



Recomendaciones de WFTDA para el Retorno al Patinaje Con Contacto

Estas pautas se consideran recomendaciones y no regulaciones para ligas y personas, y se centran en volver gradualmente al contacto pleno. Por favor tenga en cuenta que el periodo de tiempo para volver a la competencia dependerá de cada situación.

Contenido:

- I. Recomendaciones para el Regreso al Patinaje Con Contacto Después de un Receso
 - II. Regreso Gradual al Protocolo de Entrenamiento en Patines Con Contacto después de un Periodo Sin Patines
 - III. Recomendaciones de Salud Mental
-

I. Recomendaciones para el Regreso a Patinaje Con Contacto Después de un Receso

- 1. El objetivo de estas recomendaciones es centrarse en la prevención de lesiones facilitando el contacto y aumentando poco a poco la intensidad en los entrenamientos.**
 - a. Por favor tenga en cuenta que los participantes que compiten en partidos sancionados por WFTDA y los titulares de seguros de WFTDA deben cumplir con las normas y recomendaciones mínimas que se encuentran en la Guía de Manejo de Riesgos de WFTDA. Estas pautas se han desarrollado para concientizar y ayudar a los miembros a reducir los riesgos de daños y lesiones inesperadas en el deporte para las personas y las organizaciones.
- 2. WFTDA no solicita que las ligas realicen exámenes sobre requisitos de habilidades cuando se regresa de un receso; la frecuencia y aplicación de las pruebas depende de las normativas de cada liga.**

Sin embargo, recomendamos a las ligas que tengan autorización para participar en scrimmage o poseer las siguientes políticas vigentes para:

- a. Patinadores lesionados que regresan a entrenar
- b. Patinadores que regresan de una licencia

- c. Cuando la liga vuelve a tener entrenamientos después de la temporada baja
- d. Posible regreso del equipo a entrenamientos después de un receso (p. Ej. Sus patinadores oficiales podrían tener diferentes cronogramas a los que tienen sus patinadores nuevos o intermedios)
- e. Un plan de regreso a la práctica donde sus Oficiales estén incluidos en entrenamientos de fuerza, fundamentos del patinaje y prácticas de resistencia (etapas 1-4 o 1-5 a continuación)

3. WFTDA quiere prevenir que las ligas se apresuren a competir y participar en torneos cuando comienzan por primera vez con la práctica.

- a. Recomendamos el protocolo gradual de retorno a la práctica de patinaje con contacto antes de volver a realizar partidos competitivos o sancionados con otros equipos.
- b. Planifique tiempo para que sus Oficiales también vuelvan a practicar y realizar scrimmage, enfocándose en incluir ejercicios de bajo nivel de contacto (Ej. 4.2 Penalizaciones por la Estructura del juego) y ejercicios de contacto pleno (Ej. 4.1 Penalizaciones de Contacto)
- c. Verifique que están preparadas para partidos competitivos (especialmente torneos de numerosos partidos durante varios días) y reduzca la presión en sus patinadores al no programar demasiados juegos o torneos al comienzo de su temporada de retorno.
- d. El tiempo para practicar juntas les ayudará a tener una perspectiva de bienestar y también podría contribuir a mejorar el rendimiento del equipo.

4. WFTDA recomienda que las ligas revisen el currículum para principiantes “Esto es Roller Derby” así como las guías adicionales con recomendaciones para juegos con varios niveles mezclados, indicaciones para la introducción al contacto y la recuperación, y la creación de espacios de entrenamiento inclusivos cuando regresen las actividades de liga y entrenamiento.

II. Regreso Gradual al Protocolo de Entrenamiento en Patines Con Contacto Después de un Periodo Sin Patines

Por favor tenga en cuenta que los plazos reales y puntos de partida para volver a patinar siempre dependerá de la duración del periodo sin patinar, la razón de esto (el regreso por una lesión es diferente a retornar de la temporada baja o un descanso forzado de mitad de temporada, etc.) y en lo que se encuentra enfocado mientras tanto. En general, recomendamos desarrollar fuerza y resistencia al estar fuera de los patines durante varios meses.

	Etapa	Ejercicio(s) Funcional(es)	Objetivo
1	Sin actividad	Descansar	Recuperación
2	Ejercicios aeróbicos leves	Yoga, elongar, caminar.	Movilidad y movimiento leve.
3	Ejercicios cardiovasculares	Correr, nadar, ciclismo con intensidad gradual.	Aumentar ritmo cardiaco y resistencia.
4	Fuerza	Empujar, jalar, peso muerto, sentadillas/tijeras. Áreas importantes en las cuales centrarse: Cuádriceps, glúteos, abdomen, espalda, cuello y hombros.	Construir fuerza y estabilidad alrededor del rango de movimiento del cuerpo para prevenir lesiones fortaleciéndolo con esta serie de movimientos.
5	Patinaje sin contacto	Ejercicios de patinaje sin contacto, patinaje de resistencia, velocidad, balance y agilidad.	Habilidades de patinaje básicas y avanzadas (incluir acondicionamiento prolongado, elongación y movilidad). Sin contacto intencional.
6	Entrenamientos de contacto ligero	Ejercicios progresivos controlados de mayor complejidad sin contacto forzoso y sin bloqueo cara a cara.	Desarrollar intensidad al reducir el contacto forzoso y el contacto que se inicia con velocidad (ej. Bloquear guiando vs. golpear).
7	Entrenamiento de contacto pleno y ejercicios de scrimmage	Entrenamientos de contacto pleno en parejas y escenarios controlados de scrimmage.	Incluye el contacto que se inicia con velocidad y todos los niveles de contacto considerados legales, pero con descansos y diferentes niveles para ir aumentando escenarios e intensidad.
8	Scrimmage	Juego regular.	Retorno pleno a scrimmages y escenarios basados en juego real.

III. Recomendaciones de Salud Mental

De acuerdo con numerosos estudios¹, los factores psicosociales influyen significativamente en la vulnerabilidad, resiliencia a las lesiones deportivas.

Con el fin de minimizar el impacto negativo como resultado de estos factores, se proporcionan las siguientes recomendaciones con relación a la ausencia y regreso al juego.

Atmósfera abierta y comunicación

La comunicación y expectativas poco claras pueden generar estrés innecesario. Además, le atleta necesita sentirse confiada para revelar honesta y abiertamente información relevante con respecto a su situación actual, para que la liga y su líder a cargo realicen los ajustes apropiados. Una visión general de la cultura de la liga y del equipo, así como normativas claras de comunicación, pueden ser útiles para promover la franqueza y la confianza.

Participación continua y conexión

A menudo, les atletas están acostumbradas a las rutinas y al contacto frecuente con sus pares. En situaciones en las cuales esto no es posible puede suceder una falta de propósito y desconexión. Les atletas pueden responder a esto con una disminución asertiva en las actividades, lo que puede resultar en síntomas depresivos, sentimientos de vacío o falta de sentido. En caso contrario, les atletas pueden hacer frente a esto con el aumento de actividades compensatorias que aumentan el riesgo de más lesiones y agotamiento general. Proporcionar a les atletas el apoyo para revisar sus objetivos y participar en actividades sociales puede darles un sentimiento continuo de propósito, responsabilidad y conexión. La adaptación en sus metas puede contribuir al desarrollo o recuperación físico y mental.

Enfoques flexibles y compasión

La situación de cada atleta es diferente, lo cual hace que sea crucial para las ligas y la administración comprometerse con brindarle un regreso seguro al juego sin restringirlo a un modelo o estructura estandarizada. Consulte con les atletas y proporcione espacios para que puedan planificar y estructurar las actividades o recuperación en colaboración con líderes o sus pares. Las situaciones únicas y fuera de lo común exigen una mayor necesidad de autocompasión y compasión por las otras personas, lo cual concierne tanto a les atletas como a les líderes.

¹ Por favor vea este estudio reciente sobre 48 estudios publicados para mayor información: [Psychosocial Factors and Sport Injuries: Meta-analyses for Prediction and Prevention](#).