacia delante, no dejarte influenciar por las críticas negativas o destructivas que puedas escuchar. Yo esto lo aprendí tarde, y es muy importante.**

Varias de las que fueron tus jugadoras, algunas incluso muy destacadas, dieron el salto a entrenadora. ¿Fuiste tú un poco la madrina de todas ellas, como por ejemplo Neus Bartran?

**Bueno, primero, Neus fue una gran jugadora, en el Picadero y en la Selección. Me gustó que cuando yo dejé el equipo para dedicarme exclusivamente a la Selección –porque llegó un momento en que vi que era demasiado compaginar club y Selección–, puse mi granito de arena para que Neus se hiciera cargo del equipo. Y fue muy bien. Incluso**

**me supo mal que no siguiera entrenando, porque tenía madera. Y hay otras, Anna Junyer también dio el salto y aún sigue con la Selección, y cómo está ahora el 3x3... Y yo me siento orgullosa. Silvia Font, ahora trabajando con la Federació Catalana. Y otras que con el tiempo he sabido que han continuado entrenando. Me satisface, claro, muchísimo.**

Ser aún la única mujer que ha sido seleccionadora española es desde luego un orgullo, pero ¿queda también un poco de sabor agridulce precisamente por eso, por seguir siendo la única?

**Me gustaría ver pronto a otra mujer como seleccionadora. Mucho, me gustaría muchísimo. Creo que cada vez más están trabajando entrenadoras, hay muchísimas que empiezan y las que ya llevan años, entre ellas jugadoras que han seguido el camino de entrenadora. Y estoy convencida de que con el tiempo pueden llegar. Tengo la esperanza de llegar a verlo.**

Hace dos años, la FEB creó una nueva competición femenina para equiparar la pirámide deportiva a la de las

“Los jóvenes siempre deben mirar hacia delante, no dejarte influenciar por las críticas negativas o destructivas que puedas escuchar.”

“Las entrenadoras son fundamentales para hacer ver a quienes han practicado un deporte, que ha sido importante en su formación”.

competiciones masculinas. ¿Crees que esta nueva estructura, más completa, es importante para mantener el ritmo de crecimiento del baloncesto femenino español?

Por supuesto, muy importante. Ya en la LF2 empiezas a ver jugadoras, sus características, y sus posibilidades de llegar más arriba.

Competiendo, formándose y creciendo individual y colectivamente. Y también es muy importante para las

**Selecciones, ya estamos viendo su enorme progresión en todos estos últimos años.**

**Y progresar, mejorar, ganar, no es por casualidad sino siempre el resultado de un trabajo enorme por parte todos: jugadoras, entrenadores y entrenadoras, clubs, federaciones.**

Igual que lo que hemos comentado de las Selecciones, también en las competiciones está siendo muy importante el compromiso, el esfuerzo y los recursos de la

**FEB para que crezcan y sean cada día mejores y más competitivas.**

¿Crees que las entrenadoras actuales tienen también la responsabilidad de explicar a las jóvenes que esto es muy bonito y que tienen que seguir?

Sí, son muy importantes, pero no es fácil, a veces al terminar una carrera universitaria y enfocarse hacia una vida laboral y profesional diferente, es complicado seguir en el baloncesto. Pero verdaderamente la que ha disfrutado en el baloncesto, lo ha pasado bien, tiene que seguir como mínimo en el



“Creo que la labor de la AEEB es muy importante y espero que la siga realizando a este mismo nivel de calidad y servicio”.

**baloncesto. Las entrenadoras son fundamentales para hacerles ver que han practicado un deporte, que les ha sido importante en su formación.**

**Y si no es de entrenadora, en cualquier otro puesto, hay muchos puestos posibles en un equipo, desde los que también se puede enseñar y transmitir todo lo que se ha aprendido durante los años como jugadora. Hay muchas formas de seguir colaborando y empujando el baloncesto femenino.**

Por cierto, antes de finalizar, nuestra enhorabuena por tu doble elección en los Hall of Fame del Baloncesto Español y de la FIBA...

**Muchas gracias. Estoy realmente muy agradecida porque tanto en el evento que vivimos en Sevilla como el que se celebró en Ginebra estuve verdaderamente emocionada. No sólo por mi elección, porque piensan en mí, sino también por el cariño que me han demostrado todos.**

**Fue emocionante y la verdad es que también sorprende, que se acuerden de una persona que hace muchos**

**años puso su modesto granito de arena. Lo tengo que agradecer**

**cer a mucha gente, pero especialmente a la Federación Española y a la FIBA por hacerme sentir representante de la historia del baloncesto femenino.**

Y por último: ¿cómo valoras la labor que realiza la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto?

**Como muy buena. Tanto cuando organizan clinics y charlas, como cuando editan publicaciones técnicas como la Revista Clinic, todo esto ayuda a formarse y aprender.**

**Todo suma para la mejora de los entrenadores y entrenadoras.**

**Creo que es una labor muy importante y espero que la siga realizando a este mismo nivel de calidad y servicio.**

## EJERCICIOS FAVORITOS -MARÍA PLANAS-

### FILOSOFÍA DEL CONTRAATAQUE “COMPLETO” (1.982)

El contraataque es la forma más rápida de llegar al aro contrario. Para que un contraataque se pueda llamar de esta forma, tiene que hacerse de una manera ordenada y rápida.

Un contraataque puede organizarse después:

- ◇ De una canasta.
- ◇ De un tiro libre.
- ◇ De un pase cortado.
- ◇ De un salto entre dos.
- ◇ De un saque de banda.



Es fundamental que corran los cinco jugadores, pero cada uno por su calle, de modo que no se crucen unos jugadores con otros.

#### CLAVES:

- ◇ Mentalidad.
- ◇ Preparación Física.
- ◇ Fundamentos.
- ◇ Rapidez.
- ◇ Transición o segundo contraataque.

EJERCICIO: Utilizamos un ejercicio con tres jugadores (1, 2 Y 3) y el entrenador (E), que pone el balón en juego. Trabajamos las tres diferentes salidas de los siguientes gráficos (Gráficos 01, 02 y 03).

