

ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL PERFIL FISIOLÓGICO DEL JUGADOR DE BALONCESTO DE LIGA EBA

A. Vaquera, J.A. Rodríguez, J.G. Villa, J. García, C. Ávila

INCAFD de Castilla y León - Universidad de León

El conocimiento del perfil fisiológico de los jugadores de baloncesto es de suma importancia para poder evaluar y comparar las mejoras de éstos entre diferentes momentos de la temporada o de la vida deportiva del jugador de baloncesto. También el conocimiento de este perfil será de gran ayuda para adecuar métodos y medios de entrenamiento de manera óptima para favorecer el rendimiento deportivo del jugador. Por ello el objetivo de este estudio ha sido valorar el perfil fisiológico de los jugadores de baloncesto militantes en un equipo de liga EBA.

En este estudio se ha utilizado un equipo de baloncesto masculino militante en la liga EBA, compuesto por 10 jugadores senior con 19 ± 1 años de edad. Los cuales fueron sometidos a una batería de pruebas para determinar tanto la cualidad aeróbica como anaeróbica: 1.- un test progresivo maximal en el laboratorio para determinar el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx). 2.- un test de Course Navette (CN). 3.- un test de Cooper. 4.- un test de Wingate. 5.- batería de bosco (SJ, CMJ, RJ), 6.- determinaciones cineantropométricas.

El peso de los jugadores fue de 86.8 ± 2.6 Kg., la talla= 197.1 ± 2.9 cm con porcentajes de grasa= 8.2 ± 0.3 , óseo= 17.4 ± 0.6 , de músculo= 50.3 ± 0.5 y residual= 24.1 . En la prueba directa sobre tapiz rodante se obtuvo un VO_2 máx de 61.2 ± 1.3 ml/kg/min. En el test de Course Navette fue de 60.04 ± 1.2 ml/kg/min con una frecuencia cardiaca media(fcm) de 165 ppm y frecuencia cardiaca máxima(fcmáx) de 192. En el test de Cooper el VO_2 máx fue de 56.9 ± 1.7 ml/kg/min (3053 ± 80.3 metros), 177 ppm de fcm y 184 ppm de fcmáx. En la batería de bosco sobre plataforma de contacto los resultados fueron los siguientes (Abk= 41.5 ± 1.4 , SJ= 32.1 ± 1.4 , CMJ= 35 ± 1.2 , RJ30= 42.4 ± 0.8 y una potencia de 36.9 ± 2.2 kg/w). En el test de Wingate sobre cicloergómetro se obtuvo una potencia media absoluta de 594.6 ± 20.2 vatios, una potencia absoluta máxima de 693.4 ± 24.6 vatios, y un índice de fatiga de -28.7 . Discusión: Los valores de VO_2 máx obtenidos en el estudio están por encima de los valores descritos por diferentes autores para jugadores de baloncesto de alto nivel; 50-55 ml/kg/min (Ecclache, 1984, Dal Monte y cols., 1987) pudiendo ser debido a las diferentes metodologías empleadas en los estudios o quizás debido la mejora de los diferentes sistemas de entrenamiento que han conseguido que el jugador actual de baloncesto sea físicamente más completo que hace unos años. Los valores del test de Bosco recogidos en nuestro estudio son un poco inferiores a los descritos para jugadores de la misma edad e integrantes de selecciones nacionales, pudiendo deberse a una mejor selección de talentos y al mayor grado de condición física ya que estos jugadores suelen entrenar mayor número de horas y en categorías superiores a las suyas. Las frecuencias cardiacas medias alcanzadas tanto en el test de Course Navette como en el test de Cooper coinciden con las frecuencias cardiacas medias estudiadas durante los partidos de baloncesto (160-195 ppm) (Colli y Faina, 1987; Cohen, 1980) por lo tanto pudiera ser este un parámetro indicativo de la mejora de la condición física de los jugadores. En conclusión los jugadores del estudio muestran unos altos valores en los diferentes parámetros evaluados, evidenciando una alta preparación para el rendimiento en el baloncesto.