



**Bretón, S.; Castro, M. (2017).** Adolescencia y baloncesto. *Journal of Sport and Health Research*. 9(supl 1):97-108.

## Review

# ADOLESCENCIA Y BALONCESTO

# ADOLESCENCE AND BASKETBALL

Bretón, S.<sup>1</sup>; Castro, M<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidad de Granada

---

Correspondence to:  
Bretón Prats, Sara  
Universidad de Granada  
Facultad de Ciencias de la Educación,  
Campus de Cartuja s/n, CP: 18071  
Tlf: 670801150  
sarabreton@correo.ugr.es

---

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
Martos (Spain)*



Received: 15/3/17  
Accepted: 31/3/17

**RESUMEN**

Una de las etapas más relevantes y significativas en el desarrollo del ser humano es la adolescencia, convirtiéndose en un tema de vital importancia en la investigación educativa que afecta a padres y madres, instituciones y a todos los agentes del sistema educativo. En esta etapa tienen lugar multitud de cambios biológicos, psicológicos y sociales que formarán la personalidad del futuro adulto, por lo que los hábitos y valores adquiridos en la misma son fundamentales para conseguir una vida lo más fructífera y saludable posible.

La investigación hace un recorrido sobre la conceptualización, etapas y características de dicha etapa y su vinculación con la práctica de actividad física y, más concretamente, del baloncesto, fijándolo como una gran herramienta en la mejora de la vida del adolescente.

**Palabras clave:** Jóvenes, actividad física, deporte.

**ABSTRACT**

One of the most relevant and significant stages in the development of the human being is adolescence, becoming an important issue in educational research affecting parents, institutions and all members of the education system. In this stage there are many biological, psychological and social changes that will shape the personality of the future adult, so the habits and values acquired in it are fundamental to achieve a life as fruitful and healthy as possible.

The research takes a look at the conceptualization, stages and characteristics of this stage and its relationship with the practice of physical activity and, more specifically, of basketball, setting it as a great tool in improving the life of the adolescent.

**Keywords:** Young, physical activity, sport.



## INTRODUCCIÓN

Una de las etapas más relevantes y significativas en el desarrollo del ser humano es la adolescencia (Ortuño, 2014) convirtiéndose en un tema fundamental en la investigación educativa que afecta a padres y madres, a instituciones y a todos los miembros del sistema educativo (Lozano, 2014). Por estos se considera necesario realizar una aproximación al concepto mediante la evolución histórica y científica que nos proporcionará un punto de inicio en el trabajo científico.

## APROXIMACIÓN AL CONCEPTO ADOLESCENCIA

Desde el nacimiento, el ser humano pasa por diferentes etapas evolutivas que marcan la formación como personas adultas. Uno de los períodos más relevantes es la adolescencia (Ortuño, 2014), etapa evolutiva que se encuentra entre el final de la niñez hasta el desarrollo integral de la persona, tanto a nivel biológico como psicológico y social (Varela, 2012; Gaete, 2015; Vilches, 2015), en la edad adulta (Compas et al. 1995; Jackson et al. 1996; Frydenberg, 1997; Coleman y Hendry, 2003; Ramos, 2008; Petito y Fostik, 2015). Sin embargo no puede entenderse únicamente como un paso de la niñez a la adultez, sino que es un momento de cambios (Carreres, 2014).

Al indagar en el concepto y acercarnos al propio constructo, se observa la falta de unanimidad mostrando la importancia de realizar una aproximación al concepto de adolescencia, desde sus antecedentes hasta la actualidad.

### Evolución conceptual de la etapa.

El concepto adolescencia surgió en el siglo XIX, pero desde la época griega ya existía un interés por el cambio entre la infancia y la edad adulta en los escritos de filósofos como Platón y Aristóteles donde concebían dicha etapa como un momento de turbulencias y pasiones (Ariés y Dubi, 2000; Ramos, 2009).

En la Edad Media desaparece la adolescencia como etapa de transición entre la infancia y la edad adulta (Ortuño, 2014) al considerar a los niños y los adultos como semejantes (Ramos, 2009).

Avanzando en el tiempo, tal como dice Palacios y Oliva (1999), el movimiento alemán *sturm und drang*

(tormenta y drama) del siglo XVIII, aportó la idea de la existencia de una nueva etapa vital, la adolescencia, caracterizada por la pasión, la rebelión, la exaltación y los cambios bruscos de estados de ánimo.

Pero no fue hasta el siglo XIX con la industrialización, que se llegó al estudio sistemático del concepto de adolescencia. En este momento podemos destacar a Preyer (1882) o Hall (1904). Esta revolución económica y las transformaciones que tuvieron lugar en los ámbitos jurídicos, familiares y educativos (Del Val, 1994) provocaron el cambio conceptual de la adolescencia.

En el siglo XX la adolescencia se convierte en un punto de estudio científico y cada vez se acerca más al concepto actual. Durante las dos primeras décadas, empieza en la investigación la conocida “*era del adolescente*” (Castro, 2016; Kett, 1977) donde se intenta definir dicha etapa de forma más precisa. En ese momento surgen multitud de autores que intentan caracterizar la etapa de la adolescencia como una etapa independiente (Álvaro, 2015). Pero la contribución más relevante en el siglo XX, fue la de Piaget, que a pesar de enfrentarse a multitud de críticas (Beilin, 1992; Pastor y Sastre, 1994) consiguió superar el debate existente entre la genética y el ambiente dando lugar a nuevos puntos de estudio teóricos (Mareschal, 2011).

Con la evolución social, las concepciones de la adolescencia cambia y no existe una unificación conceptual (Adams, 2005), por ello en la Tabla 1 se observa de forma cronológica las contribuciones más relevantes del término (Castro, 2016).

Tabla 1. Definición del concepto adolescencia según diferentes autores (Castro, 2016).

AUTOR Y AÑO	DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA
Hall (1904)	“Una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones, con inestabilidad, entusiasmo y pasión, en la que el joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas”.
Freud (1946)	“Periodo de desequilibrio psíquico, conflicto emocional y conducta errática”.



<b>Winnicott (1972)</b>	<p>“En la época de crecimiento de la adolescencia los jóvenes salen, en forma torpe y excéntrica, de la infancia, y se alejan de la dependencia para encaminarse a tientas hacia su condición de adultos. El crecimiento no es una simple tendencia heredada, sino, además, un entrelazamiento de suma complejidad con el ambiente facilitador. Si todavía se puede usar a la familia, se la usa y mucho; y si ya no es posible hacerlo, un dejarla a un lado (utilización negativa), es preciso que existan pequeñas unidades sociales que contengan el proceso de crecimiento adolescente”.</p>	<p>este periodo, se presentan unas características que no son fáciles de encontrar en otras fases del ciclo vital, como la brevedad y celeridad de los cambios”.</p>	
<b>Del Val (1994a)</b>	<p>“Fenómeno psicológico que se ve determinado por la pubertad, pero que no se reduce a ella, y que, además, presenta variaciones en los diferentes medios sociales y en distintas épocas históricas”.</p>	<b>Sousa et al. (2013)</b>	<p>“Período que marca la asimilación de la imagen corporal del sujeto adulto y desemboca en la estructuración de la personalidad”</p>
<b>Frydenberg (1997)</b>	<p>“La adolescencia es un periodo de transición que vive el individuo desde la infancia a la juventud”.</p>	<b>RAE (2015)</b>	<p>“La edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo”.</p>
<b>Gutiérrez-Baró (1999)</b>	<p>“Es una etapa de la vida que está entre la infancia y la adultez, íntimamente relacionada con ambas, ya que están presentes muchas características de las etapas anteriores con otras nuevas no evidenciadas hasta entonces”.</p>	<b>Peña et al. (2016)</b>	<p>“Proceso de cambio, en todas las dimensiones constitutivas de la persona (biológico-afectivo, cognitivo, actitudinal), proceso de búsqueda, de adaptación de las identidades, cambios no exentos de conflictos y tonalidades según el contexto familiar, social y cultural en el que se desarrollan, estos cambios están relacionados íntimamente con las conductas para la salud, y las prácticas nocivas”.</p>
<b>Pérez y Santiago (2002)</b>	<p>“Es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos”</p>	<p>Tras observar el cuadro se comprueba cómo el concepto ha ido evolucionando desde una concepción únicamente de cambios biológicos (Hall, 1904; Freud, 1946) hasta un desarrollo más global e integral (Hoare, 1991), y la dificultad que presenta la definición del propio concepto (Fernández y Fuertes, 2000; Peña et al. 2016). Estas discordancias pueden deberse a distintos aspectos (Castro, 2016):</p>	
<b>Castillo (2008)</b>	<p>“Periodo del desarrollo humano comprendido entre la niñez y la edad adulta durante el cual se presentan los cambios más significativos en la vida de las personas en el orden físico y psíquico”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No existe unanimidad el definir madurez personal.</li> <li>• La existencia de diferencias legislativas en puntos importantes como la edad mínima para trabajar, consumir alcohol, conducir automóviles, etc.</li> <li>• La diferencia de formas de afrontar las propias vidas. Existen personas con la misma edad que viven en países subdesarrollados con trabajos, hijos y/o atendiendo a familiares enfermos o conflictos armados; mientras que en países desarrollados no tienen ninguna responsabilidad al ser solteros, sin trabajo y al cargo de sus familias.</li> </ul>	
<b>López et al. (2011)</b>	<p>“Período que separa la niñez y la adultez”.</p>		
<b>Sánchez (2011)</b>	<p>“Es una etapa trascendental en la vida en la que se producen cambios corporales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales”.</p>		
<b>Varela (2012)</b>	<p>“Una de las etapas más importantes del individuo, fundamentalmente porque, en</p>		



hacer frente a unas ciertas transformaciones a nivel físico, emocional y conceptual (Leiva et al. 2016) que moldearán al sujeto y acentuarán las diferencias entre los iguales (Contreras et al., 2010; Álvaro, 2015) durante el cambio de la infancia a la juventud (Simkin et al., 2015) y formarán la base del futuro adulto.

## MODELOS TEÓRICOS, ETAPAS Y CAMBIOS DE LA ADOLESCENCIA

No consta una única teoría correcta sobre el desarrollo adolescente sino que hay que comparar los diferentes enfoques existentes (Lozano, 2014) teniendo presente la posibilidad de encontrar contradicciones entre ellos (Kimmel y Weiner, 1998). Compas et al. (1995) realizaron una revisión de los mismos que se completa en la Tabla 2 y se observan las características importantes de las mismas, las cuales marcan la base de sus explicaciones.

Tabla 2. Modelos teóricos de la etapa adolescente.

MODELO	EXPLICACIÓN
<b>Modelos Biopsicosociales</b>	Estos modelos teóricos se basan en la relación existente en la pubertad entre la conducta, la cognición, las emociones y las relaciones sociales. (Compas et al., 1995; Ramírez, 2007; Ramos, 2008; Vilches, 2015). Por tanto comprenden que los cambios ocasionados en dicha etapa son debidos a modificaciones en los niveles físicos y biológicos (Brooks-Gunn y Reiter, 1990) así como los ocasionados por los roles asumidos generados por el contexto social (Entwisle, 1990).
<b>Ciencia comportamental del desarrollo</b>	Se basa en un estudio multidisciplinar a través de disciplinas como la antropología, sociología, pediatría, psiquiatría infantil, demografía, criminología y educación (Castro, 2016) buscando la interrelación existente entre los distintos contextos que influyen en el desarrollo del adolescente y sus resultados (Jessor et al. 1991; Ramírez, 2007; Ramos, 2008)
<b>Modelos de ajuste personas-contexto</b>	Se basan en el feedback existente de la propia relación entre la persona y el contexto. Este feedback variará según el grado de ajuste existente entre el individuo, sus expectativas y demandas del contexto social.

(Compas et al., 1995; Ramírez, 2007).

<b>Perspectiva del Desarrollo y Ciclo Vital</b>	La perspectiva del Desarrollo está relacionada con las teorías psicoanalíticas y del aprendizaje social. Está íntimamente relacionado con el contexto familiar y las percepciones que el adolescente tiene de sí mismo y de su entorno basándose en la edad del individuo (Poole, 1983; Ramírez, 2007).  La perspectiva del Ciclo Vital (Frydenberg, 1997) considera que no existe una etapa crítica en el desarrollo personal (Baltes et al. 1980; Ramírez, 2007), sino que la evolución es un proceso continuo que considera la edad como un indicador y no como una variables (Lerner y Spanier, 1980).
<b>Teoría general de sistemas o Modelo sistemático</b>	Es una de las teorías (Bertalanffy, 1968) más aceptada entre los investigadores y considera que todos los entornos del individuo se relacionan entre sí presentando la misma importancia entre ellos.
<b>Modelo Ecológico del Desarrollo Humano</b>	Se fundamenta entre la unión de los sistemas orgánico, comportamental y ambiental (Bronfenbrenner, 1979) definidos por los Microsistemas (individuo con la familia y la escuela), Mesosistemas (entre Microsistemas), Exosistemas (prolongación de los Mesosistemas a través de las amistades, los vecinos, socios, etc.), Macrosistemas (valores culturales, creencias y sucesos históricos que afectan al resto de sistemas) y los Cronosistemas (cambios y continuidades temporales de los ambientes personales).
<b>Teoría de los sistemas dinámicos</b>	Es una de las teorías más recientes y parte de las ciencias físico-naturales y la psicología. Defiende que las formas más complejas de organización provienen de la propia actividad entre los distintos sistemas (Perinat, 2007) dando respuesta a contradicciones propias de la individualidad del ser humano (Smith y Thelen, 2003).
<b>Teoría neuroconstructivista</b>	Aparece por la relación bidireccional entre la complejidad psicológica y biológica de la propia persona, unificando el entorno y la genética como puntos fundamentales del



desarrollo (Mareschal et al., 2007; Sastre, 2006; Westermann y Mareschal, 2012, 2014) presentándose de forma diferente en cada persona (Grossmann et al. 2009; Sirois et al., 2008).

#### Teoría Psicosocial

Creada por Havighurst (1972). Tiene en cuenta las demandas del individuo y de la sociedad de forma conjunta. La esencia de la teoría son “*las tareas del desarrollo*” que son las competencias, capacidades y destrezas que el individuo debe adquirir en cada etapa de su vida para conseguir una maduración personal integral y responder a las necesidades propias de la sociedad (Muñoz, 2000).

Según Havighurst, estas tareas eran: aceptar el físico propio y utilizar de manera eficaz el cuerpo, lograr independencia emocional de los padres y otros adultos, lograr un rol social-sexual masculino o femenino, formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de su edad y de ambos sexos, desear y alcanzar una conducta socialmente responsable, adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar su conducta, prepararse para una carrera económica y prepararse para el matrimonio y la vida familiar.

#### Teoría del desarrollo positivo (*Positive Youth Development-PYD*)

Enmarcado dentro de las teorías de la psicología positiva y de los sistemas del desarrollo humano. Para alcanzar un desarrollo psicológicamente saludable se requiere aprender una serie de habilidades y competencias básicas para la vida y de un entorno adecuado que favorezca sentimientos de apoyo y seguridad (Carreres, 2014). El adolescente dispone de un gran potencial inherente que debe ser liberado (Damon, 2004). Pasan de ser atendidos a responsabilizarse de su propia vida.

En los diferentes estudios se han intentado definir las características de dicha fase (Vergara, 2013; Ortuño, 2014; Calvo, 2015; Castro, 2016). Entre ellos se observa un acuerdo de criterios en los indicadores que marcan el inicio de la etapa como el desarrollo físico del niño/a (Jaureguizar et al. 2015) sin embargo existe discrepancia en el final del mismo que puede

estar marcado por la independización (Palacios et al., 2009; Samper-García et al. 2015) o también por el inicio de estudios superiores o la entrada en el mercado laboral (Rodríguez, 2003).

Estos indicadores de inicio y fin no aparecen en edades cronológicas fijas (Adams, 2005). Según la OMS, la etapa de adolescencia se encuentra entre los 11 y los 19 años en dos etapas, la adolescencia temprana desde los 10 u 11 años hasta los 14 o 15 años y la adolescencia media o tardía desde los 15 hasta 19 años (Ramos, 2010). Sin embargo hay diferentes autores que hablan de tres etapas (Musitu et al. 2001; Palacios et al., 2009) como se puede ver en la Tabla 3.

Tabla 3. Etapas de la adolescencia según Muñoz y Martí, 2008 y Ramos, 2010

Etapas	EXPLICACIÓN
<b>Primera adolescencia (12-14 años)</b>	Se producen los cambios más significativos a nivel biológico y psicológico.
<b>Adolescencia media (15-17 años)</b>	Caracterizado por frecuentes y fuertes cambios del estado anímico. El nivel de autoconciencia en esta edad es elevado, por lo que le conceden gran importancia a la imagen que los demás perciben de ellos.
<b>Adolescencia tardía (18-20 años)</b>	Distinguida por llevar a cabo conductas de riesgo tales como consumo de alcohol y drogas, conducción imprudente y relaciones sexuales de riesgo.

En definitiva, y sin tener en cuenta las edades, se puede decir que el inicio de esta etapa se debe al cambio puberal y tendría su fin en el momento de alcanzar la madurez física, cognitiva, psicológica y social (Muñoz, 2000; Varela, 2012; Zurita, 2007) dónde el individuo estará preparado para realizar aquellas responsabilidades propias de la vida adulta como el trabajo, la familia y la sociedad en general (Álvaro, 2015) habiendo diferencias entre ambos sexos, dónde las chicas se desarrollan más rápidamente que los chicos tanto a nivel físico como en la adquisición de su propia identidad (Zacarés, Iborra et al. 2009).



Los principales cambios a los que los adolescentes deben enfrentarse, según Ruíz-Risueño y Ruíz-Juan (2015) son:

- Transformación física.
- Formación de su propia identidad.
- Creciente sentimiento de autonomía.
- Necesidad de emancipación.
- Evaluación de los riesgos.
- Inserción y aceptación por el grupo de iguales.
- Adquisición de la conciencia de su desarrollo sexual.

Estos cambios, además de estar interrelacionados en los ámbitos biológicos, psicológicos y social; también lo están con el entorno, influenciados por la cultura y el momento histórico de la sociedad (Aldgate, 2006; García-Ros et al. 2016).

Desde el punto de vista biológico, las transformaciones afectan al aspecto físico, aportándole una apariencia más semejante a la del adulto (Bustamante y Rengifo, 2015). Estos cambios conllevan un aumento del interés y la conciencia por su propio cuerpo que culmina con la preocupación por la apariencia física y la aceptación social (Bonilla, 2015; Castro, 2016; Fernández-Bustos et al., 2015).

Referente a los cambios intelectuales, se desarrolla la capacidad analítica y el sentido crítico (Bataller, 2016; López et al., 2015), la atención selectiva, resolución de problemas y control de la impulsividad (Blakemore y Choudhury, 2006); incremento de los niveles de atención y memoria, velocidad de procesamiento y ordenación de la información (Castro, 2016).

A nivel social, los amigos sustituyen a la familia como grupo relevante (Barón et al. 2016), hay una mejora en las habilidades sociocognitivas (Eisenberg et al. 2013), autoaceptación física, independencia emocional y adquisición de valores que conllevan unos objetivos profesionales y personales (Craig y Baucum, 2001)

### **ADOLESCENCIA Y BALONCESTO**

Responsables y expertos de diferentes países en materia de salud creen que la actividad física es un objetivo prioritario para la mejora de la salud en los

jóvenes (Torres-Mejías et al. 2015; Welk et al. 1995) existiendo cada vez más conciencia de la importancia de la actividad física en la mejora de la calidad de vida de los adolescentes (Carreres, 2014).

Sin embargo, la actividad física ha sufrido un descenso en su práctica debido al aumento del sedentarismo (Generelo et al., 2017), la llegada de las tecnologías, (Castro, 2016; Fuentes-Justicia, 2011) y del ocio nocturno (Carreres, 2014), siendo en la adolescencia el principal foco de abandono (Generelo et al., 2017; Rivera et al., 2015; Sallis et al., 2000).

Varios estudios dan resultados sobre el nivel de actividad física practicada por los adolescentes (Hernández y Velázquez, 2007; Institut Barcelona Esports, 2008; Latorre, 2007; López de las Heras, 2005; Ruiz-Juan y García-Montes, 2002; Pérez-Turpín y Suárez, 2007) y aunque los resultados son distintos, si presentan dos características en común: en todos los casos los valores de los varones son superiores a los porcentajes que representan a las mujeres (Generelo et al., 2017; Oviedo et al., 2013; Abarca-Sos et al. 2010; Consejo Superior de Deportes, 2010) y en un porcentaje muy bajo la práctica de actividad física moderada o vigorosa realizada por adolescentes supera los 60 minutos diarios, tal como recomienda la OMS (Álvaro, 2015; Abarca et al., 2010; Consejo Superior de Deportes, 2010; Ramos, 2009).

Esta falta de actividad física, puede provocar diferentes enfermedades crónicas en el futuro como sobrepeso, obesidad, o problemas en la salud músculo-esquelética y la salud mental (Strong et al., 2005).

Conocer la motivación que los deportistas adolescentes experimenten durante el desarrollo de la actividad física puede ayudar a la promoción de la misma y favorecer su práctica, teniendo en cuenta que la realización de ésta durante la adolescencia toma gran importancia cuando la práctica se prolonga en la edad adulta (Carballo et al., 2013; Villarreal-González et al., 2013).

La iniciación a un determinado deporte, tal como dicen De Rose et al. (2001), puede estar basada en multitud de motivos que van desde la perspectiva futura de ser un ídolo (motivación intrínseca) hasta la voluntad de los familiares por razones de salud,



personales o sociales (motivación extrínseca). También puede tener relación con las propias competencias sociales del adolescente (Roberts, 1992), aunque el mayor motivo de todos es la diversión que le proporciona la propia práctica del deporte (Guillén, 2000).

Especificando en el baloncesto, se encuentra distintos estudios (Almagro et al. 2009; De Rose et al. ,2001) que muestran como la práctica de este deporte, entre los adolescentes, es beneficiosa.

El baloncesto es un deporte muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud (Lindberg, 1980). Además, mejora la agilidad, la capacidad lógica y la mejora de los estados de alerta mediante el trabajo de los diferentes aspectos tácticos (Díaz, 2007; Melián, 2004) y favorece la motivación intrínseca y autodeterminada que ayuda a la adherencia de la propia práctica deportiva (Lim y Wang, 2009).

Desde la propia práctica, los jugadores de baloncesto deben desarrollar un trabajo mental que le permita responder a todos los estímulos que se encuentran de la mejor forma posible. La atención y concentración en los más relevantes será primordial para poder realizar la acción más adecuada, por lo que la selección y el procesamiento correcto de la información que se recibe del exterior será fundamental (Buceta, 2000).

La salud es uno de los aspectos que más beneficia la práctica del baloncesto mediante la adquisición de hábitos tanto alimentarios, de higiene y cuidado personal como propios del desarrollo físico y saludable. Pero también debe ser una práctica adecuada que evite posibles riesgos como un mal desarrollo físico debido a un inadecuado entrenamiento (Melián, 2004).

Otro aspecto que desarrolla la práctica del baloncesto es la contribución de valores personales y sociales. Los jugadores de baloncesto deben adquirir un compromiso consigo mismos y con sus compañeros que, en ocasiones, les hará renunciar a sus apetencias personales y sacrificarse por el grupo (Buceta, 2000). La repetición de los gestos técnicos, para adquirirlos de forma automatizada, desarrolla la capacidad de la

perseverancia, que además permitirá adquirir una responsabilidad individual dentro del propio grupo. Y por supuesto, el trabajo en equipo y el respeto hacia las normas y los demás es básico y fundamental para conseguir el objetivo intrínseco del baloncesto, al tratarse de un deporte colectivo de cooperación-oposición (Díaz, 2007).

Finalmente, hay investigaciones que muestran que los adolescentes que practican baloncesto presentan una personalidad perseverante, tenaz y exigente; abierta a las novedades, creativa y espontánea; con valores de sociabilidad, seguridad y entusiasmo; amable, honesta y educada así como tranquila, serena y poco irritable (Marín et al. 2012).

## CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo de la propia personalidad que mostrará la forma de actuar y vivir en la adultez. El conseguir sobreponerse a los cambios que ocurren en la misma será fundamental para poder tener un desarrollo integral. La propia práctica de la actividad física, permite la adquisición de valores, capacidades y habilidades que permitirán que el propio adolescente consiga responder a los cambios que le van sucediendo en su día a día (Carreres, 2014).

Conocer las motivaciones que conlleva la realización de actividad física o de abandono de la misma por parte de los adolescentes, así como la utilización de herramientas adecuadas que favorezcan la evolución de la propia etapa adolescente, es fundamental para la mejora de los programas y actividades, que las instituciones públicas y privadas deben presentar para que el porcentaje de adolescentes activos aumente.

El baloncesto es un deporte que ayuda al adolescente a superar los cambios propios de la etapa y facilita la adquisición y de las distintas capacidades y habilidades propias del desarrollo adolescente.

Con la propia práctica del baloncesto, el adolescente tendrá una herramienta que le permitirá responder a los cambios biológicos que sufrirá. Obtendrá mayor agilidad, equilibrio y reflejos junto a la adquisición de un compromiso grupal e individual que completará la aceptación social necesaria en dicha etapa.



Con el trabajo técnico y táctico, el adolescente adquirirá las capacidades y habilidades necesarias (autocontrol, ejecución, atención, concentración...) para desarrollar los cambios intelectuales propios de la etapa (capacidad analítica, resolución de problemas, control impulsividad...)

Y finalmente, con la revisión, se observa como el trabajo en un deporte de equipo hace mejorar las habilidades sociales, la confianza y la adquisición y respeto de valores y normas que harán que los adolescentes se sientan capaces de enfrentarse a los cambios sociales de dicha etapa.

Conocer todos los beneficios que el baloncesto ofrece para el desarrollo adecuado de la etapa adolescente, es un pilar fundamental para aquellos implicados en su enseñanza deportiva y en la educación como tal.

Es fundamental seguir investigando y conociendo como dicho deporte puede convertirse en una herramienta básica para que dicha etapa desarrolle al individuo de la mejor forma posible.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abarca-Sos, A., Zragoza, J., Generelo, E. y Julián, J. A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 40(39), 410-427.
2. Adams, G. R. (2005). Adolescent Development. En T. P. Gullota y G. R. Adams (Eds.), *Handbook of adolescent behavioral problems* (pp. 3-16). New York, NY, EE. UU: Springer.
3. Aldgate, J. (2006). *The developing world of the child*. London: Jessica Kingsley Publishers.
4. Álvaro, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físicos y psicosociales en adolescentes de la provincia de granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
5. Almagro, B; Conde, C; Moreno, J.; y Sáenz-López, P. (2009). Análisis y comparación de la motivación en deportistas adolescentes: jugadores de baloncesto vs jugadores de fútbol. *V Congreso Ibérico de Baloncesto CIB 2009*
6. Ariés, P., y Dubi, G. (2000). *Historias de la vida privada*. Madrid: Taurus.
7. Barón, J., Vázquez, S., y Cava, M. (2016). Influencia del clima escolar y familiar en adolescentes, víctimas de ciberacoso. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 24(46), 57-65.
8. Bataller, S (2016). *Autoconcepto y bienestar subjetivo en la primera adolescencia*. Tesis Doctoral: Universitat de Girona.
9. Beilin, H. (1992). Piaget's enduring contribution to developmental psychology. *Developmental Psychology*, 28, 191-204.
10. Blakemore, S., y Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatric*, 47, 296-312.
11. Bonilla, P., Romero, L., y Cabrera, J. (2015). Calidad de vida, indicadores antropométricas y satisfacción corporal en un grupo de jóvenes colegiales. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27 (1), 62-66
12. Buceta, J. M. y col. (2000). *Baloncesto para jugadores jóvenes*. SI Madrid. Editorial. Dykinson.
13. Bustamante, L., y Rengifo, E. (2015). Educación sexual y salud reproductiva, fundamento de la formación integral. *Revista Entornos*, 7(1), 57-60.
14. Calvo, M. (2015). Anticoncepción en la adolescencia y situaciones especiales. *Revista Española de Endocrinología Pediátrica*, 6(1), 53-61.
15. Carballo, J. L., Martín, M., Jáuregui, V., García, G., Espada, J., Orgilés, M. et al. (2013). Consumo excesivo de alcohol y rendimiento cognitivo en estudiantes de secundaria de la provincia de Alicante. *Health and Addictions*, 13(2), 157-163.
16. Castro, M. (2016). *Análisis de los parámetros psicosociales, conductuales, físico-deportivos y laborales de los adolescentes de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
17. Carreras, F. (2014). *Efectos, en los adolescentes, de un programa de responsabilidad personal y social a través del deporte extraescolar*. Tesis Doctoral: Universidad de Alicante.
18. Coleman, J. C., y Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.
19. Compas, B.E., Hinden, B. R., y Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development: Pathways and



- processes of risk and resilience. *Annual review of psychology*, 46, 265-293.
20. Consejo Superior del Deporte (2010). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: CSD
  21. Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 22-39.
  22. Craig, G., y Bacucum, D. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson Educación.
  23. Del Val, J. (1994). Stages in the child's construction of social knowledge. En M. Carretero y J. F. Voss (Eds.), *Cognitive and instructional processes in history and the social sciences* (pp. 77-102). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
  24. De Rose, J., Ramos, R., y Tribst, M. (2001). Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: un estudio con jóvenes atletas brasileños. *Revista de psicología del Deporte*. Vol 10 (2), pp. 293-304.
  25. Díaz, E. y col. (2007) Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. Editorial Deportes. Ciudad Deportiva. Ciudad Habana.
  26. Einsberg, N., Spinrad, T. L., y Morris, A. S. (2013). Prosocial development. En P. Zelazo (Ed.), *Oxford Handbook of Developmental Psychology*. New York: Oxford University Press.
  27. Fernández, J., y Fuertes, J. (2000). *El acogimiento residencial en la protección a la infancia*. Pirámide: Madrid.
  28. Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47 (1), 25-33.
  29. Freud, S. (1946). *The psycho-analytical treatment of children*. Oxford: Imago Publishing.
  30. Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping*. London: Routledge.
  31. Fuentes-Justicia, E. (2011). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de educación secundaria obligatoria de Jerez de la Frontera*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
  32. Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
  33. García-Ros, R., Pérez-González, F., y Fuentes, M. (2016). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110(1), 2-12.
  34. Generelo, E., Murillo, B. y Sevil, J. (2017). ¿Dónde falla la ecuación?. *Fórum Aragón*, 20, 33-35
  35. Guillén, F. (2000). O bournout em jovens deportistas. En Becker Jr (Ed.). *Psicología aplicada à criança no esporte* (pp. 58-82). Novo Hamburgo: FEEVALE.
  36. Hall, G.S. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime and Religion*. Nueva York: Appleton.
  37. Hernández, J. L., Velázquez, R. (coord.) (2007). *La Educación Física, estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Graó.
  38. Hoare, C. H. (1991). Psychosocial identity development and cultural others. *Journal of Counseling & Development*, 70(1), 45-53.
  39. Institut Barcelona Esports. (2008). *Estudo dels hàbits esportius escolars a Barcelona*. Ajuntament de Barcelona: Institut Barcelona Esports.
  40. Jackson, A. E., Cicognani, E., y Charman, L. (1996). The measurement of conflict in parent-adolescent relationships. En L. Verhofstadt-Denève, Y. Kienhorst y C. Braet (Eds.), *Conflict and development in adolescence* (pp. 1-12). Leiden University: DSWO Press.
  41. Jaureguizar, J., Bernaras, E., Soroa, M., Sarasa, M., y Garaigordobil, M. (2015). Sintomatología depresiva en adolescentes y variables asociadas al contexto escolar y clínico. *Psicología Conductual*, 23(2), 245-264.
  42. Kett, J. F. (1977). *Rites of passage: Adolescence in America, 1790 to the present*. New York: Basic Books.
  43. Kimmel, D., y Weiner, I. (1998). *La adolescencia: una transición del desarrollo*. Barcelona: Ariel Psicología.
  44. Latorre, J. (2007). *El deporte en edad escolar en los colegios públicos de Educación Primaria de*



- la ciudad de Zaragoza*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
45. Leiva, L., George, M., Squicciarini, A., Simonsohn, A., y Guzmán, J. (2016). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Psychologica*, 14(4), 15-27.
  46. Lerner, R. M., Boyd, M. J., Kiely, M., Napolitano, C. M., Schimid, K. L., y Steinberg, L. (2011). The History of the Study of Adolescence. En B.B. Brown y M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 1, pp. 169-176). Oxford: Elsevier.
  47. Lim, B. S. C., y Wang, C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 52-60.
  48. Lindberg, F (1980) Baloncesto. Juego y Enseñanza F Lindbergh – Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación, 265p.
  49. López, A., Molina, C., y García, J. (2015). Entre la encrucijada, la religación y otros tipos de bucles formativos para enfrentar la globalización desde los adolescentes. *Revista lasallista de Investigación*, 12(2), 1-12.
  50. López de las Heras, F. J. (2005). *El deporte en edad escolar en castilla-La Mancha: análisis y propuestas*. I Congreso Escuela y Deporte. Ciudad real: Federación de Enseñanza de CCOO en Castilla-La Mancha.
  51. Lozano, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década* (40), 11-36.
  52. Mareschal, D. (2011). From NEOconstructivism to NEUROconstructivism. *Child Development Perspectives*, 5(3), 169-170.
  53. Marín, A., Piñar, M. I., Camacho, P., Brox, V., Miranda-León, M. T., Suárez-Cadenas, E., Alarcón, F., y Cárdenas, D. (2012). Características de la personalidad de jóvenes jugadores de baloncesto (15-under). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 135-138.
  54. Melian, C. G. (2004). Análisis de la preparación físico técnico del equipo femenino 12-13 años de Baloncesto de la EIDE Provincial de Villa Clara.
  55. Muñoz, F. (2000). *Adolescencia y agresividad*. Tesis Doctoral: Universidad Complutense de Madrid.
  56. Musitu, G., Buelga, S., Lila, M.m y cava, M. J. (2001). *Familia y adolescencia*. Madrid: Síntesis.
  57. Ortuña, J. (2014). *Adolescencia: Evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto escolar*. Tesis Doctoral: Universidad de la Rioja.
  58. Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.
  59. Palacios, J., y Oliva, A. (1999). La adolescencia y su significado evolutivo. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación*. (pp 433-451) Psicología Evolutiva. Madrid: Alianza.
  60. Palacios, J., Marchesi, A., y Coll, C. (2009). *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza.
  61. Petito, C., y Fostik, A. (2015). Maternidad adolescente en el Uruguay: ¿Transición anticipada y precaria a la adultez?. *Revista Latinoamericana de Población*, 8(1), 115-140.
  62. Preyer, W. (1882). *Die Seele des Kindes*. Leipzig: T. Grieben.
  63. Pastor, E., y Sastre, S. (1994). Desarrollo de la inteligencia. En V. Bermejo (Ed.), *Desarrollo cognitivo* (pp. 191-213). Madrid: Síntesis.
  64. Pérez-Turpín, J. A. y Suárez, C. (2007). Estudio del abandono de los jóvenes de la competición deportiva. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2(1), 28-34.
  65. Peña, Y., Carvajal, A., Luna, M., y Pech, G. (2016). Consumo de tabaco y alcohol en adolescentes suburbanos de Yucatán. *Ciencia y humanismo en la salud*, 2(3), 94-103.
  66. Ramos, M. (2008). *Violencia y Victimización en Adolescentes Escolares*. Tesis Doctoral: Universidad de Sevilla.
  67. Ramos, M. P. (2009). Estilos de vida y salud en la adolescencia. Tesis Doctoral: Universidad de Sevilla.
  68. Ramos, P. (2010). *Estilos de vida y salud en la adolescencia. Premios INJUVE para tesis doctorales 2010*. Madrid: INJUVE.
  69. Rivera, L., Ferrera, R., Pot, A., y Hernández, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física



- en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34.
70. Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and Exercise*. Champaign (III): Human Kinetics.
71. Rodríguez, A. (2003). Comunicación corporal en los medios. *Revista latinoamericana de Comunicación Chasqui*, 83, 34-41.
72. Ruíz-Juan, F. y García-Montes, M. A. (2002). Práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre y motivos para realizarla. Estudio comparativo entre el alumnado de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 53 [en línea]. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>.
73. Ruíz-Risueño, J., y Ruíz-Juan, F. (2015). Actividad físico-deportiva y contexto familiar: variables predictoras de consumo de tabaco entre adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 121-131.
74. Sallis, J. (2000). Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1598-1600.
75. Samper-García, P., Mestre-Escrivá, V., Malonda-Vidal, E., y Mesurado, B. (2015). Victimization at school: relationship of parenting and functional-dysfunctional developmental variables. *Anales de Psicología*, 31(3), 849-858.
76. Simkin, H., Azzollini, S., y Voloschin, C. (2015). Autoestima y Problemáticas Psicosociales en la Infancia, Adolescencia y Juventud. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 11(1), 59-96.
77. Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
78. Torres-Mejía, G., Pineda, R., y Téllez-Rojo, M. (2015). Peak bone mass and bone mineral density correlates for 9 to 24 year-old Mexican women, using corrected BMD. *Salud pública de México*, 51, 1-9.
79. Varela, R. M. (2012). *Violencia, Victimización y Cyberbullying en adolescentes escolarizados/as; una perspectiva desde el Trabajo Social*. Tesis Doctoral: Universidad de Sevilla.
80. Vergara, J. (2013). *Experiencias de riesgo y consumo de drogas ilegales. Subjetividad y trayectorias biográficas de jóvenes peruanos*. Tesis doctoral: Universidad de México D.F.
81. Vilches, J. M. (2015). *Centros especializados y normalizados de secundaria: relación entre autoestima, agresividad, victimización y calidad de vida en estudiantes de Granada capital*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
82. Villareal-González, M. E., Sánchez-Sosa, J., y Musitu, G. (2013). Análisis psicosocial del consumo de alcohol en adolescentes mexicanos. *Universitas psychologica*, 12(3), 857-873.
83. Welk, G. J., Corbin, C. B. Y Lewis, L. A. (1995). Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science*, 7, 152-161.
84. Zacarés, J. J., Iborra, A. y Tomás, J. M. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25(2), 326-329.
85. Zurita, F. (2007). *Screening y prevalencia de las alteraciones raquídeas (escoliosis e hiperCIFOSIS) en una población escolar de 8 a 12 años de la provincia de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.