

ESTUDIO DE LA EVOLUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE SALTO EN JUGADORES DE BALONCESTO

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

INCAFD de Castilla y León - Universidad de León

En el baloncesto la capacidad de salto, entendida esta como la posibilidad de realizar una serie de saltos repetidos, es muy importante para un rendimiento deportivo y dependerá de la miotipología del jugador así como de su grado madurativo. En este estudio se pretende observar cómo evoluciona esta capacidad de salto en función de la categoría y de los puestos específicos de juego.

En el presente estudio se han evaluado a 4 equipos de baloncesto masculino pertenecientes a categorías cadete, junior, y senior (1ª Nacional y Liga EBA) (Cadetes=15-16 años, Juniors=17-18 años, 1ª Nacional y EBA=18 en adelante), para un total de 45 sujetos (9 bases, 19 aleros y 17 pivots). Se les realizó a todos ellos una batería de saltos sobre una plataforma de contacto (Abk=Abalakov, SJ=Squat Jump y CMJ=Counter Movement Jump).

Se obtuvieron datos que reflejaban cómo en función de la edad y al ir subiendo de categoría las alturas de vuelo iban aumentando de manera progresiva (Cadetes; Abk=37.6±1.11, SJ=28.5±0.7, CMJ=31.03±0.7; Juniors; Abk=40.5±1.6, SJ=30.6±0.9, CMJ=34.5±0.9; 1ª Nacional; Abk=41.08±1.4, SJ=31.1±1.2, CMJ=36.5±1.4; EBA; Abk=41.6±1.4, SJ=32.1±1.4, CMJ=35.02±1.3) y del mismo modo se obtuvieron datos en función del puesto, donde la altura de vuelo iba disminuyendo desde el puesto de base hasta el puesto de pivot (Bases; Abk=43.4±1.9, SJ=32.9±1.5, CMJ=35.8±1.7; Aleros; Abk=41.3±0.8, SJ=30.8±0.6, CMJ=34.3±0.7; Pivots; Abk=39.4±1.4, SJ=29.6±1.01, CMJ=33.4±1.1). En esta diferenciación por puestos también se hallaron IE (índice de elasticidad) y IAB (índice de aprovechamiento de los brazos) siendo en el IE la progresión a la inversa (de pivots a bases) (Bases=8.7±1.7, Aleros=11.6±1.7, Pivots=12.8±2.1). En el IAB los datos obtenidos indican que son los bases los que más se ayudan con sus brazos a la hora de realizar un salto (Bases=21.7±3.02, Aleros=20.5±2.06, Pivots=18.5±2.8)

Una vez obtenidos estos datos se observó cómo la capacidad de salto iba aumentando en función de la categoría aunque este aumento no es significativo, y puede ser debido al aumento en el número de horas de entrenamiento y al propio desarrollo madurativo de los jugadores. No se observaron diferencias significativas en las variables estudiadas en función del puesto de juego (bases-aleros-pivots) aunque si se observa una tendencia a disminuir los valores en función de la altura del jugador (los bases tendrían los mayores valores frente a los aleros y pivots) menos en el IE el cual aunque no presenta diferencias significativas si que evidencia mayores valores en aleros y pivots frente a los bases, pudiéndose esto justificar porque estos jugadores (aleros y pivots) son los que más disputan y pelean por los rebotes en la zona, en definitiva son los que realizan más saltos. Finalmente el índice de aprovechamiento de los brazos no difiere en ninguno de los puestos siendo ligeramente mayor en el puesto de base. En conclusión el componente madurativo influye en la saltabilidad y la no diferencia significativa por puestos se puede deber a una homogeneidad del grupo en estas categorías.