

El rol silencioso de los kinesiólogos tras el éxito de los deportistas olímpicos

Sergio Salazar Henríquez
Académico Kinesiología
Universidad Andrés Bello

En estos días, los ojos del mundo deportivo están centrados en la edición número 33 de los Juegos Olímpicos que se realizan en París. Allí, cada atleta, tras años de preparación, da lo mejor de sí buscando entrar en la historia de su disciplina. Sin embargo, el éxito no se construye en solitario. A lo largo de su carrera, los deportistas requieren un apoyo constante de un equipo multidisciplinario que los acompañe en cada paso. En este equipo, los kinesiólogos, junto a otros profesionales, forman parte de un entorno de cuidado integral que asegura que el atleta reciba la mejor asesoría posible en todas las áreas de su preparación y competencia. Este soporte incluye monitoreo constante de cada deportista, ajustes en los programas de entrenamiento y la búsqueda de las mejores estrategias de evaluación e intervención en favor del rendimiento.

La kinesiólogía, cuyo objeto de estudio es el movimiento humano, no solo se enfoca en aspectos esenciales como la prevención y la rehabilitación de lesiones, sino que también aborda la optimización de la técnica y la mejora de las capacidades físicas de los deportistas.

El aporte de la kinesiólogía en el desempeño deportivo es crucial. Esta disciplina, combinada con el avance tecnológico y científico, ha revolucionado la forma en que los atletas entrenan, se recuperan y compiten, ofreciendo beneficios que se reflejan en el resultado en cada competencia. Los Juegos Olímpicos son un escenario perfecto para observar cómo estas intervenciones pueden marcar la diferencia entre ganar una medalla y quedar fuera del podio. Una contribución desde la kinesiólogía al deporte es la optimización del rendimiento mediante el análisis biomecánico. Cámaras

de video de alta velocidad, sensores de fuerza, sensores de actividad muscular, entre otros instrumentos, permiten a los kinesiólogos identificar patrones ineficientes y corregirlos, favoreciendo así el desempeño óptimo de los deportistas donde cada detalle técnico puede influir en los resultados.

Desde la mirada fisiológica, el comprender cómo responde el cuerpo al ejercicio y cómo se adapta a diferentes estímulos, permite a los kinesiólogos y al equipo de entrenadores diseñar rutinas que maximicen aspectos claves en cada disciplina deportiva, como la fuerza, la velocidad, la precisión y la resistencia. En París, hemos visto y veremos a muchos atletas romper récords y superar sus propios límites gracias, en parte, a la implementación de estos programas avanzados de entrenamiento.

La prevención y rehabilitación de lesiones es probablemente el campo más conocido de la kinesiólogía. Los atletas en competencia están sometidos a un gran estrés físico, lo que aumenta su riesgo de sufrir lesiones. Aquí, a través de evaluaciones musculoesqueléticas y análisis de movimiento se busca identificar y tratar desequilibrios y debilidades que pueden predisponer a lesiones. Si a pesar de los esfuerzos preventivos, los deportistas sufren alguna lesión, la kinesiólogía juega un rol vital en la recuperación. Protocolos de rehabilitación basados en evidencia permiten que los atletas regresen a un nivel de rendimiento óptimo de manera segura y eficiente. No es de extrañar si en estos Juegos Olímpicos somos testigos de deportistas que, a pesar de haber sufrido graves lesiones, gracias a una rehabilitación adecuada, hayan podido volver a competir al más alto nivel.

Mirando hacia el futuro, la investigación y el avance tecnológico al servicio del análisis del movimiento exigen a la kinesiólogía y la colaboración interdisciplinaria una constante evolución y adaptación a las nuevas demandas del medio deportivo para ir en directo beneficio de los atletas.