

Nombre _____

Fecha de la lesión _____

Escuela/deporte _____

Fecha de autorización AHCP RTP _____

Protocolo de Regreso Gradual a Jugar

Sin síntomas, un regreso gradual a jugar puede ser iniciado. Siga los siguientes pasos graduales de la secuencia de entrenamiento.

Debe haber aproximadamente 24 horas (o más) entre cada paso. Si cualquiera de los síntomas regresan en cualquier momento durante estas actividades, detenga el ejercicio. Descanse hasta que no tenga síntomas por 24 horas. Regrese al paso anterior donde quedó antes de que se presentarán los síntomas de enfermedad. Si los síntomas regresan o empeoran, busque atención médica.

Paso	Fecha	Actividad	Tolerancia/Comentarios
1. Ejercicios <u>ligero</u> de acondicionamiento general (Meta: Incrementar la frecuencia cardíaca)		Comenzar con un calentamiento específico para el deporte. Haga 15-20 minutos de ejercicio: bicicleta fija, caminata rápida o trote ligero, remo o natación de estilo libre.	
2. Acondicionamiento general <u>moderado</u> y trabajo de competencias específicas del deporte; de manera individual (Meta: incorporar movimiento, trabajo individual de competencias)		<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento específico del deporte. Incrementar lentamente la intensidad y duración de los ejercicios a 20-30 minutos. - Comenzar el trabajo de competencias específicas del deporte dentro del ejercicio. No piruetas, inmersiones o saltos. 	
3. Acondicionamiento general <u>intenso</u> , trabajo de competencias; de manera individual y con compañeros de equipo. SIN CONTACTO (Meta: incorporar movimiento, trabajo de competencias con compañeros)		<ul style="list-style-type: none"> - Continuar con acondicionamiento general hasta 60 minutos. Incrementar la intensidad y duración. Comenzar el entrenamiento por intervalos. - Continuar con el trabajo individual de competencias. - Comenzar trabajo de competencias con un compañero pero sin contacto. Continuar con el trabajo individual de competencias conforme al paso 2. - Comenzar piruetas, inmersión y saltos a nivel principiante. 	
4. Acondicionamiento general <u>intenso</u> , trabajo de competencias y ejercicios en equipo. No participar en prácticas. MUY POCO CONTACTO.		<ul style="list-style-type: none"> - Reanudar acondicionamiento regular y duración de la práctica. - Incrementar el entrenamiento por intervalos y competencias de trabajo como se requiere. 	

(Meta: competencias de trabajo en equipo, ligero contacto fijo)		<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar gradualmente el nivel de competencias de piruetas, inmersiones y saltos. - Revisar jugadas del equipo sin contacto. - Muy poco contacto y baja intensidad con los maniqués. 	
5. Practica completa en equipo con contacto corporal		<ul style="list-style-type: none"> - Participar en la practica completa. - Si se completa la practica sin ningún síntoma, el regreso al torneo es pertinente. Hable con el entrenador sobre volver a jugar en el próximo juego. 	

Paso 1: Ejercicios ligeros de acondicionamiento general:

- Comenzar con un calentamiento específico para el deporte.
- Hacer (15 a 20 minutos) de ejercicio que puede incluir: bicicleta fija, caminata rápida o trote ligero, remo o natación de estilo libre.

Paso 2: Acondicionamiento general y trabajo de competencias específicas del deporte: individualmente:

- Continuar con el calentamiento específico del deporte.
- Incrementar lentamente la intensidad y duración del ejercicio (20-30 minutos).
- Comenzar con un trabajo de competencias específicas del deporte dentro de los ejercicios. No piruetas, inmersiones o saltos.

Paso 3: Acondicionamiento general, trabajo de habilidades: de manera individual y con compañeros de equipos:

- **NO CONTACTO**
- Continuar con el acondicionamiento general (hasta por 60 minutos). Incrementar la intensidad y duración. Comenzar el entrenamiento en intervalos.
- Continuar con el trabajo individual de habilidades.
- Puede comenzar el trabajo de competencias con un compañero.
- Puede comenzar con niveles principiantes de piruetas, inmersiones y saltos.

PASO 4: Acondicionamiento general, trabajo de habilidades y ejercicios de equipo::

- No participar activamente en las escaramuzas. **NO CONTACTO**
- Continuar con acondicionamiento regular, duración de la practica y ejercicio de equipo.
- Incrementar el entrenamiento de intervalos y habilidades como se requiera.
- Incrementar gradualmente el nivel de piruetas, inmersiones & saltos.
- Revisar las jugadas del equipo sin contacto.

Paso 5: Practica completa del equipo con contacto corporal:

- Participar en practica completa. Si se completa sin síntomas, está listo para regresar al torneo. Hable con el entrenador sobre volver al juego.

