

**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO METROPOLITANO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**PRONTUARIO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

Título del Curso : Práctica en la Prevención y Manejo de Lesiones II  
Código y Número : HPER 4442  
Créditos : 3 créditos  
Término Académico:  
Profesor :  
Horas de Oficina :  
Teléfono Oficina :  
Correo Electrónico :

**II. DESCRIPCIÓN**

Segunda experiencia clínica que incluye la utilización de artefactos, equipo protector, máquinas de acondicionamiento, vendajes y problemas especiales del atleta relacionados con lesiones recurrentes.

**III. OBJETIVOS**

Al finalizar el curso, el estudiante:

1. Aplicará distintas técnicas de vendajes a las situaciones pertinentes.
2. Clasificará distintos tipos de lesiones.
3. Aplicará efectivamente técnicas de prevención, manejo, tratamiento y diagnóstico en lesiones deportivas.
4. Conocerá y aplicará los principios de entrenamiento para cada deporte.
5. Aplicará programas de rehabilitación y entrenamiento con pesas.

**COMPETENCIAS**

1. Este comprometido con la profesionalización de su vocación y que con sus ejecutorias abra un espacio que dignifique la profesión del magisterio.
2. Utilice la investigación como recurso para enriquecer y ampliar el conocimiento y mejorar su práctica pedagógica.
3. Sea líder transformador del cambio y promotor de la innovación.
4. Sea consciente de la responsabilidad ético-legal que tiene para asumir posiciones y contribuir en la solución de problemas.

#### **IV. CONTENIDO TEMÁTICO**

- A. Utilizando el equipo y materiales para la prevención, manejo de lesiones y el conocimiento adquirido sobre el entrenamiento deportivo y la labor de un técnico deportivo, el estudiante pondrá en práctica lo aprendido, en el campo de juego con atletas y ejecutando como asistente de “trainer” en un equipo aficionado o profesional. Pasará por la experiencia de:
1. Aplicar vendajes a los atletas.
  2. Desarrollar programas de acondicionamiento físico.
  3. Ejecutar procedimientos de prevención, tratamiento y rehabilitación del atleta.
  4. Desarrollar un programa de entrenamiento.
  5. Administrar pruebas de aptitud física.
  6. Aplicar masajes terapéuticos a los atletas.
- B. Discusión de aspectos generales y legales en el deporte relacionada directamente con el “trainer”.
- C. Análisis de artículos sobre temas en la medicina deportiva.

#### **V. ACTIVIDADES**

Los estudiantes realizarán su práctica con un equipo deportivo aficionado o profesional, bajo la supervisión de un entrenador certificado. Allí tendrán la oportunidad de trabajar con los atletas del deporte seleccionado en las áreas de vendajes, entrenamiento físico, desarrollo de programas de entrenamiento, masajes, en prevención, desarrollo y rehabilitación. Llevarán un record de todas las experiencias y tareas realizadas en su práctica.

#### **V. EVALUACIÓN**

<b>Criterios</b>	<b>Puntos</b>	<b>Peso %</b>
Nota de supervisora de práctica	100	60%
Portafolio de práctica	100	30%
Asistencia	100	10%

#### **VII. NOTAS ESPECIALES**

1. Nota sobre servicios auxiliares o asistencia especial.

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial deberá solicitar los mismos al inicio del curso o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita, mediante el registro correspondiente en la Oficina del Consejero profesional José Rodríguez, Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Impedimentos, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria.

2. Advertencia de honradez, fraude y plagio, según se dispone en el Capítulo V, Artículo 1 del RGE.

El plagio, la falta de honradez, el fraude, la manipulación o falsificación de datos y cualquier otro comportamiento inapropiado relacionado con la labor académica son contrarios a los principios y normas institucionales y están sujetos a sanciones disciplinarias, según establece el Capítulo V, Artículo 1, Sección B.2 del RGE.

3. Todo estudiante deberá leer el Reglamento General de Estudiante para hacer consciente de las posibles sanciones a las que pudiera estar expuesto de incumplir con el mismo. El enlace electrónico a continuación te llevara al Reglamento General de Estudiante:  
<http://documentos.inter.edu/docs/index.php?article=76>

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

### Libros

Baechle, T., Roger, E. (2012). *Weight Trainig*. (4ta ed.). Editorial Kinesis.

Campos, J., Cervera, R. (2012). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. 4ta ed.). Editorial Paidotribo.

Facal, F. (2011). *El entrenamiento deportivo en la niñez y juventud*. Editorial Kinesis.

Gómez, P., Tomás, P. (2011). *El entrenamiento deportivo en el siglo XXI*. Editorial Kinesis.

Heyward, V. (2010). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. (6ta ed.). Editorial Kinesis.

Hillman, S. (2012). *Core concepts in athletic training and therapy with web resource*. Editorial Kinesis.

Ral, R. L. (2010). *Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources*. Champaign, IL: Human Kinetics. 161 pp. 354 pp.

Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing Effective Physical Activity Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.

### **Recursos Electrónicos**

Morrow, J., Zhu, W., Franks, D., Meredith, M. & Spain, C. (2009). *1958-2008: 50 Years of Youth Fitness test in the United States*. Recuperado 3 de septiembre de 2009. *Revista JOPERD*, vol. 80 n. 1. (p.1-11). [www.aahperd.org](http://www.aahperd.org)

Heat Stress and Cardiovascular, Hormonal, and Heat Shock Proteins in Humans. Masaki Iguchi, Andrew E. Littmann, Shuo-Hsiu Chang, Lydia A. Wester, Jane S. Knipper, Richard K. Shields  
*Journal of Athletic Training*. 2012 Mar-Apr; 47(2): 184–190.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/)

Whey Protein Addition to a Carbohydrate-Electrolyte Rehydration Solution Ingested After Exercise in the Heat.  
Lewis J. James, Rebecca Gingell, Gethin H. Evans  
*Journal of Athletic Training*. 2012 Jan-Feb; 47(1): 61–66  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/)

National Athletic Trainers' Association Position Statement: Preventing Sudden Death in Sports. Douglas J. Casa, Kevin M. Guskiewicz, Scott A. Anderson, Ronald W. Courson, Jonathan F. Heck, Carolyn C. Jimenez, Brendon P. McDermott, Michael G. Miller, Rebecca L. Stearns, Erik E. Swartz, Katie M. Walsh  
*Journal of Athletic Training*. 2012 Jan-Feb; 47(1): 96–118  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/)

Cooling the Neck Region During Exercise in the Heat  
Christopher James Tyler, Caroline Sunderland  
*Journal of Athletic Training*. 2011 Jan-Feb; 46(1): 61–68.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/)

National Collegiate Athletic Association Division and Primary Job Title of Athletic Trainers and Their Job Satisfaction or Intention to Leave Athletic Training  
Aaron B. Terranova, Jolene M. Henning  
*Journal of Athletic Training*. 2011 May-Jun; 46(3): 312–318.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/)

Perceptions of Clinical Athletic Trainers on the Spiritual Care of Injured Athletes  
Cynthia M. McKnight, Stephanie Juillerat  
*Journal of Athletic Training*. 2011 May-Jun; 46(3): 303–311

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/131/)

Rev. 03/2014