



Por: Víctor Maduro <sup>1</sup>  
[madurovictor@hotmail.com](mailto:madurovictor@hotmail.com)

## "ALGUNOS ENTRENAMIENTOS DEL BILLAR"

Hace unos días, un jugador que se estaba preparando para participar en una Competencia Internacional de "Bola-9" me solicitó un plan de entrenamiento. Me gustaría compartir con ustedes algunas recomendaciones que le proporcione:

Para empezar tomemos nota de lo siguiente:

1. Más vale practicar una hora con dedicación y concentración, que "aporrear" las bolas durante horas **sin un plan** definido.
2. Es más beneficioso practicar una hora diaria durante seis días, que dejar pasar cinco días sin jugar, para luego practicar seis horas al sexto día.
3. No se deben obviar los "**tiros de práctica**" ya que dichos ejercicios le facilitarán el proceso de aprendizaje al jugador y, sobre todo, le reforzarán la confianza consigo mismo.
4. Es recomendable competir con jugadores de más alta clasificación y, de ser posible, obtener la guía de un buen entrenador<sup>2</sup>.
5. Con la ayuda de una video-cámara es más fácil para el jugador percibir<sup>3</sup> y analizar cualquier deficiencia o mal hábito durante su balanceo y ataque.
6. Si la práctica se va a realizar con el propósito de prepararse para un torneo donde es requisito el uso de corbatín, chaleco, etc., es aconsejable practicar un par de días con la misma vestimenta; es decir, familiarizarse no sólo con su taco y utensilios de juego, sino también con el ambiente y toda la indumentaria del caso para evitar penurias de última hora.
7. Las prácticas se deben realizar, de ser posible, en una mesa cuyo "grado de dificultad"<sup>4</sup> sea lo más parecido a las del evento.
8. El día anterior al torneo es para prepararse mentalmente; no recomiendo practicar<sup>5</sup>, por el contrario, se debe tomar el día de descanso, dormir bien, no cansar la vista, etc.
9. El día del torneo se debe llegar temprano a la sala de juego, ensayar el balanceo (calentar el brazo) y llevar consigo, además de su taco<sup>6</sup> y utensilios de juego, por lo menos una puntera adicional.

---

<sup>1</sup> Coautor del libro "Bola-9" (Enfoque de la Técnica, Táctica y Estrategia del Billar de Buchacas).

<sup>2</sup> Al igual que en el boxeo (y demás deportes) el entrenador no necesariamente tiene que ser un buen jugador, sino un buen conocedor de las técnicas fundamentales del billar, lo que le faculta detectar los posibles "defectos de ejecución", al igual que elaborar un "**plan de entrenamiento**" a cada jugador en particular tomando en cuenta, entre otras cosas, su desempeño a medida que incrementa su nivel de juego.

<sup>3</sup> Al revisar la grabación se puede apreciar, entre otras cosas, la postura del jugador, la alineación del taco, los movimientos innecesarios del cuerpo, etc. Es más, observando detenidamente la grabación (preferiblemente a cámara lenta) es mucho más fácil detectar cualquier "**defecto de ejecución**".

<sup>4</sup> Cada mesa, de acuerdo a su fabricación, tiene su "**grado de dificultad**". Dicho grado de dificultad depende de varios factores como por ejemplo: el tipo de paño, la distancia entre las quijadas de las troneras, el nivel y el cuadrage de la mesa, el coeficiente de elasticidad de las bandas, etc.

<sup>5</sup> Al igual que en todo deporte, no es prudente que el jugador "sobre entrene" ya que es necesario que se encuentre en óptimas condiciones tanto físicas como mentales al momento de la confrontación.

<sup>6</sup> La tendencia moderna es la de llevar consigo dos tacos adicionales, uno para "saltar" y otro para "romper".

## **La práctica diaria que recomiendo (con ambas punteras) es la siguiente:**

1. Por lo menos diez veces seguidas el “rompimiento de la piña”. Es conveniente llevar una estadística (las veces que se encesta el nueve, que se encesta la minga, tomar nota si la minga contacta banda o si rebota del “1” y se detiene en el centro de la mesa, etc.). De esta manera se van haciendo los ajustes necesarios a manera de mejorar el rendimiento general en el “tiro de salida”.<sup>7</sup>
2. Jugar (sin oponente) una mesa “a la zurda”, al igual que usar la mano izquierda para untar la tiza al taco (lo contrario para los zurdos).
3. Jugar (sin oponente) una mesa con la bola blanca ligada a la banda (“bola en mano” en cada una de las jugadas). Se debe colocar la minga ligada a una banda antes de tacar.
4. Jugar (sin oponente) una mesa con la bola blanca ligada a otra bola (“bola en mano” en cada una de las jugadas). Se debe colocar la minga de manera tal que sea necesario “estribar” con un puente elevado.
5. Jugar (sin oponente) una mesa usando siempre el puente mecánico<sup>8</sup> (“bola en mano” en cada una de las jugadas). Se debe colocar la minga de manera tal que sea necesario el uso del violín.
6. Jugar (sin oponente) un par de mesas sin hacer uso de la tiza. Esto obligará al jugador a tacar la minga muy cerca de su centro (para evitar la pifia). De esta manera el jugador se habituará a **usar la menor cantidad de efecto posible, lo que producirá un incremento general en el desempeño de su juego.**
7. Se deben practicar las jugadas con las cuales el jugador se sienta incómodo o le sean difíciles de realizar; por ejemplo: los encestes largos en línea recta, los finos, los retrocesos, las jugadas de amortiguado, etc. En otras palabras, no empeñarse en practicar las jugadas que domina a la perfección.
8. Jugar unas siete mesas con un segunda (“sparring”). Este (o preferiblemente el entrenador) debe detectar las debilidades de su juego (dobletes, seguidos, juego posicional, etc.) y de igual forma es provechoso **detener la partida al momento en que el jugador falle una jugada que, de acuerdo a su clasificación, no debería haber fallado.** Inmediatamente se debe diagnosticar el error y determinar su causa<sup>9</sup> para evitar que lo cometa en el futuro. Esta jugada debe practicarla varias veces hasta llegar a dominarla satisfactoriamente.
9. También, con el segunda, jugar un par de mesas de manera que todas sus jugadas sean de “defensa”, es decir, tratar siempre de “taparle” la bola al oponente. Habrá ocasiones en que, por la posición de las bolas, la jugada de defensa podría ser inapropiada, en cuyo caso se debe procurar encestar la bola a manera de “jugar defensa” en el próximo tiro.
10. Jugar diez partidas sin oponente. La hoja de anotación que adjunto es para diez días solamente<sup>10</sup>; obviamente **entre más días se practique, mucho mejor.**

---

<sup>7</sup> Para una información más detallada, referirse al artículo “**La Jugada Inicial**” del mismo autor.

<sup>8</sup> En el “argot billarístico”, al puente mecánico también se le conoce como: alcahuete, caballito, diablo, guitarra, mica, muleta, puentecillo, raqueta, rastrillo, uña, violín, etc.

<sup>9</sup> Muchas veces se falla no por la falta de técnica, práctica, falta de conocimientos o de condiciones físicas, sino por la falta de atención, concentración, motivación o simplemente por distracción o presión. Pero esto será tema de otro artículo.

<sup>10</sup> De esta manera le es más cómodo al entrenador obtener los porcentajes de efectividad, el progreso al igual que el nivel de juego de cada uno de sus discípulos.

# HOJA DE ANOTACION<sup>11</sup>

MESA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
primer día	5	10	4	1	0	10	10	2	3	5	50
segundo día											
tercer día											
cuarto día											
quinto día											
<b>Total</b>											

## INSTRUCCIONES

1. Inmediatamente después del “tiro de salida” se toma “bola en mano” antes de tacar.
2. El jugador se acredita un punto por cada bola (cantada) legalmente encestanda.
3. El jugador se acredita diez puntos por el hecho de ganar la mesa, ya sea en el “tiro de salida”, “barriéndola” o encestando el “9” antes de tiempo (de combinación, carambola, etc.).
4. Los “encestes al azar” no son válidos.
5. La mesa se detiene al momento en que el jugador “falla bola” (o encesta el “9” legalmente).

## Por ejemplo, el primer día de entrenamiento:

### MESA

- #1 Rompió, no encestró. Con “bola en mano” encestró el 1, 2, 3, 4 y 5. Falló el “6”.  
Puntaje 5.
- #2 Rompió, encestró el “9” sin incurrir en “falta”.  
Puntaje 10.
- #3 Rompió, encestró el 4 y 5. Con “bola en mano” encestró el 1 y 2. Encestró el “3” pero cometió “falta”.  
Puntaje 4.
- #4 Rompió, no encestró. Con “bola en mano” encestró el “1”. Falló el “2”.  
Puntaje 1.
- #5 Rompió, no encestró. Con “bola en mano” falló el “1”.  
Puntaje CERO.
- #6 Rompió, no encestró. Con “bola en mano” encestró el “9” de combinación (con el “1”).  
Puntaje 10.
- #7 Rompió, encestró el “4” y “5”. Con “bola en mano” encestró el 1, 2, 3, 6, 7, 8 y 9.  
Puntaje 10.
- #8 Rompió, no encestró. Con “bola en mano” encestró el “1” y “2”. Falló el “3”.  
Puntaje 2.
- #9 Rompió, encestró el “1”. Con “bola en mano” encestró el “2” y “3”. Falló el “4”.  
Puntaje 3.
- #10 Rompió, encestró el “8”. Con “bola en mano” encestró el 1, 2, 3 y 4. Falló el “5”.  
Puntaje 5.

**TOTAL DE PUNTOS EN EL PRIMER DIA DE ENTRENAMIENTO: 50**

Víctor Maduro S.  
Apdo. 6668  
Panamá zona 5,  
Rep. de Panamá

<sup>11</sup> Es preferible que el entrenador esté presente durante las prácticas, pero no es estrictamente necesario ya que al revisar las hojas de anotación, las estadísticas reflejarán cierta información como por ejemplo: el progreso del jugador a medida que pasan los días, su porcentaje general de efectividad (**clasificación del jugador**) si su rendimiento incrementa a medida que “calienta” o, si por el contrario, pierde la concentración o se cansa después de cierta cantidad de mesas, etc.



# HOJA DE ANOTACION

Jugador \_\_\_\_\_

Fecha(s) \_\_\_\_\_

MESA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
primer día											
segundo día											
tercer día											
cuarto día											
quinto día											
sexto día											
séptimo día											
octavo día											
noveno día											
décimo día											
<b>Total</b>											

Observaciones del Maestro Maduro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_