

3. EVOLUCIÓN DE ÍNDICES DE FUERZA EXPLOSIVA EN JUGADORES INTERNACIONALES JÓVENES DE BALONCESTO

Julio Calleja, Sara Maldonado, Josean Lekue*

Facultad de Ciencias de la Actividad física y el Deporte. UPV-EHU. Vitoria-Gasteiz.

*Centro de Perfeccionamiento Técnico de Fadura, Gobierno Vasco.

julio.calleja@ehu.es, sara.maldonado@ehu.es

Resumen

El baloncesto se caracteriza por la presencia de expresiones de fuerza explosiva que se desarrollan durante el transcurso del juego (saltos y desplazamiento en espacios muy limitados con y sin control del móvil). Por tanto, la mejora del potencial condicional del jugador, y de forma especial la fuerza explosiva de la musculatura extensora del miembro inferior es un aspecto de influencia directa en el rendimiento deportivo. Sin embargo, existe escasa información científica sobre la evolución de este parámetro en jugadores de baloncesto jóvenes sometidos a un régimen de entrenamiento específico.

Los objetivos del presente estudio son: 1) Analizar la evolución de variables neuromusculares de fuerza explosiva del tren inferior, utilizando tres tipos de pruebas a lo largo de cuatro años de estudio, y 2) Estudiar las posibles diferencias entre puestos de juego en relación con las variables medidas.

En el estudio han participado 12 jugadores varones internacionales jóvenes de baloncesto altamente entrenados pertenecientes al proyecto Siglo XXI de la Federación Española de Baloncesto en el C.P.T de la Dirección de Deportes del Gobierno Vasco, diferenciados por puestos de juego: bases (n=3), aleros (n=5), pivots (n=4). Durante los cuatro años de la investigación (edad inicial de los jugadores = 14 años; edad final=17 años), los deportistas fueron valorados cuatro veces por año durante la temporada regular. Las pruebas realizadas fueron Salto con Contramovimiento (CMJ), Abalakov (ABK), y Salto Horizontal (SH). Todos los jugadores recibieron la misma carga de entrenamiento, con un volumen diario medio de 2 horas de entrenamiento.

Todos los deportistas analizados muestran mejoras estadísticamente significativas en la variable antropométrica de la altura, así como en las variables de fuerza explosiva del miembro inferior desde el primer año hasta el último año, con un 30%, 23% y 14% de mejora, para CMJ, ABK y SH, respectivamente. Se observan igualmente diferencias significativas ($p < 0,05$) con valores más altos de rendimiento del año 4 con respecto al año 1 y 2, no así con el año 3 en las tres pruebas (CMJ = 45,5 vs 34,9 y 40,3 cm; ABK = 52,2 vs 42,4 y 48,1 cm; SH = 2,5 vs 2,2 y 2,3 m, respectivamente). La altura media de los jugadores presentó también valores significativamente más altos el año 4 con respecto al 1 y 2, (197,3 vs 192,5 y 194,9 cm, respectivamente), pero sin diferencias con respecto al año 3. El segundo año de estudio presentó la ganancia más alta en altura, con respecto al año 3 y 4 (2,45 vs 1,53 y 0,82 cm, respectivamente) pudiendo considerar la velocidad pico de crecimiento (PHV) a la edad de 15 años en este grupo. Los jugadores en el puesto de base, presentan en general, valores significativamente más altos de rendimiento con respecto a los pivots, no habiendo diferencias significativas entre bases y aleros. Los bases resultaron más bajos de altura significativamente con respecto a aleros y pivots (192,8 vs 196,1 y 197,2 cm, respectivamente).