

siempre hacia delante, para evitar posibles molestias en la zona lumbar, tan maltrata en los jugadores de baloncesto.

Para reforzar el cuidado de la espalda, deberemos realizar los ejercicios con una ligera contracción de los glúteos y músculos abdominales, lo que facilitará la disminución de la lordosis lumbar.

En toda sesión, se deberán realizar ejercicios para potenciar la zona abdominal, ya que el trabajo de subir y bajar del banco, pudiera traer consigo molestias en la espalda.

Partes de una sesión

Una sesión de Bench suele estar dividida en cinco partes:

1) *Estiramientos*: Ejercicios similares a los que se pueden realizar para cualquier sesión de aeróbic.

2) *Ejercicios de activación*: Primeros ejercicios sobre el banco, que sirven para una activación cardio-respiratoria, así como para el aprendizaje de los ritmos y coordinaciones a seguir. Ritmo musical no muy rápido.

3) *Ejercicios de alta intensidad*: Parte fundamental de la sesión, en la que con el aumento del ritmo musical,

aumenta el ritmo de ejecución, disminuyen las pausas entre los ejercicios y aparecen coordinaciones más difíciles.

4) *Ejercicios de fortalecimiento general*: Utilizando el banco como elemento base y con la ayuda de material auxiliar, se potencian otros grupos musculares, tales como cintura escapular y faja abdominal.

5) *Estiramientos finales*: Serie de ejercicios de vuelta a la calma, junto con estiramientos de los grupos y zonas musculares más afectadas durante la sesión. □

LOS TIROS LIBRES

Por **ANTONIA GIMENO** (Entrenadora de la F.E.B.)

Los entrenadores somos conscientes que a lo largo de un partido nivelado, los tiros libres convertidos o fallados son determinantes en el resultado final. Seguramente que en muchas ocasiones, comentando el tema con otros entrenadores, todos coincidimos en lo trascendental que resulta que nuestros jugadores tengan la «sangre fría» de meter ese 1 + 1 en los instantes finales. Ese acierto que nos coloca dos puntos arriba o el fallo de no convertirlo, que nos supone seguir por debajo en el marcador y tal vez perder el partido.

Me he preguntado, en algunas ocasiones, si realmente le pongo el mismo énfasis, o le doy la misma importancia, cuando el acierto o el fallo ocurre en los primeros minutos de un partido. Tal vez cuando dirigimos y de antemano sabemos que para ganar el partido habrá que estar muy concentrada en él, mantenemos esa tensión desde el primer minuto hasta el último, y así se lo hemos transmitido a los jugadores en la reunión que cada entrenador suele hacer antes de jugar, y seguramente también a lo largo de todos los entrenamientos semanales.

Es cierto que cuando vas ganando con autoridad, un tiro libre fallado no tiene la misma transcendencia; pero, sin ninguna duda, sigue siendo im-

portante, quizás no en ese momento concreto, pero sí en otros muchos partidos.

¿Cuántos partidos hemos perdido entre uno y ocho puntos?, y en estos partidos perdidos: ¿cuántos tiros libres hemos fallado? Después de jugar, independientemente de otras importantes acciones (rebotes, balones perdidos, etc.) es casi seguro que hayamos comentado: ¡¡Si no llegamos a fallar tantos tiros libres...!!

¿No será que nuestra actitud no es siempre la misma, delante de convertir o fallar los tiros libres? ¿Depende esa actitud nuestra de lo fácil o difícil que sea el partido?

Pienso que la actitud del entrenador no es la misma, o quizás no le damos la misma importancia, y es probable que también transmitamos a los jugadores nuestro grado de tensión y atención.

Por otro lado es cierto que no en todos los partidos te juegas lo mismo, ni en todos mantenemos el mismo grado de exigencia, lo cual también es lógico.

La acción del tiro libre es una de las pocas acciones, dentro de un partido, en la que el jugador no tiene ninguna oposición; tiene cinco segundos para lanzar, el balón en sus manos y nadie se lo puede quitar, no hay de-

fensores enfrente...; y delante de todas estas ventajas, que durante un partido se repiten una y otra vez, seguimos fallando creo que demasiados tiros libres.

El jugador tiene toda una «papeleta» ante sí. Mira el marcador y quizás piensa: *perdemos de uno y sólo faltan dos segundos; si meto los dos tiros libres seguro que ganamos.*

Es evidente que esta situación, por lo general (salvo excepciones), crea una gran tensión, inseguridad, ansiedad. Si añadimos el cansancio del partido, el golpe recibido al intentar meter la canasta, el ruido en la cancha, etc. etc. ... desde luego no es una situación para envidiar.

Hemos de trabajar para intentar que el jugador aprenda el autocontrol, y a mantener una positiva actitud mental, delante de estas situaciones que se repiten tantas y tantas veces. Ahora bien, creo que nosotros los entrenadores no debemos de olvidarnos de transmitir en la acción ese grado adecuado de énfasis, tanto entrenando como delante de un partido que supuestamente sea fácil.

Voy a comentar algunas estrategias que he utilizado en la ejecución del tiro libre.

En un partido con un resultado favorable, (escoger el momento ade-

cuado) cuando uno de los jugadores debe tirar dos tiros libres 1+1, indicar al resto del equipo que no vaya al rebote ofensivo. Esta decisión es posible que sorprenda al jugador que está preparado para tirar, pero también es probable que aumente su grado de concentración. Alguna vez saldrá mal, pero si conseguimos y «percibimos» que le ayuda a concentrarse, hemos de intentarlo esporádicamente. No todos los jugadores son capaces de asumir el reto: esto nos ayudará a conocer al jugador que tiene más «sangre fría».

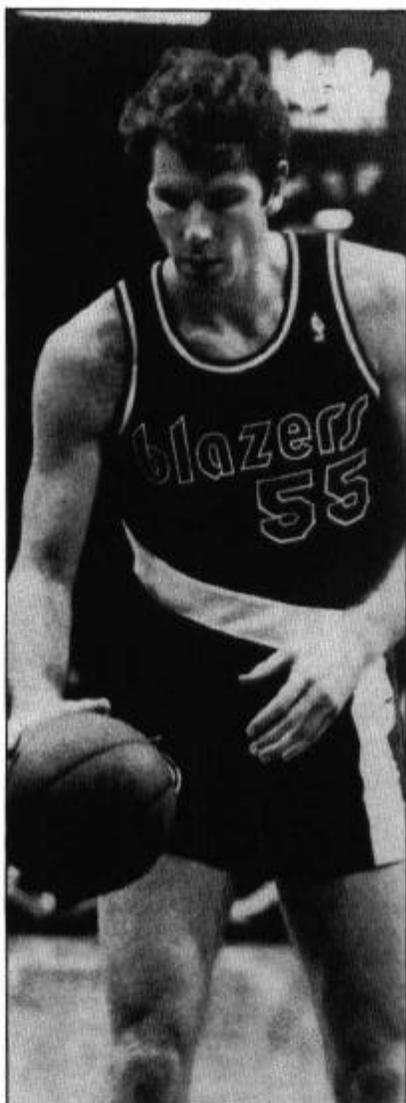
En los entrenamientos, después de la conclusión de un ejercicio competitivo, escoger a un jugador del grupo que haya perdido para que tire un 1+1, sabiendo de antemano que si falla uno de los tiros el grupo perdedor deberá hacer (por ejemplo) 15 abdominales. Es realmente interesante observar el gran esfuerzo de concentración del jugador que tira y por otro lado como sus compañeros de grupo le animan para que no falle.

Minutos antes de finalizar un entrenamiento, que tirén un tiro libre cada jugador hasta conseguir (por ejemplo) nueve tiros libres seguidos sin fallo; al concluir, dar por terminado el entrenamiento.

Una vez finalizado el entrenamiento, cada jugador debe meter un número de tiros libres seguidos, para que pueda comenzar sus estiramientos.

He querido terminar este artículo, haciendo una serie de preguntas a jugadores/as, para saber lo que piensan y sienten ellos en distintas situaciones. Las preguntas fueron las siguientes:

- 1) ¿Qué piensas si vas ganando de 15 puntos en un final de partido y debes lanzar un 1+1?, ¿Y si vas perdiendo de dos puntos?
- 2) Cuando te enfrentas a tú defensor, intentas tomar la decisión adecuada para poder tirar, pasar, ganar la posición, etc. etc..., ¿cuándo tiras un tiro libre, ¿contra qué o quién te enfrentas?
- 3) ¿Cuál es tu forma de concentrarte?
- 4) ¿Tienes hábitos antes de tirar un tiro libre? ¿Por qué?
- 5) Estás jugando una final. Faltan dos segundos y tu equipo va perdiendo de un punto. Debes de lanzar un 1+1. ¿Qué piensas en esta situación?
- 6) La misma situación anterior, pero ahora son dos tiros libres y has fallado



el primero. ¿Qué sientes?

- 7) Independientemente del resultado, ¿eres capaz de concentrarte siempre?

Estas fueron las respuestas.

M.º MAR ROVIRA, (17 años), SIGLO XXI - Primera B.

- 1) Si gano de 15 puntos, mucha confianza, porque si fallo no pasa nada. Si mi equipo pierde de dos puntos, personalmente creo que es lo peor que le puede pasar a una jugadora. No lo afrontas de igual forma y sientes que tienes toda la responsabilidad.
- 2) Contra mí misma.
- 3) Mientras boto, respiro y antes de tirar me imagino que el balón entra.
- 4) No tengo ninguno.
- 5) La responsabilidad de ganar y un premio para el equipo al no fallar. Yo pienso que si todo el equipo ha jugado bien, no puede fallar esos tiros. To-

do el trabajo anterior bien ejecutado me da seguridad.

- 6) Si he fallado el primero pierdo seguridad en mí misma. Intento concentrarme mucho. Olvidarme del fallo y autoconvencerme.

7) Siempre me concentro. Pero lo que varía es el grado de concentración. Si ganamos de 20 puntos, en teoría fallar no es tan importante, la mecánica domina sobre la concentración. En un partido ajustado mi concentración es máxima.

JOSE M.º PEDRERA, (19 años), F.C. BARCELONA. Junior.

- 1) Los tiro tranquilo, sabiendo que el partido está resuelto. Si vamos perdiendo de dos, me concentro más para no fallar, aunque posiblemente esté más nervioso y no los lanzaría con la misma soltura. Pienso en que tengo que meterlos.

2) Contra mí mismo.

- 3) Al estar concentrado en el partido sigo igual, tomándome tres segundos para tirar.

4) No tengo ninguno.

5) En meterlos y poder ganar el partido.

6) Pienso en meterlo y me concentro rozando el límite del tiempo permitido.

7) No. Me concentro cuando el partido está igualado y si el rival es fuerte.

LEA HAKALA, (31 años), Club UNIVERSITARIO. 1.º División.

- 1) Pienso que voy a meterlo. Pienso que debo lanzar un tiro relajado e intento no pensar demasiadas cosas, sólo en el tiro.

2) Contra el aro; sólo estamos el aro y yo.

3) Me coloco delante de la línea de tiro, boto dos veces, respiro un poco profundo y tiro.

4) Intento hacer siempre lo mismo, los dos botes y respirar.

5) Siempre pienso en tirar relajada, en un momento así mi pensamiento está en que tengo que meter como mínimo el primer tiro libre.

6) Intento olvidar el primer tiro fallado y concentrarme en el segundo. Analizo rápidamente la mecánica de mi posible error. Si el tiro me ha quedado corto, elevar un poco más el brazo.

7) Sí, pero a veces no sé puede evitar un fallo en la mecánica del tiro libre. □