

# Con plataforma de salto buscan evitar lesiones en los basquetbolistas

**DEPORTE LOCAL.** Proyecto colaborativo de la USS fomentará el cuidado de la salud física y mental de los clubes CEB y CAB de Puerto Montt en sus series formativas.

## Redacción

cronica@diariollanquihue.cl

A través del Test de Salto, que evalúa la biomecánica de salto y el aterrizaje, estudiantes y académicos de Kinesiología de la Universidad San Sebastián (USS) buscarán disminuir o en su defecto, evitar las lesiones de ligamento cruzado anterior (LCA) de basquetbolistas puertomontinos de los clubes CEB y CAB, tanto para las ramas masculinas como femeninas para las categorías entre Sub 9 a Sub 18, donde también serán parte las carreras de Psicología, Enfermería y Nutrición y Dietética.

“El beneficio que les estamos entregando al club es que puedan establecer medidas preventivas como por ejemplo, entregarles rutinas de ejercicios previas al calentamiento para mejorar la fuerza muscular y prevenir este tipo de lesiones que son las principales que se generan en el básquetbol”, precisó la académica de Vinculación con el Medio, Gabriela Vargas.

El proyecto, que es parte del programa “Más salud, más cerca” de la USS, contempla un apoyo integral a las familias de los clubes, donde contarán con apoyo psicológico a través de material dirigido a los padres y apoderados y cuerpo técnico de las instituciones con estrategias para fortalecer los procesos psicológicos básicos asociados al deporte.

Desde Enfermería, las jóvenes promesas del básquetbol puertomontino se someterán a una evaluación antropométrica,



EL FOCO DEL TRABAJO ESTÁ EN LAS SERIES FORMATIVAS DEL BÁSQUETBOL PUERTOMONTINO.

ca, cálculo de IMC y medición de circunferencia de cintura. Mientras que, en el área de Nutrición y Dietética, se realizará un taller de alimentación saludable, donde se incluirá a padres y apoderados y cuyo énfasis será la nutrición para el deporte.

## LA GÉNESIS

Este proyecto colaborativo es la continuidad de uno realizado el 2023, pero sólo en CEB Puerto Montt y que dentro de los resultados arrojó un mayor riesgo de lesión del ligamento cruzado anterior (LCA) en los grupos más jóvenes, siendo más alto en jugadoras de las ligas femeninas.

En dicha ocasión, se analizó la biomecánica del salto y el aterrizaje, donde los porcentajes de ejecución fueron: 57,1% en sub-13 femenino, 27,3% en sub-13 masculino, 62,5% en sub-15 femenino, 45,5% en sub-15 masculino y 19% en sub-17 masculino.

## RELEVANCIA

Para el director de Kinesiología de la USS, Juan Cristóbal Guerrero, es de suma importancia acercarse a la comunidad y potenciar actividades como esta, donde un proyecto de Vinculación con el Medio se transforma en una estrategia que busca mejorar la salud física y mental de los basquetbolistas.

“Queremos impactar el desarrollo deportivo de estos jóvenes mediante la adquisición de habilidades disciplinarias y socio emocionales y también entregarles herramientas que permitan disminuir riesgo de lesión y mejorar su desempeño a lo largo del tiempo”, detalló Guerrero.

El técnico de las series menores de la rama masculina del CEB Puerto Montt, Rodrigo Oyarzún, aseguró que como club están “felices del apoyo que nos han brindado los estudiantes de las carreras de Nutrición y Kinesiología. Su colaboración ha sido importante y

ha contribuido significativamente, tanto para nuestros pequeños deportistas como para los jóvenes que se comienzan a proyectar en un equipo más universitario o profesional”.

El entrenador remarcó que este tipo de colaboración no sólo fortalece a los equipos actuales, sino que también “prepara a nuestros jóvenes talentos para los desafíos futuros, ya sea en un ámbito universitario o profesional y estamos enormemente agradecidos por este apoyo y esperamos seguir trabajando juntos para el bienestar y desarrollo de nuestros deportistas”, puntualizó Rodrigo Oyarzún.

Mientras que el académico, Juan Inostroza enfatizó que la importancia de este proyecto también se basa “en la participación de los estudiantes y en uno como académico cómo puede acercarlos a ciertas actividades que los van a orientar en su práctica clínica futura”.