

FERIA DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA: *TIGER FITNESS*

PRIMERA REUNIÓN ORGANIZATIVA PARA LA PRIMERA FERIA DE EJERCICIO Y DEPORTES: *ORGANIZADA POR LA ASOCIACIÓN DE ATLETAS Y LOS ESTUDIANTES DE LAS CONCENTRACIONES DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA Y GERENCIA DEPORTIVA*

Título de la Actividad:

Reunión para Organizar la Feria de Ejercicio y Actividad Física: **TIGER FITNESS**

Preside:

1. Asociación de Atletas, particularmente su presidenta:
Wilmar Vázquez (787-233-1637)
2. Prof. Edgar Lopategui Corsino
3. Prof. Margarita Marichal (estuvo presenta, pero se marchó porque tenía clase)
4. Los estudiantes de Tecnología Deportiva y Gerencia Deportiva.

Fecha:

2 diciembre de 2015

Hora de la Actividad:

12:00 MD – 1:30 PM

Lugar:

Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Metropolitano
Edificio John Will Harris
Salón 508

Tipo de participación:

Aportar ideas para los comités y actividades para la feria. Asignar los comités de trabajo entre los estudiantes que asistieron a la reunión. Sugerir posibles fechas para la actividad.

Descripción:

1. Conjuntamente con los estudiantes, se realizó un torbellino de ideas para seleccionar el título de la actividad. Los nombres sugeridos fueron:
 - a. El Deporte en Nuestras Vidas (2 votos)
 - b. Sport madness (6 votos)
 - c. Feria de atletas (1 voto)
 - d. Tiger Fitness (18 votos, el ganador)
 - e. Tiger Health & Fitness Fest (10 votos)

- f. Tera Fit (6 votos)
- g. Algo más que un deporte (el que nominó se arrepintió)

Como se observa, el ganador fue ***Tiger Fitness***, que será el nombre de la actividad.

- 2. Se acordó que la fecha de la actividad será la primera semana de febrero del próximo año (2016), posiblemente el miércoles 3 de febrero de 2015 (pero es tentativo).
- 3. Se establecieron nueve (9) comités de trabajo, los cuales son:
 - a. **Comité de planificación y logística.** Encargado de
 - 1) Asegurar que los comités informen con regularidad sus responsabilidades correspondientes .
 - 2) Que fluya sin percances las actividades de la feria.
 - 3) Que los conferenciantes invitados se les suministren botellas de agua y algún alimento.
 - 4) Debe estar encargado que todas las hojas de la actividad estén disponibles.
 - 5) Asegurar que los invitados tengan estacionamiento. Se debe coordinar con la Oficina de Seguridad de la Universidad
 - b. **Comité de registro y bienvenida.** Este comité posee los siguientes deberes:
 - 1) Preparar las hojas de inscripción. Esto incluye registrar a los participantes.
 - 2) Preparar las identificaciones de los registrados. En la actividad, se le entregan a los que se registran.
 - 3) Preparar la hoja de exoneración/relevo de responsabilidad de posibles incidentes durante la actividad
 - 4) Entregar el programa de la actividad.
 - 5) Entregar a los participantes las hojas para registrar los resultados de las pruebas de aptitud física.
 - 6) Orientar a los registrados la secuencia de las mesas, o estaciones, que debe seguir. Esta secuencia es:
 - a) Ir a la mesa de evaluación. (1) Primero de cumplimenta el cuestionario PAR-Q (se puede baje de Saludmed.com (http://www.saludmed.com/ejercicio/laboratorios/LAB-2_Cuestionarios_Salud.pdf)). (2) En segundo término, se le toman los signos vitales (frecuencia cardiaca en reposo y presión arterial. En este punto, se debe establecer si los participante se encuentren aptos para seguir las próxima ronda. (3) Luego se procede a realizar las pruebas de aptitud física, que son porcentaje de grasa, prueba de campo sencilla para establecer la capacidad aeróbica (Ej: Prueba del escalón de Queens College), prueba de flexibilidad (Ej: sentado y estirar, mediciones de arco de movimiento mediante goniómetros), medición de la tolerancia muscular (Ej: lagartijas, abdominales, dominadas), medición de la fortaleza muscular (Ej: dinamometría de mano).
 - b) Ir a la mesa nutrición. Se le orienta sobre Mi Plato y la medición de la tasa metabólica basal estimada.
 - c) Ir a la mesa prevención y rehabilitación. (1) Se le confecciona una breve prescripción de ejercicio, basada en los resultados de las medidas realizada en la

mesa de evaluación. (2) Luego se trabaja masaje terapéutico, vendaje terapéutico (atlética y neuromuscular), primeros auxilios y la evaluación del atleta lesionado, rehabilitación vía entrenamiento funcional.

- d) Ir a la mesa de entrenamiento físico-deportiva y preparación física. Esto incluye: (1) entrenamiento funcional, (2) entrenamiento no convencional, (3) “cross fit”, (4) entrenamiento de un boxeador, (5) Zumba, (6) clínica de Lucha Olímpica con Jaime Espinal.
- c. **Comité de evaluación.** Encargado de
 - 1) Asegurar que los participantes cumplimenten el PAR-Q,
 - 2) Las mediciones de los signos vitales y
 - 3) las pruebas de aptitud física
- d. **Comité de nutrición.** Encargado de:
 - 1) Evaluar la composición corporal
 - 2) Estimar la tasa metabólica basal
 - 3) Orientar sobre hábitos saludables nutricionales (incluir MI PLATO).
 - 4) Hidratación. Es importante que este comité oriente a los participantes de Consumir sorbos pequeños agua, o bebidas deportivas (800 mililitros), cada 15 minutos
- e. **Comité de prevención y rehabilitación.** Encargado de:
 - 1) Primeros auxilios (CPR, usar maniquí de CPR) y la evaluación del atleta lesionado
 - 2) Masaje terapéutico
 - 3) Vendaje terapéutico (atlético y neuromuscular)
 - 4) Ejercicios terapéuticos de tipo neuromuscular/funcional
- f. **Comité de entrenamiento físico-deportivo y preparación física.** Encargado de:
 - 1) Entrenamiento y calistenia funcional (empleo de bolas medicinales, bolas estabilizadoras, BOSU, entrenamiento de suspensión (EJ: TRX), escalera de agilidad, bandas de resistencias elásticas, rueda para abdominales)
 - 2) Entrenamiento no convencional (soga de entrenamiento, empleo de gomas de camiones, marrones, mochilas de arena, barriles, y otros.
 - 3) Entrenamiento cruzado (cross fit)
 - 4) Zumba
 - 5) Entrenamiento de un boxeador profesional
 - 6) Clínica de Lucha Olímpica, con Jaime Espinal
- g. **Comité de seguridad.** Encargado de:
 - 1) Confeccionar un Plan de Emergencia, en la eventualidad de una emergencia médica
 - 2) Velar por signos y síntomas de intolerancia al ejercicio entre los participante.
 - 3) Aplicar el tratamiento agudo (inmediato) en caso de un trauma en el tejido blando (Ej: distensión muscular, esguince [desgarre ligamentoso]) o duro (luxaciones o subluxaciones [dislocaciones completas o parciales]). Se debe tener disponible un botiquín de primeros auxilios y de “Athletic Training”
- h. **Comité de auspiciadores y “exhibitors”.** Encargado de:

- 1) Indagar por posibles auspiciadores para la actividad (Ej: coca cola [pueden donar bebidas deportivas], salvador colón, Biblioinformática, para la venta de libros de educación física y entrenamiento) .
 - 2) Si quieren una mesa de exhibición, establece cuánto se cobrará
- i. **Comité de promoción y mercadeo.** Encargado de:
- 1) Preparar el afiche y las hojas sueltas de promoción.
 - 2) Asegurar que la promoción se publique en el plasma de la universidad, y en la página Web de la universidad, en el calendario de la revista Huellas
 - 3) Comunicarse con los profesores de los salones de clase para mencionar la actividad

Asuntos Pendientes:

1. Coordinar con la profesora María Núñez, la cual traerá su grupo de estudiantes de entrenamiento personal.
2. Hay que hacer las invitaciones al Recinto de San Germán (Ej: a la Dra Ruth George y al Prof. Osvaldo)
3. Invitar al Sr. Conde, el cual tiene muchas conexiones en el campo del deporte. El Sr. Conde trabaja en la librería de la Universidad, al lado de la Oficina de PARES.
4. Una vez se tenga la fecha oficial, hacer las invitaciones correspondientes a la administración de la Universidad: La rectora, la decana de estudios, a los directores de las facultades, y otros.