

# Hacia una nueva estructura corporal

## Evolución Morfológica en Jugadores de la Selección Nacional Juvenil de Básquet

Además de los aspectos tácticos y estratégicos del juego, la aptitud física es también un elemento fundamental a tener en cuenta para explicar el avance del básquet argentino a nivel mundial. Un estudio comparativo llevado a cabo por el Dr. Néstor Lentini, junto al profesor Pablo Dolce, analiza la evolución física y morfológica del básquetbolista juvenil argentino en un período de 12 años.

Resulta evidente que el básquetbol ha evolucionado significativamente en los últimos años, en especial a partir de la incorporación de la Liga Nacional, pero también tiempo atrás con la llegada de jugadores estadounidenses que se fueron incorporando a los clubes entonces más fuertes del país, como Obras Sanitarias y Ferro Carril Oeste.

Desde hace varios años, los que tuvimos la oportunidad de estudiar la aptitud física de los jugadores de todas las categorías y tener acceso a la selección nacional pudimos analizar la evolución desde el punto de vista morfológico y funcional. Fuimos acompañando las mejoras técnicas y tácticas de los jugadores, debido a la incorporación de sistemas de entrenamiento generales y específicos que nos acercaron sin duda al resto del mundo, hasta lograr con las competencias internacionales que el básquetbol argentino se ubicara en los lugares más altos del medallero olímpico y mundial.

Evaluando alguna de las tantas razones que llevaron al deporte a ubicarse en la alta competencia debemos mencionar los cambios biotipológicos de jugadores menores y juveniles en el avance hacia una nueva estructura corporal. El presente artículo tiene como objetivo principal revisar y visualizar a lo largo de un periodo de 12 años la evolución física y morfológica del basquetbolista juvenil argentino en la finalización de la etapa formativa.

Se trabajó sobre una muestra de 80 preseleccionados juveniles del año 1991, insertos en el programa "Rumbo a

Mar del Plata 1995" (en ocasión de los Juegos Deportivos Panamericanos), y se la comparó con datos de reciente recolección y procesamiento (año 2003).

Por medio de un estudio antropométrico y empleando siempre la misma metodología de trabajo se pueden observar cambios verdaderamente interesantes en la constitución física de un jugador juvenil de 17/18 años. De acuerdo a este estudio existe una evolución favorable en la talla: los basquetbolistas juveniles de hoy promedian 197,2 cm.

Para la misma edad, trece años después se observa una diferencia positiva de 7,7 cm., explicada sobretudo por una mayor longitud de tronco (6,5 cm.) y en menor medida por la longitud de los miembros inferiores (1,2 cm.) [ver gráficos 1, 2 y 3]

GRÁFICO 1

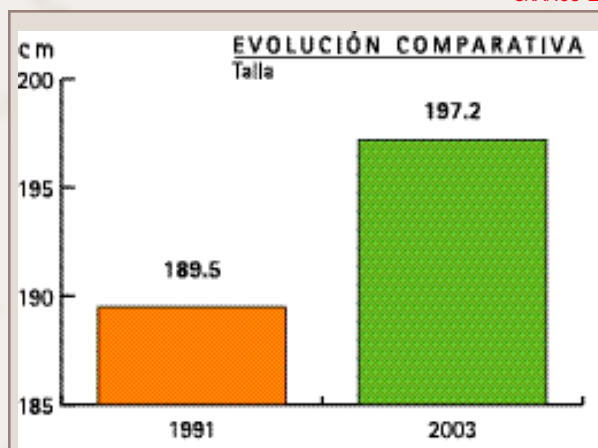


GRÁFICO 2

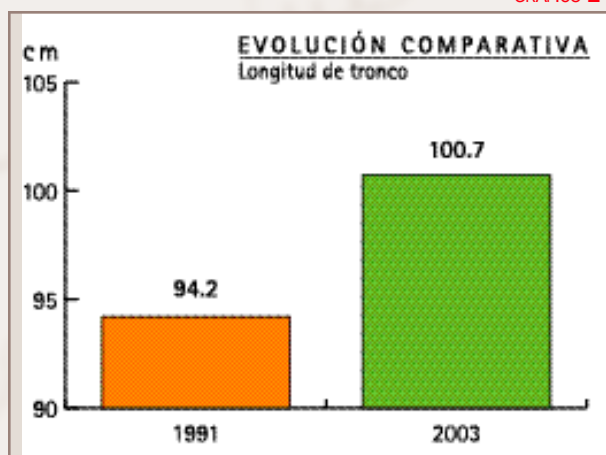
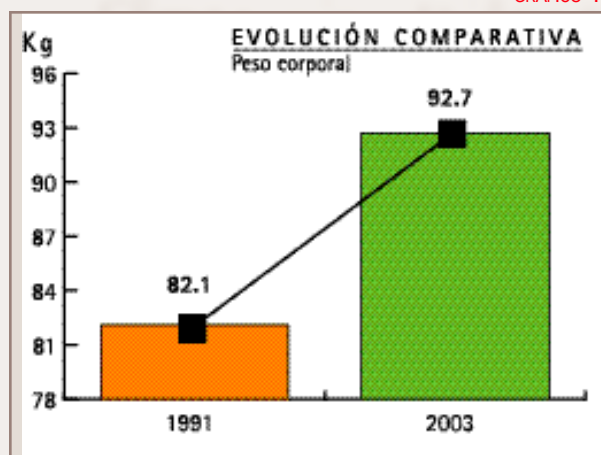
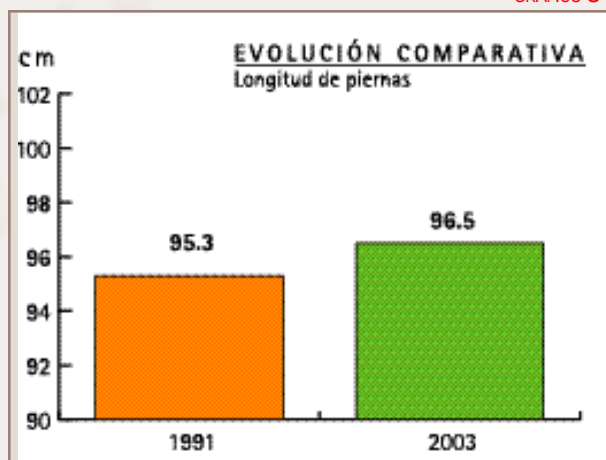


GRÁFICO 4

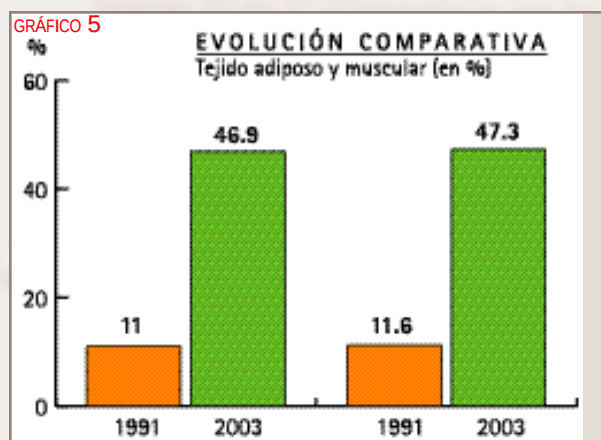


La composición corporal en estas edades se mantiene inalterable con pequeñas diferencias que no alcanzan a ser significativas. Con un 11% de tejido adiposo y un 47% de tejido muscular, el juvenil argentino se encuentra muy próximo a valores de elite para el deporte. [ver gráfico 5]

GRÁFICO 3



De la misma manera, el comportamiento del peso corporal es significativamente superior. Un jugador de baloncesto juvenil del 2003 pesa en promedio 10,6 Kg. más que en los primeros años de la década del 90. [ver gráfico 4]



Analizando detalladamente la masa (expresada en kilogramos) podemos observar que al mantener una misma composición corporal el jugador de estos últi-



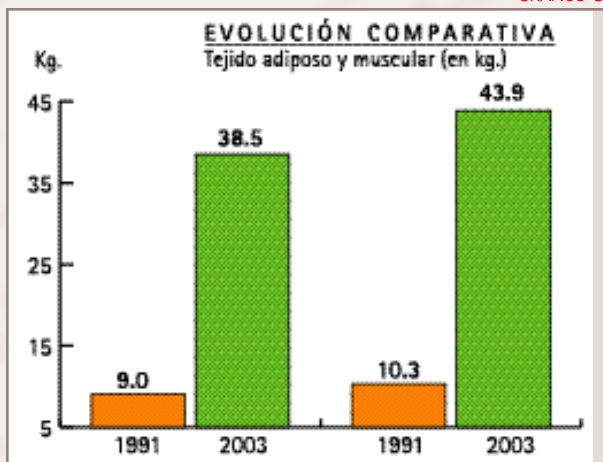
# Salón Vinilo

## Recepciones - Eventos

Avenida Gaona 3543

mos años presenta mayor masa muscular (5,4 kg.), altamente beneficiosa para sus acciones de juego en cancha. [ver gráfico 6]

GRÁFICO 6



El somatotipo del jugador de básquet juvenil argentino sigue siendo muy similar, aunque con una leve tendencia hacia un menor tejido graso y un mayor desarrollo músculo esquelético.

Endomorfia (Relativo a la adiposidad)

2,7 (1991) vs 2,4 (2003)

Mesomorfia (Desarrollo músculo esquelético)

4,0 (1991) vs. 4,2 (2003)

Ectomorfia (Relación existente entre la talla y el peso que expresa la linealidad)

3,3 (1991) vs. 3,3 (2003)

Sin lugar a dudas hay cambios constitutivos y adquiridos reflejados en el jugador actual que al ingresar a una preselección juvenil le permiten enfrentar con más herramientas los nuevos procesos de entrenamientos.

"Selección Argentina Juvenil del 2003: Sandes, Alloati y cia. participaron en el Mundial disputado en Grecia"



Dentro de las posibles causas de esta evolución en la morfología del jugador podemos mencionar una alimentación mucho más controlada, una suplementación adecuada e individualizada, y la inclusión de los basquetbolistas en programas de sobrecarga en el gimnasio, situación que hace 12 o 15 años atrás casi no se presentaba.

Hoy vemos con satisfacción que todo jugador de básquetbol comienza con sus trabajos de gimnasio desde edades tempranas, que lo van formando morfológicamente adaptando su cuerpo al mantenimiento en el tiempo de niveles de fuerza y potencia, que anteriormente le resultaba difícil de soportar.

Por último, desde nuestra posición creemos estar colaborando con datos reales y concretos acerca de la orientación que todo docente o profesional del básquet debe darle a sus juveniles, poniendo énfasis no solo en el juego mismo, sino también en aspectos tan importantes como la alimentación y suplementación, y el trabajo cuidadoso en el gimnasio, variables por demás importantes en todo deporte de elite. 🏀

por Prof. Pablo A. Dolce.

Especialista en Evaluación y Entrenamiento Deportivo  
Dr. Néstor A. Lentini. Especialista en Medicina del Deporte



**FisioSport**  
Centro de Medicina del Deporte  
y Actividad Física  
Dirección Científica: Dr. Néstor A. Lentini

Bilinghurst 2242 - C.P. (1425) - Tel / Fax: (0054-011) 4805-3333  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - ARGENTINA  
fisiosport@fisiosport.com.ar - www.fisiosport.com.ar



Evaluaciones Médico - Deportivas  
Medicina del Deporte  
Traumatología  
Entrenamiento Físico  
Nutrición  
Cardiología  
Kinesiología  
Reeducación Postural Global  
Capacitación y Docencia