

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN JÓVENES JUGADORES DE BALONCESTO Y DIFERENCIAS ENTRE CATEGORÍAS DE LAS SELECCIONES TERRITORIALES DE EXTREMADURA.

Jesús del Pozo¹, Guillermo Olcina¹, Javier Brazo¹, Concepción Robles¹, Diego Muñoz¹
¹Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

INTRODUCCIÓN

El baloncesto puede definirse como una actividad acíclica y explosiva en la que está inicialmente determinado el tiempo de duración de la misma (Apostolidis, Nassis, Bolatoglou, & Geladas, 2004).

Al hablar de factores de rendimiento dentro de este deporte, se considera la condición física como factor fundamental en el éxito (Apostolidis, Nassis, Bolatoglou, & Geladas, 2004)

El objetivo de este estudio es evaluar parámetros de condición física (fuerza de prensión manual, fuerza del tren inferior y flexibilidad anterior y posterior del tronco) en jóvenes deportistas pertenecientes a las selecciones extremeñas de baloncesto (infantiles y cadetes) con el fin de aportar valores de referencia, así como analizar las diferencias existentes entre género y categorías.

MÉTODO

La condición física de un total de 60 jugadores de baloncesto pertenecientes a categorías inferiores de las selecciones regionales de la comunidad extremeña: masculinos (15 infantiles y 15 cadetes) y femeninos (15 infantiles y 15 cadetes) fueron evaluados al inicio de la temporada competitiva. La fuerza del tren inferior se valoró mediante el test de Bosco (Bosco, 1994). La fuerza máxima de prensión manual se evaluó mediante el uso de un dinamómetro mecánico Grip-A Takei TKK 5001 (rango 0-100 kgf) y la flexibilidad anterior y posterior de tronco se valoró con el uso de un flexómetro Takei Kiki (Kogyo co., Ltd.), con una precisión de ± 5 mm

El análisis estadísticos se realizó mediante el programa estadístico SPSS, versión 15.0 para Windows (SPSS Inc., Chicago, IL., EE.UU.) Se estudió la normalidad de la muestra y se establecieron diferencias mediante el test ANOVA. Se consideró como estadísticamente significativa un valor de $p < 0.05$.

RESULTADOS

Los resultados de este estudio se muestran en la tabla 1.

DISCUSIÓN

Los chicos presentan valores superiores de prensión manual en ambas manos frente a las chicas así como un mayor nivel de fuerza explosiva tal y como reflejan los datos extraídos de los test de saltos SJ, CMJ y CMJ manos libres. Estas diferencias pueden explicarse mediante el notable aumento de la testosterona en el hombre, que contribuye a la síntesis proteica y al aumento de la masa muscular aumentando la fuerza. Por otro lado no se alcanzaron diferencias estadísticamente significativas en la flexibilidad entre chicos y chicas que practican baloncesto.

Los cadetes presentan mayores niveles de prensión manual así como de fuerza explosiva en el tren inferior tal y como indican los test de saltos SJ, CMJ, CMJ manos libres. Tampoco se muestran diferencias estadísticamente significativas en valores de flexibilidad entre infantiles y cadetes. Las diferencias observadas en fuerza explosiva se acentúan conforme aumenta la categoría y son menores en las chicas, pues para la edad indicada ya han alcanzado el desarrollo hormonal (Widdowson, Healy, Sonksen, & Gibney, 2009).

CONCLUSIONES

Existen diferencias significativas en la condición física entre ambos sexos y categorías en baloncesto, en parámetros de fuerza debido a las diferencias hormonales entre chicos y chicas y a la maduración biológica. Estas diferencias se hacen notar más conforme la categoría deportiva es superior.

BIBLIOGRAFÍA

Apostolidis, N., Nassis, G. P., Bolatoglou, T., & Geladas, N. D. (2004). Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. *Journal of Sports and Medical Physical Fitness*, 44(2), 157-163.
Widdowson, W. M., Healy, M. L., Sonksen, P. H., & Gibney, J. (2009). The physiology of growth hormone and sport. *Growth Hormone & IGF Research*, 19(4), 308-319.

Tabla 1. Diferencias en la condición física en función de la categoría y el sexo.

| Parámetros de Condición Física | Categoría | Chicos | Chicas | p | Sexo | Infantiles | Cadetes | p |
|--------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|-----|------|-------------------|-------------------|----|
| Dinametría Mano Izquierda (kg) | Infantil | 27,90 \pm 6,17 | 20,87 \pm 4,35 | ** | ♂ | 27,90 \pm 6,17 | 32,81 \pm 5,24 | * |
| | Cadete | 32,81 \pm 5,24 | 25,57 \pm 3,12 | *** | | 20,87 \pm 4,35 | 25,57 \pm 3,12 | ** |
| Dinametría Mano Derecha (kg) | Infantil | 31,00 \pm 6,58 | 22,40 \pm 4,57 | *** | ♂ | 31,00 \pm 6,58 | 35,56 \pm 6,59 | ns |
| | Cadete | 35,56 \pm 6,59 | 26,67 \pm 3,67 | *** | | 22,40 \pm 4,57 | 26,67 \pm 3,67 | * |
| Flexibilidad Anterior (cm) | Infantil | 39,45 \pm 5,07 | 47,90 \pm 12,88 | ns | ♂ | 39,45 \pm 5,07 | 38,87 \pm 8,72 | ns |
| | Cadete | 38,87 \pm 8,72 | 44,10 \pm 8,60 | ns | | 47,90 \pm 12,88 | 44,10 \pm 8,60 | ns |
| SJ (cm) | Infantil | 39,08 \pm 7,37 | 32,42 \pm 8,16 | * | ♂ | 39,08 \pm 7,37 | 49,75 \pm 10,44 | * |
| | Cadete | 49,75 \pm 10,44 | 37,72 \pm 5,81 | *** | | 32,42 \pm 8,16 | 37,72 \pm 5,81 | * |
| CMJ (cm) | Infantil | 40,64 \pm 7,64 | 40,96 \pm 8,44 | ns | ♂ | 40,64 \pm 7,64 | 51,44 \pm 9,44 | * |
| | Cadete | 51,44 \pm 9,44 | 41,74 \pm 5,72 | ** | | 40,96 \pm 8,44 | 41,74 \pm 5,72 | ns |
| CMJ manos libres (cm) | Infantil | 48,85 \pm 7,66 | 48,61 \pm 9,74 | ns | ♂ | 48,85 \pm 7,66 | 60,82 \pm 12,31 | * |
| | Cadete | 60,82 \pm 12,31 | 50,52 \pm 6,71 | * | | 48,61 \pm 9,74 | 50,52 \pm 6,71 | ns |

* $p < 0.05$ ** $p < 0.005$ *** $p < 0.001$