

GUÍA DE RETORNO AL JUEGO

POSTPARTO



Este marco de trabajo es una oportunidad de cambiar percepciones para las futbolistas en su futuro embarazo.

Todas las jugadoras

INDICE

01

Guía para las jugadoras

Sección posparto	04
Características clave del proceso posparto	07
Embarazo y periodo previo	08
0-6 semanas posparto	16
5-7 semanas posparto	17
Retorno al ejercicio a partir de la semana 12	18
Retorno al fútbol	20
Retorno al alto rendimiento	21
Estudio de caso de retorno al juego posparto	23

02

Guía para el entorno

Recomendaciones antes del parto	26
Paso uno posparto: retorno al ejercicio previo	30
Paso dos posparto: chequeo médico del suelo pélvico	35
Paso tres posparto: retorno al ejercicio preparatorio para el juego "sobre el campo"	36
Paso cuatro posparto: retorno al entrenamiento específico para el fútbol	37
Paso cinco posparto: retorno al alto rendimiento	38
	40

03

Guía para cambios regulatorios

Formación sobre embarazo, maternidad y retorno a la competición posparto	42
Comunicación durante el embarazo y posparto	43
Embarazo y plan posparto	43
Servicios profesionales facilitados	44
Evaluación de la salud de la jugadora	45
Viajes	46

INTRODUCCIÓN

A partir del 1 de enero de 2021, entró en vigor una reglamentación para proteger los derechos de las futbolistas que queden embarazadas durante su carrera. Con anterioridad, no existían obligaciones relativas a la maternidad en el fútbol, lo cual entraba en conflicto directo con lo dispuesto en el Convenio 183/2000 sobre la protección de la maternidad, de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Partiendo de las recomendaciones de la OIT y de la propia Política maternidad-parental de FIFPRO, se procedió a recopilar los estándares mínimos de la industria, los cuales se incorporaron al Reglamento de la FIFA sobre el Estatuto y la transferencia de jugadores (RETJ).

Si bien toda jugadora profesional que quede embarazada tiene derecho a las protecciones dispuestas en esta normativa, se ha establecido claramente que se necesita orientación para las jugadoras y para quienes trabajan con ellas, sobre cómo transitar del mejor modo posible el embarazo durante el juego, así como el periodo previo a su permiso por maternidad (anterior al parto), qué esperar cuando ya han dado a luz (postparto), y cómo pueden prepararse del mejor modo para el retorno al juego. Tras ponerse en contacto con las jugadoras para conocer sus propias experiencias con anterioridad y posterioridad al parto, FIFPRO descubrió la falta de asesoramiento y conocimientos al respecto en el panorama futbolístico, los cuales deben orientar a las futbolistas en las necesidades específicas de su cuerpo y mente en todo lo referente al retorno al fútbol tras la gestación.

Mediante el examen de las experiencias de primera mano de las jugadoras, junto con la literatura científica existente y las recomendaciones especializadas de expertos médicos, FIFPRO ha desarrollado una guía práctica que puede informar a las futbolistas en cada fase de su trayecto: desde las primeras semanas de embarazo, al óptimo retorno al juego. Esta guía se ha desarrollado no solo para dar a las futbolistas acceso a una experiencia más eficiente y agradable de la maternidad, sino también para orientar a los clubes, las ligas, las federaciones y cualquier otro entorno necesario, sobre cómo asistir durante el proceso de embarazo, maternidad y retorno al fútbol competitivo. Esta guía presenta una visión amplia del retorno al juego tras el parto, y los detalles particulares que incluye dependen de cada caso individual, por lo que no son preceptivos.

Durante la fase de investigación, se destacó el carácter fundamental de determinadas cuestiones que requieren reglamentación para garantizar estándares mínimos. El objetivo es establecerlos en todo el mundo, como protecciones básicas antes y después del parto, a las que tenga derecho toda futbolista en el proceso de construir su propia familia.

GUÍA DE RETORNO AL JUEGO POSPARTO (RJP)

¿Por qué necesitamos una Guía RJP?

Para la mayoría de las futbolistas profesionales, sus años de rendimiento máximo se solapan en gran parte con su periodo de mayor fertilidad. Como resultado, las futbolistas aspirarán a formar una familia durante sus carreras deportivas, con el deseo de reanudar después su trabajo.

Hay muchas cuestiones que la jugadora debe tener en cuenta como preparación para su retorno al deporte tras el parto, incluyendo la experiencia física del alumbramiento y cómo ello podría afectar a partes de su cuerpo, como la pared abdominal o el suelo pélvico. Sin embargo, ese no es el único cambio que podría afectar al rendimiento si no se aborda esta cuestión, pues el equilibrio de energía, la salud mamaria, los ciclos menstruales, las alteraciones del sueño y la salud mental desempeñan también un papel en el bienestar general de una madre primeriza.

Para una cuestión tan variada y compleja, existe muy poca orientación accesible que las jugadoras puedan seguir: un problema que esperamos rectificar, con la Guía de FIFPRO sobre el Retorno al juego posparto (RJP).

¿Cómo debe utilizarse esta Guía?

El embarazo no debería marcar el final de la carrera para una futbolista, y muchas jugadoras han demostrado que no solo es posible volver al juego, sino además reanudarlo en incluso mejores condiciones que antes. Sin embargo, hasta este punto, las futbolistas lo han hecho así pese a la notable falta de apoyo y orientación estandarizados, lo que resulta en un método de 'ensayo y error' que puede provocar estrés, riesgos e incertidumbre innecesarios para las futbolistas profesionales.

FIFPRO ha colaborado con sus Sindicatos miembros y futbolistas profesionales de todo el mundo, para comprender sus experiencias de primera mano y recopilar las mejores prácticas durante ese excitante periodo de la vida, garantizando la presentación de la Guía RJP desde el punto de vista de las jugadoras.

La intención de esta Guía es dirigir a las jugadoras, los clubes, las ligas, las federaciones y cualquier otro grupo que sea necesario, a lo largo del trayecto de gestación, nacimiento, maternidad y retorno al juego tras el parto. Este trayecto será único para cada jugadora que lo emprenda, por lo que es importante observar que la orientación no puede considerarse un proceso rígido, paso por paso, que deba seguirse exactamente en todo caso.

Al contrario, se pretende proporcionar consejo general y dirección para momentos clave a los que puedan remitirse las jugadoras a lo largo de su proceso, mientras se preparan para alcanzar un rendimiento óptimo en su regreso al juego.

La Guía RJP se divide en tres secciones:

1. Guía para las jugadoras
2. Guía para el 'entorno', en referencia a toda persona en el equipo de apoyo a la jugadora, dentro o fuera del campo.
3. Guía para cambios regulatorios

1. De conformidad con el Artículo 2 del RETJ de la FIFA, se define a los futbolistas profesionales como aquellos que tienen un contrato por escrito con un club de fútbol, y reciben una remuneración razonable, que cubre todos sus gastos y costes de manutención

01

Guía para las jugadoras



Esta sección proporciona una visión general del proceso de las futbolistas, desde la preparación para el embarazo hasta el pleno retorno al juego y al máximo rendimiento. Ello se ha dividido en seis fases, que abarcan desde antes del embarazo a la propia gestación, y posteriormente a la experiencia posparto, dividida en semanas.*

Regresé más fuerte que antes de tener hijos.

Cheyne Matthews



EMBARAZO Y PERIODO PREVIO



PASO 2

5-7 SEMANAS POSPARTO
chequeo salud femenina



PASO 4

RETORNO AL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL FÚTBOL



PASO 1

0-6 SEMANAS POSPARTO
Retorno al ejercicio previo



PASO 3

RETORNO AL EJERCICIO A PARTIR DE LA SEMANA 12
preparatorio para el juego "sobre el campo"



PASO 5

RETORNO AL ALTO RENDIMIENTO



Existe una falta deliberada de precisión acerca de la duración de cada fase, pues la experiencia de cada jugadora será diferente: lo que requiere cierta flexibilidad en esos marcos temporales. De manera similar, distintas futbolistas tendrán distintas necesidades y recursos a su alcance, dependiendo de su trayectoria y situación particulares.

*Téngase en cuenta que este cronograma es indicativo, no prescriptivo.



La Guía ERJP fue desarrollada por las jugadoras, para las jugadoras, y ha sido dirigida por un grupo de trabajo que ha experimentado personalmente su propio retorno al fútbol tras el parto. Esta orientación personal ha sido apoyada por el corpus de literatura científica existente y el consejo de un equipo de expertos médicos, especializados en ámbitos de máxima relevancia para la trayectoria posparto.

GRUPO DE TRABAJO DE JUGADORAS



**SARA BJÖRK
GUNNARSDÓTTIR**

Sara Björk Gunnarsdóttir juega actualmente como centrocampista para el Al Qadsiah de Arabia Saudita, y se retiró del fútbol internacional en 2023, habiendo acumulado 145 apariciones para Islandia. La ganadora de la Liga de Campeones Femenina 2019/20 de la UEFA dio a luz a su hijo en noviembre de 2021, retornando al campo de juego cuatro meses después.



**CRYSTAL
DUNN**

Crystal Dunn alterna como extremo del Gotham FC, en la Liga Nacional Femenina de Fútbol (NWSL), y como lateral izquierda para la selección nacional femenina estadounidense, con la que ganó la Copa Mundial Femenina de la FIFA en 2019. En mayo de 2022, dio a luz a su primer hijo, reanudando el entrenamiento tan solo 112 días después.



**CHEYNA
MATTHEWS**

Madre de tres hijos, Cheyna Matthews se ha retirado recientemente del fútbol internacional y de club, habiendo compaginado la maternidad y su carrera profesional durante cinco años. Más recientemente, ha jugado para el Chicago Red Stars, de la NWSL, y para la selección nacional jamaicana (jugó en el debut de su país en la Copa Mundial Femenina de la FIFA en 2019).



**ALMUTH
SCHULT**

Almuth Schult es guardameta internacional alemana, que actualmente juega para KC Current en la NWSL y que ha jugado para clubes de Alemania y Estados Unidos. La ganadora de una Medalla de Oro en los Juegos Olímpicos de 2016 dio a luz a gemelos en 2020, y a un tercer niño en agosto de 2023.



**DRA. PIPPA
BENNETT**

**Directora de Gobernanza
clínica | Jefa del equipo médico
para atletas paralímpicos**

Instituto Deportivo del
Reino Unido



**DRA. RITA
TOMÁS, MD, MS**

**Federación portuguesa de
fútbol, Unidad de Salud y
Rendimiento**

Médica del equipo de la
selección nacional femenina



**CATEDR. KIRSTY
ELLIOTT-SALE**

**Catedrática de
Endocrinología femenina y
Fisiología del ejercicio**

Instituto de Deportes de la Universi-
dad Metropolitana de Manchester



**CATEDR. DR.
VINCENT GOUTTEBARGE**

**Médico Jefe de
FIFPRO**

Sección posparto



¿QUÉ ABARCA ESTA SECCIÓN?

Características
clave del
proceso
posparto

1

0-6 semanas
posparto

2

5-7 semanas
posparto

3

Retorno al
ejercicio a
partir de la
semana 12

4

Retorno al
entrenamiento
específico
para el fútbol

5

Retorno
al alto
rendimiento

Características clave del proceso posparto

COMMENT L'UTILISER ?

- » Seguir los pasos físicos uno a seis del posparto con tu equipo/entorno para favorecer tu plan de retorno al juego.
- » Pensar en el futuro podría hacerte reevaluar tu plan previo al parto, dependiendo de tus necesidades y circunstancias en torno al alumbramiento.

DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Tu propio médico personal.
- » El médico del club.
- » El médico de la selección nacional (cuando sea aplicable)
- » El entrenador del equipo.
- » Entrenadores de fuerza y acondicionamiento/preparadores de atletismo.
- » Todoapoyo psicológico para el bienestar (del club, privado, o del sindicato).
- » Un fisioterapeuta especializado en el suelo pélvico (a concertar con el club).
- » Un nutricionista.
- » Un asesor en rendimiento y estilo de vida (a acordarse mutuamente entre la jugadora y el club).
- » Compañeras de equipo.

¿QUÉ PUEDE LOGRAR UN PLAN "HACIA EL FUTURO"?

- » Te permite asumir el control de tu propio proceso de retorno al juego.
- » Te ayuda a trabajar con tu asesor en rendimiento y estilo de vida, para adaptar tu cronograma posparto según tu progreso.
- » Garantiza que tu club y selección nacional (cuando sea aplicable) sean conscientes de tu cronograma previsto para el retorno al juego.



Recomendaciones antes y durante el embarazo



Dependiendo de tu situación, esta fase comienza o bien en el momento en que recibes la noticia de que estás embarazada, o cuando comienzas activamente a planificar el embarazo.

¿QUÉ HACER PRIMERO?

- » Conoce tus derechos: infórmate acerca de las disposiciones sobre embarazo y maternidad incluidas en el RETJ de la FIFA.
- » Considera el mejor modo de compartir las noticias con tu club.
- » Informa a las personas de tu entorno que sea necesario (enumeradas a continuación), y a toda persona cuyo apoyo podrías necesitar.
- » Identifica el apoyo al que puedes acceder en el Estado/ país en que resides/trabajas.
- » Contactez votre syndicat

¿DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Tu propio médico personal.
- » El médico del club.
- » El médico de la selección nacional (cuando sea aplicable).
- » El entrenador del equipo.
- » Entrenadores de fuerza y acondicionamiento/preparadores de atletismo.
- » Todo apoyo psicológico o para el bienestar (del club, privado, o del sindicato).
- » Un fisioterapeuta especializado en el suelo pélvico (a concertar con el club).
- » Un nutricionista.
- » Un asesor en rendimiento y estilo de vida (a acordarse mutuamente entre la jugadora y el club).
- » Compañeras de equipo.

¿QUÉ CONVERSACIONES INICIALES DEBES MANTENER?

1. Con tu sindicato

- » Debatir toda obligación contractual a nivel individual, así como el apoyo, las ventajas y los derechos que te asisten jurídicamente como jugadora.
- » Solicitar la puesta en contacto con una red de apoyo/especialistas que ofrezca orientación personalizada.
- » Asegurarte de estar plena y objetivamente informada sobre expectativas legítimas, así como de posibilidades que cabe esperar.

2. Representantes clave de tu club (te remitimos a la lista anterior de apoyo potencial, si está disponible).

- » Sentarse para establecer un plan sobre cómo se enfocará tu gestación y retorno al juego en el contexto del club.
- » Alcanzar un acuerdo por escrito sobre qué condiciones, servicios, derechos y beneficios te proveerá el club, incluyendo prestaciones de guardería para el entrenamiento y los viajes, prestaciones de alimentos, equipamiento especializado, indumentaria, etc.

Necesitas a alguien que te defienda

Sara Björk Gunnarsdóttir



3. Representantes clave de tu federación nacional (te remitimos a la lista anterior de apoyo potencial, si está disponible).

- » Repetir los pasos con el club descritos anteriormente, cuando sea aplicable.



UN EQUIPO DE EXPERTOS

Las demandas del fútbol profesional siguen incrementándose para las jugadoras, y cuando se combinan con las adaptaciones necesarias de la gestación, la maternidad y el retorno al fútbol, hallar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida privada no es siempre sencillo. Un equipo de expertos entregados y un sólido sistema de apoyo son esenciales para lograr transiciones suaves y eficientes pero, desafortunadamente, ello no está estandarizado y continúa siendo poco común, en gran medida.



75%
DE LAS JUGADORAS

consideró no haber recibido ayuda experta ni específica para la gestación, por parte del club.

Crystal Dunn comunicó su experiencia positiva a este respecto, con su club proporcionando acceso a un especialista en suelo pélvico. No obstante, el grupo de trabajo halló que esto es poco común. Los debates

COMUNICACIÓN CENTRAL EN UN EQUIPO DE EXPERTOS

Quedarse embarazada y tener un hijo son eventos vitales que, como atleta, requieren que tengas acceso a apoyo y profesionales especializados. Todas las futbolistas del grupo de trabajo acordaron que la figura de un comunicador central, con quien la jugadora mantenga una relación sólida, es esencial para gestionar eficazmente esta nueva red de apoyo y beneficiarse de ella.

Se expuso un ejemplo, en el que el preparador de atletismo de la jugadora asumió ese rol, manteniendo a todos los expertos, profesionales y entrenadores

Se necesita toda una aldea para criar a un bebé.

Crystal Dunn



revelaron que el 75% de las futbolistas no recibió ayuda experta ni específica para la gestación por parte del club, y tuvo que buscar apoyo especializado de manera individual.

La importancia de establecer relaciones de confianza con estos especialistas se consideró crucial, llevando a la opinión común de que las futbolistas deben tener derecho a escoger a expertos fuera de su club, para garantizar un entorno seguro y confortable.

correspondientes al corriente sobre diversos aspectos de la gestación y el proceso de retorno al juego, permitiendo a la jugadora centrarse plenamente en su propio progreso. Se destacó que esta consolidación permite a las jugadoras expresar una voz clara para controlar su propio trayecto antes del embarazo y hasta el retorno al juego, garantizando que se satisfagan sus necesidades individuales como atletas y como madres.



Esta sección detalla algunas de las características del proceso posparto, aprovechando tanto las experiencias de las jugadoras como el asesoramiento experto, para contribuir a guiarte a través de lo que puedes esperar de estas distintas fases de la maternidad, como jugadora. Tus circunstancias y elecciones individuales desempeñarán su parte a la hora de orientar tu propio enfoque hacia cada una de estas temáticas, pero la información se presenta para ayudarte a tomar decisiones fundadas sobre tu propio proceso.

ALIMENTAR A TU HIJO

- » Las futbolistas deben poder escoger si dar el pecho, extraer la leche o dar el biberón para alimentar a su bebé, sin recibir juicios de terceros por ello.
- » Debe proporcionarse a las futbolistas un lugar seguro, cómodo y adecuado para alimentar a su bebé; este puede ser un espacio reservado al efecto, como una oficina o una zona abierta, tal como una cantina, dependiendo de la preferencia de la jugadora.
- » Las futbolistas deben recibir el espacio adecuado donde almacenar el equipamiento necesario para la alimentación del bebé; ello podría incluir espacio en un frigorífico para guardar la leche, o un lugar donde almacenar el equipo de esterilización.
- » Las futbolistas podrían requerir descansos adicionales para las actividades relativas al amamantamiento, y deberían tener acceso a dichos descansos durante el tiempo que fuera necesario.
- » Debe prestarse especial atención a la salud mamaria durante la fase de amamantamiento; ello abarca desde ropa interior a medida, a adaptar toda actividad futbolística que pudiera repercutir o causar lesión al pecho de la jugadora.

EXPERTA

CATEDR. KIRSTY
ELLIOTT-SALE



Ya sea por amamantamiento, extracción de leche, o biberón, alimentar a tu recién nacido es una parte crucial del proceso de retorno al juego.

Hemos resumido las opiniones de la Catedrática Kirsty Elliott-Sale sobre las condiciones que pueden esperar las jugadoras durante esa fase.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

El consejo anterior fue proporcionado por la Catedrática Elliott-Sale, y seguidamente es secundado por las opiniones y las experiencias del grupo de trabajo de jugadoras.

El debate aquí se centra en el amamantamiento, pero es importante observar que no todas las madres darán el pecho a sus recién nacidos, ni deben sentirse presionadas para ello; por lo tanto, si no estás segura acerca de tu propia situación personal, te animamos a seguir buscando información relevante.



75%
DE LAS JUGADORAS

mencionó experiencias de amamantamiento al hablar de su trayectoria de retorno al juego.

- » Una jugadora mencionó el intento de combinar el amamantamiento con su programa de entrenamiento, lo que resultó en que tuvo que dar el pecho en las primeras fases posparto, mientras que dependía de su familia extensa para proporcionar cuidado infantil durante las horas de entrenamiento.
- » Se constató que surgían diferencias dependiendo de la posición de la jugadora; una de ellas manifestó que se le aconsejó dejar de dar el pecho antes de lo previsto, pues el hecho de no poder recibir golpes en el pecho limitaba su función como guardameta.
- » Se manifestó que el amamantamiento consumía mucho tiempo y energía, tanto durante el día (podría coincidir con el horario de entrenamiento), como durante la noche (podría alterar el sueño y cansar a las futbolistas más de lo habitual).
- » También se mencionó un notable cambio hormonal durante este periodo.

EXPERTO

CATEDR. VINCENT
GOUTTEBARGE



La salud mental es inseparable de la salud física y, como jugadora, tu bienestar psicológico es fundamental para alcanzar el máximo rendimiento.

Las atletas afrontan muy distintos retos para su salud mental en el transcurso de su carrera, algunos de los cuales pueden afectar notablemente al rendimiento o a su vida cotidiana: lo cual, ocasionalmente, es señal de problemas de salud mental.

La severidad de estos problemas abarca un amplio espectro, desde trastornos menores de salud mental a otros más graves, y puede manifestarse de modos diversos, como pensamientos, sentimientos o conductas adversos, así como con síntomas más físicos.

El Catedrático Vincent Gouttebarge ha emitido su consejo sobre esta cuestión, centrándose en la fase posparto de las jugadoras y en cómo tener en cuenta su salud mental en este momento, priorizando la relación con los hijos y un nuevo equilibrio vital como madres.

SALUD MENTAL

Cuidar de un recién nacido puede dar lugar a fatiga en el periodo posparto, lo que puede afectar negativamente a la vida personal y al retorno al juego de diversas maneras, con:

- » Pérdida del apetito.
- » Menor capacidad de enfoque y concentración.
- » Irritabilidad, menor motivación y problemas de salud mental (como ansiedad o depresión).
- » Menor energía y rendimiento (pese a reanudar el entrenamiento).
- » Mayor riesgo de lesiones.

Hemos resumido los consejos del Catedrático Vincent Gouttebarge para las jugadoras en el periodo posparto:

- » Las jugadoras deben tratar de dormir cuando duerma el bebé, incluso si los ciclos del recién nacido no están en sintonía con lo que se consideraría normal.
- » Las futbolistas deberían poder esperar la comprensión de sus compañeras de equipo, familia y amigos, al ajustarse a una rutina de sueño que se acomode al ritmo de su familia.
- » Breves siestas durante el día pueden complementar la cantidad de sueño, siempre que no dificulten conciliar el sueño por la noche.
- » Un buen entorno de sueño es esencial: las futbolistas deben asegurar que su habitación esté a oscuras, fresca y libre de distracciones (pueden utilizarse auriculares para bloquear sonidos ambientales).
- » Debe limitarse el tiempo pasado ante una pantalla (teléfonos, ordenadores, televisores, etc.), durante al menos una hora antes de acostarse.
- » En general, una dieta saludable es esencial, y ello puede ser particularmente útil para evitar la ingesta demasiado tarde por la noche, especialmente por lo que respecta a estimulantes como la cafeína, que pueden hallarse en el té, el café y las bebidas energéticas.



NUTRICIÓN

- » Las jugadoras deben tener acceso a un dietista o nutricionista cualificado, tanto durante como después del embarazo.
- » Durante este periodo, debe proveerse a las futbolistas con alimentos y bebidas adaptadas a sus necesidades.
- » Los requisitos dietéticos y de hidratación podrían variar durante y después de la gestación, algo de lo que deben ser conscientes tanto la jugadora como su equipo de apoyo.
- » El consejo general sobre el consumo de energía se basa en el índice de masa corporal (IMC) previo al embarazo, y es una herramienta orientativa útil; sin embargo, no se ha calculado teniendo en cuenta a las atletas de élite o en el periodo posparto, por lo que podrían considerarse ajustes a la hora de evaluar las necesidades de energía de la jugadora durante la gestación y el posparto.
- » Durante la gestación, y posteriormente durante el amamantamiento/extracción de leche, las futbolistas deben prestar especial atención para no extenuar sus niveles de menor energía (deben evitar caer en una baja disponibilidad de energía).

Sara Björk Gunnarsdóttir comentó la presión adicional al trabajar para recuperar la forma física en la fase posparto, remarcando que 'hay mucha presión sobre las jugadoras en cuanto al peso corporal'.

EXPERTA

CATEDR. KIRSTY
ELLIOTT-SALE



La nutrición es un componente clave en la carrera de toda futbolista profesional, y se torna incluso más fundamental durante el embarazo y el posparto.

Si bien se observa que actualmente existen insuficientes pruebas de calidad que orienten la nutrición deportiva específica para las mujeres, la Catedrática Kirsty Elliott-Sale ha compartido sus impresiones sobre qué podrían esperar las jugadoras de su organismo y de sus empleadores en esta fase de su vida.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las futbolistas que formaron parte de los grupos focales reflejaron la importancia de la nutrición, enmarcándola como un componente clave de las fases de gestación y retorno al juego.

EXPERTO

CATEDR. VINCENT
GOUTTEBARGE



La salud mental es inseparable de la salud física y, como jugadora, tu bienestar psicológico es fundamental para alcanzar el máximo rendimiento.

Las atletas afrontan muy distintos retos para su salud mental en el transcurso de su carrera, algunos de los cuales pueden afectar notablemente al rendimiento o a su vida cotidiana: lo cual, ocasionalmente, es señal de problemas de salud mental.

La severidad de estos problemas abarca un amplio espectro, desde trastornos menores de salud mental a otros más graves, y puede manifestarse de modos diversos, como pensamientos, sentimientos o conductas adversos, así como con síntomas más físicos.

El Catedrático Vincent Gouttebarge ha emitido su consejo sobre esta cuestión, centrándose en la fase posparto de las jugadoras y en cómo tener en cuenta su salud mental en este momento, priorizando la relación con los hijos y un nuevo equilibrio vital como madres.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

El bienestar físico y mental están inextricablemente ligados, y con frecuencia las futbolistas profesionales informan de problemas de salud mental, como ansiedad, depresión o abuso del alcohol en momentos de rendimiento inferior prolongado, ausencia como resultado de lesión en el entrenamiento, o incluso presión durante intensos periodos competitivos.

Una mala salud mental también puede resultar de eventos vitales adversos, como la muerte de un ser querido, el fin de una relación o dificultades económicas.

Aunque la maternidad y la paternidad por lo general son una fase feliz para muchos, el grupo de trabajo esbozó factores que se consideran un reto a nivel mental en los periodos de embarazo y posparto.

SALUD MENTAL

- » Mantener la actividad física puede ofrecer distracción frente a cualquier pensamiento negativo, mejorar el ánimo y el sueño, promover el contacto social, reducir el estrés y la ansiedad, así como liberar químicos "de la felicidad", como las endorfinas.
- » Sin embargo, todo ejercicio debe realizarse de manera gradual, y únicamente con la aprobación y la supervisión de los profesionales correspondientes.
- » Las futbolistas deben ser conscientes de cómo puede afectarles su entorno, pues la naturaleza competitiva, la elevada carga de entrenamiento y la mayor intensidad de viajes relacionados con el fútbol tienen el potencial de desencadenar estrés y ansiedad.
- » Desafortunadamente, los desórdenes alimenticios son comunes en las madres primerizas, y ello puede observarse en diversos y poco saludables enfoques hacia la pérdida de peso, como la restricción deliberada de alimentos, el consumo de comprimidos de dieta, uso de saunas o "carreras para sudar" (que conllevan un riesgo añadido de deshidratación), e incluso una preocupación obsesiva por la "alimentación saludable", que pueden dominar tanto la salud física como la mental.
- » Horas de sueño suficientes, cuando sea posible (véase la sección Higiene del sueño) deben ser un aspecto integral del régimen de entrenamiento de la jugadora, tanto como la nutrición y la hidratación.
- » Las redes sociales pueden ejercer una presión innecesaria en la jugadora, conduciendo a mayores índices de ansiedad en el rendimiento; por consiguiente, se recomienda ajustar/limitar los hábitos en línea.
- » El hecho de que la jugadora reconozca necesitar ayuda para su salud mental es señal de fortaleza, no de debilidad, y no debe dudar a la hora de buscar apoyo de alguien de confianza, ya sea un entrenador, amigo o compañera de equipo, o recurrir a la ayuda profesional, en caso necesario.
- » Aunque es esencial para las futbolistas ser conscientes de su propia salud mental y sentirse cómodas con ello, es también importante que se mantengan abiertas a otro tipo de asesoramiento y técnicas, como la psicoeducación y el mindfulness.

- » Mientras que los atletas de élite en general pueden tener tendencia a la ansiedad, se expresó que quedar embarazada y que se ponga en tela de juicio tu futuro como jugadora puede intensificar esa condición.
- » Muchas futbolistas indicaron que requirieron apoyo mental y chequeos mientras se adaptaban a los cambios experimentados en su cuerpo durante el embarazo.
- » Con frecuencia, la imagen corporal suele utilizarse como indicador de buena forma física; puede existir mucha presión para que las jugadoras tengan determinado aspecto, lo que se torna inviable no solo durante el embarazo sino también en el periodo posparto; todas las futbolistas opinaron que los chequeos y el apoyo favorecerían procesar esos cambios.
- » Se observó que el apoyo psicológico dependía de lo que pudiera ofrecer el club a la jugadora, pero muchas indicaron que recurrían a un terapeuta o a un miembro de confianza del equipo, con quien podían hablar.



MÉTODOS DE ALUMBRAMIENTO

» El alumbramiento puede ser vaginal, vaginal asistido o mediante cesárea.



70%
DE MADRES
PRIMERIZAS DEL REINO

pueden esperar tener un alumbramiento vaginal, con una pequeña proporción de ellas asistidas mediante fórceps o ventosas.

- » Por diversas razones, algunos partos podrían esperarse por vía vaginal, pero revertir a la opción de una cesárea 'de emergencia' que, con frecuencia, es para garantizar la seguridad de la madre o del bebé.
- » La cesárea (o sección C) implica el nacimiento del bebé mediante una incisión quirúrgica en la parte baja del útero y del abdomen.
- » La cesárea también puede planificarse, en general por razones médicas concretas que aconsejarían este método de alumbramiento como el más seguro.
- » Todos los métodos de alumbramiento requieren tiempo de recuperación, y las circunstancias individuales y la recuperación deben ser supervisadas cuidadosa y constantemente a medida que la jugadora avanza en su proceso de retorno al juego.



50/50
DIVISIÓN

Hubo una división en los grupos focales, entre quienes alumbraron vaginalmente y quienes tuvieron cesárea.

- » Con independencia del método de alumbramiento, todas las jugadoras hallaron que ese proceso tuvo un impacto significativo en su trayectoria de retorno al juego.
- » Se indicó que había muy poca información disponible sobre las diferencias que podrían darse como resultado de cada procedimiento.
- » Las jugadoras comentaron cómo esta falta de recursos podía, con frecuencia, generar mitos en torno a métodos particulares de alumbramiento, que ellas pudieron disipar mediante sus propias experiencias.
- » En el grupo, no se halló que las jugadoras que alumbraron vaginalmente se recuperaran más rápido, o que volvieran al campo de juego antes de las que tuvieron una cesárea.
- » Una jugadora que recibió el consejo médico de optar por una cesárea mostró inquietud por si ello impactaría negativamente su proceso de recuperación, y se preguntó si había "hecho algo mal".
- » Tras buscar consejo de especialistas, descubrió que ese no era el caso, y recibió orientación específica para su recuperación tras la cesárea, centrada en la fortaleza abdominal y en el suelo pélvico, en su proceso de retorno al juego.
- » Se observó que la cesárea puede provocar problemas con el tejido cicatricial y los músculos abdominales durante el posparto.
- » En el caso de una jugadora, estos problemas persistieron durante un año tras el parto, pese al tratamiento y la ayuda especializada. Se observó que estas cuestiones eran especialmente complejas para los movimientos específicos requeridos en su posición como guardameta.

EXPERTA

DRA. PIPPA BENNETT



La Dra. Pippa Bennett ha reflexionado sobre la importancia de que las mujeres debatan las opciones de alumbramiento con sus médicos y, seguidamente, ha ofrecido cierta orientación sobre esta cuestión.

Este consejo puede utilizarse para orientar tus decisiones en las fases de embarazo y posparto.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Dar a luz es una de las fases más importantes del proceso posparto; todas las futbolistas reconocen el impacto que el proceso de alumbramiento tuvo para su retorno al juego.

EXPERTA

ROSALYN COOKE



En opinión de Rosalyn Cooke, debe tenerse en cuenta la salud pélvica para el bienestar y el desempeño atlético de todas las futbolistas de élite, en particular para aquellas que han pasado por un embarazo y parto.

Su experiencia en este tema puede ayudarte a comprender esta zona concreta de tu cuerpo, al mismo tiempo que guiarte acerca de la importancia de la salud pélvica en la experiencia posparto.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las futbolistas observaron la importancia del entrenamiento para el suelo pélvico tras el parto; Crystal Dunn, en particular, lo citó como 'lo primero que necesitas recuperar tras el embarazo'.

SALUD PÉLVICA

Comprender la función del suelo pélvico

- » El suelo pélvico se compone de músculo y tejidos conectivos que cubren la base del canal pélvico, contribuyendo al apoyo y al control de la función de los órganos en esta zona, concretamente de la vejiga, el útero y el colon.
- » Interviene en el vaciado de la vejiga y del intestino, al mismo tiempo que previene pérdidas de uno u otro, y sustenta la función sexual.
- » El suelo pélvico asiste también los músculos que controlan la pelvis y la cadera, y favorece la transferencia de peso entre las piernas y el torso, mediante la zona pélvica.
- » Los músculos pélvicos reaccionan a cambios rápidos en la presión sobre el abdomen, que pueden ser causados por realizar acciones como esprints o brincos.

Síntomas de disfunción del suelo pélvico

- » Pérdidas de orina, heces o gases.
- » Premura para orinar, requiriendo el uso apremiante del inodoro.
- » Pesadez o sensación de lastre en la parte baja de la pelvis o en la zona genital.
- » Sensación de abultamiento en la zona genital.
- » Dolor al mantener actividad sexual.

Comprender y abordar la disfunción del suelo pélvico

- » La disfunción del suelo pélvico en el posparto puede ocurrir con cualquier método de alumbramiento.
- » Mientras que la disfunción del suelo pélvico puede ser resultado del embarazo y parto, es también común en atletas de élite de diversos deportes, que no han pasado por un embarazo y/o parto.
- » Aunque la disfunción del suelo pélvico es un problema común, no es algo que deba aceptarse como un hecho de la vida.
- » Los fisioterapeutas de salud pélvica se especializan en evaluar y gestionar estas condiciones, y pueden orientar a la jugadora/madre a través de una recuperación y un proceso de reacondicionamiento adecuados.
- » La evaluación puede requerir un examen físico, incluyendo, cuando sea necesario, un examen interno.
- » Entrenar regularmente la musculatura del suelo pélvico puede prevenir síntomas de disfunción del mismo, y permitir la recuperación posparto y el proceso de reacondicionamiento.
- » Existen pruebas suficientes que muestran que el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico durante el embarazo puede reducir la probabilidad de sufrir su disfunción tras el parto.
- » Podría resultar también en ventajas adicionales, como la capacidad mejorada para soportar peso en la región pélvica, lo que puede beneficiar a las jugadoras con un historial de lesiones de cadera, ingle o columna lumbar.

- » La estabilidad abdominal y del suelo pélvico fue reconocida unánimemente como prioridad clave en el proceso de retorno al juego de la futbolista.
- » Se mencionó que la salud pélvica es especialmente importante para las madres primerizas.
- » Sara Björk Gunnarsdóttir reiteró la importancia de haber entrenado el suelo pélvico durante todo su embarazo, manifestando: 'Me ayudó a poder entrenar intensamente tras el parto'.

1 | Posparto Retorno al ejercicio previo



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » De la semana cero en adelante

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO UNO?

- » Evaluar los efectos del embarazo y del parto en el cuerpo, con enfoque concreto en el suelo pélvico y la estabilidad abdominal.
- » Introducir lentamente ejercicios suaves para calibrar con qué se siente comfortable tu cuerpo en esta fase inicial.
- » Los métodos de alumbramiento, como el parto por cesárea o vaginal, deben ser totalmente tenidos en cuenta en esta fase.

¿DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Un fisioterapeuta especializado en salud femenina.
- » Un nutricionista.
- » El equipo médico de tu club, incluyendo:
 - » Fisioterapeuta o especialista en ciencia deportiva
 - » Entrenador de fuerza y acondicionamiento.
 - » Médico.
 - » Fisioterapeuta.
- » El equipo médico de tu federación nacional (cuando sea aplicable).

CÓMO AVANZAS AL PASO DOS?

- » Debe supervisarse el avance desde una variedad de ángulos, garantizando que tanto la jugadora como el personal de apoyo se encuentren cómodos con el retorno al ejercicio previo.
- » Deben realizarse evaluaciones funcionales para verificar el avance de la jugadora.



2 | Posparto Chequeo de la salud femenina



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Une fois la première étape achevée (généralement environ six semaines après la naissance)

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO DOS?

- » En un chequeo de la salud femenina, el cual es un protocolo médico estándar para toda mujer en el periodo posparto.

¿DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Un especialista en salud femenina.
- » Tu médico personal.
- » El equipo médico de tu club.
- » El equipo médico de tu federación nacional (cuando sea aplicable).
- » Un nutricionista.

¿CÓMO AVANZAS AL PASO TRES?

- » Siguiendo el procedimiento de chequeo de salud estandarizado.
- » Comenzando a visualizar cómo te servirá tu avance en el contexto del retorno al entrenamiento.

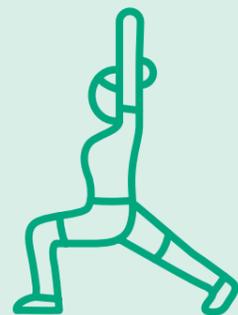
EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las futbolistas que participaron en los grupos focales mencionaron la importancia de la salud pélvica en la fase posparto.

Se observó con especial atención en el retorno al ejercicio, con una jugadora manifestando que un suelo pélvico fuerte es esencial antes de reiniciar plenamente el entrenamiento.

Atribuyó su éxito en el proceso de retorno al juego y la falta de lesiones a su entrenamiento del suelo pélvico, tanto durante el embarazo como en el periodo inicial del posparto.

3 Posparto Retorno al ejercicio preparatorio para el juego "sobre el campo"



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Después del chequeo de salud femenina y de que los profesionales médicos correspondientes te hayan dado el alta para reanudar el entrenamiento normal, no específico. El cronograma para este paso varía, dependiendo de cada circunstancia individual, abarcando entre seis y 18 semanas, aproximadamente.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO TRES?

- » Incremento en la intensidad del ejercicio.
- » Entrenamiento en gimnasio.
- » Ejercicio cardiovascular supervisado.
- » Continuidad del entrenamiento para el suelo pélvico y la zona abdominal.
- » Entrenamiento y testado de fuerza.
- » Ejercicios centrados en el equilibrio, la estabilidad y la movilidad de la cadera.

¿DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Un entrenador de fuerza y acondicionamiento.
- » Tu entrenador.
- » Un especialista en suelo pélvico.
- » El equipo médico extenso de tu club.
- » El equipo médico de tu federación nacional (cuando sea aplicable).
- » Un nutricionista.

¿CÓMO AVANZAS AL PASO CUATRO?

- » No puede proporcionarse un marco temporal exacto para la culminación de este paso.
- » Como jugadora, tienes derecho a escoger y dirigir tu trayectoria, en particular a lo largo de esta fase.
- » Es importante que escuches tu cuerpo, consideres el progreso de tu ejercicio y tomes una decisión personal sobre cuándo es conveniente que vuelvas a jugar al fútbol.



EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las futbolistas comentaron lo personal que es la experiencia de volver al juego, y cuán diferente es la experiencia en cada mujer.

Se remarcó que, teniendo esto en cuenta, no es realista mencionar semanas específicas al gestionar las expectativas de retorno al juego.

En particular, Cheyna Matthews observó la importancia de hablar claramente en esta fase del trayecto, y de evitar la presión de alcanzar hitos particulares dentro de una escala de tiempo arbitraria.

Requiere tiempo volver a estar al 100%, y poder reanudar el juego de manera gradual ayuda, tanto a nivel físico como mental. Ningún entrenador debe esperar que una jugadora vuelva a estar inmediatamente al 100%

Crystal Dunn



EN EL ENTORNO DEL CLUB

La mayoría de las jugadoras comentó la presión para retornar al juego y demostrar su 'valía', y cómo el club puede dar pasos para liberar de cualquier estrés en esta fase del proceso posparto.

Sara Björk Gunnarsdóttir recalzó que reanudar el ejercicio y el fútbol debe ser decisión de la jugadora, para que le permita sentirse cómoda sobre el proceso y su avance en él.

El uso del lenguaje al debatir el proceso de retorno al juego es una importante herramienta para mostrar apoyo. Una jugadora recordó positivamente interacciones con su entrenador, en las que le preguntaba sobre su avance, frente a preguntar meramente "¿cuándo vas a volver?". Le pareció que de ese modo el entrenador consideraba los numerosos factores que podrían influir en su retorno al juego y, en consecuencia, sintió menos presión para acelerar el proceso. Se recalzó que, aunque muchas

futbolistas deseen un retorno rápido, es imperativo tomarse tiempo para garantizar que se reanuda el juego de forma segura.

El aspecto social del retorno al club se registró también como importante para las jugadoras, permitiéndoles pasar tiempo en un entorno de equipo, más allá de meramente jugar y entrenar. Poder pasar tiempo con colegas del club y de la selección nacional ayudó a las jugadoras a sentirse acogidas como madres y como colegas. Este se consideró un aspecto crucial de la reintegración de las jugadoras, que podría emprenderse siempre que se sientan confortables, y no debe seguir necesariamente los mismos marcos temporales que el retorno al ejercicio o al entrenamiento.

4 Posparto Retorno al entrenamiento específico para el fútbol



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Una vez que puedas ejercitarte cómodamente al nivel previamente acordado y hayas superado todos los chequeos con tu club, puedes comenzar a reanudar las actividades futbolísticas.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO CUATRO?

En un retorno gradual al fútbol, incluyendo la reintroducción al entrenamiento de contacto, y al mismo tiempo concentrarse en aspectos como:

- » Resistencia.
- » Fortaleza.
- » Velocidad.
- » Equilibrio.
- » Músculos pélvicos y abdominales.
- » Trabajo de balón y pases.

¿DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Entrenador de fuerza y acondicionamiento.
- » Entrenador sobre el campo.
- » Un especialista en suelo pélvico.
- » El equipo médico extenso de tu club.
- » El equipo médico de tu federación nacional (cuando sea aplicable).
- » Un nutricionista.

¿CÓMO AVANZAS AL PASO CINCO?

- » La evaluación personal de tu propio progreso es esencial para calibrar la disposición física y psicológica. Hablar sobre cómo percibes tu progreso con tu comunicador central, quien puede asegurar que tu red de apoyo más amplio esté al tanto de todos los aspectos de tu retorno al proceso de juego.

EN EL ENTORNO DEL CLUB

- » Muchas comentaron no haberse sentido como futbolistas profesionales durante su embarazo y los procesos de retorno al juego, expresando experiencias dispares entre el regreso al club y a los entornos internacionales.
- » Una jugadora indicó sentirse poco profesional al estar sus hijos en el campo de entrenamiento de la selección nacional, mientras que su club, al encontrarse en otro país, y en sus esfuerzos por apoyarla como madre, la animó a tener a su familia tan cerca como deseara. Otra jugadora mencionó que había decidido mantener a sus hijos lejos del campo de entrenamiento y de los partidos, para presentar una imagen profesional ante el club.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las jugadoras concordaron en que los cambios físicos son inevitables, tanto en el embarazo como en el posparto, y que adaptarse a ellos requiere tiempo.

Se debatió el trayecto de retorno al juego como una experiencia diferente en cada caso particular, que se vio influida por múltiples factores, y las jugadoras indicaron marcos temporales notablemente variables entre los pasos cuatro y cinco.

Una jugadora mencionó que tuvo que afrontar aspectos particulares del rendimiento (como el cambio de dirección y el movimiento lateral), y consideró que necesitó un tiempo para 'centrarse' después del parto. No obstante, de manera simultánea, indicó mejores niveles de forma física a su regreso al campo de juego, con mejor base de resistencia.

5 Posparto Retorno al alto rendimiento



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Cuando ya se ha participado con éxito en un periodo de entrenamiento específico para el fútbol, de cuatro a seis semanas -no muy diferente al entrenamiento de pretemporada- y se ha comenzado a entrar gradualmente en el fútbol competitivo.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO CINCO?

- » Retornar al juego regular en competiciones con tu club y (cuando sea aplicable) tu selección nacional.
- » Sumar gradualmente minutos de partido, en consonancia con lo comfortable que esté tu cuerpo y tu mente.
- » Consideraciones sobre las posiciones de las jugadoras: por ejemplo, sumar gradualmente minutos de partido para una guardameta requerirá un enfoque distinto al de una jugadora en otra posición sobre el campo.

¿DE QUIÉN PODRÍAS REQUERIR APOYO?

- » Tus compañeras de equipo
- » Un fisioterapeuta.
- » El personal de entrenamiento de tu club.
- » El equipo médico de tu club.
- » El personal de entrenamiento de tu federación nacional (cuando sea aplicable).
- » El personal médico de tu federación nacional (cuando sea aplicable).

¿CÓMO COMPLETAS EL PASO CINCO?

- » De manera gradual, respetando siempre un ritmo con el que te sientas comfortable, tanto física como mentalmente.

**Eso lo cambia todo.
Sin embargo, serás
100% capaz de volver
a jugar.**

Sara Björk Gunnarsdóttir



EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Con frecuencia, las futbolistas profesionales vinculan su identidad muy estrechamente con el deporte, lo que significa que toda desviación percibida del juego puede considerarse fundamentalmente negativa para ellas y su rendimiento.

Sin embargo, esta noción fue puesta en tela de juicio por el grupo de trabajo pues halló que, aunque el embarazo y la maternidad propició una notable transición en sus vidas como futbolistas profesionales, tener un hijo tuvo un efecto positivo en ellas como futbolistas, tanto física como mentalmente.

Por ejemplo, se debatió que, mientras que antes un resultado negativo o un pase perdido podría haber sido lamentado una y otra vez, un bebé aportaba una perspectiva diferente, ayudando a las jugadoras a avanzar más rápidamente: un rasgo que se consideró favorable para el rendimiento futuro. Como expresó Crystal Dunn sobre su nueva perspectiva: 'Volví a casa con un hermoso niño; no fue tan negativo, al fin y al cabo'.



La gente cree que esto destruye completamente nuestras carreras, pero ese no fue el caso, y di a luz a un hermoso niño.

Sara Björk Gunnarsdóttir

EN EL ENTORNO DEL CLUB

» Sara Björk Gunnarsdóttir compartió su experiencia negativa en el proceso de retorno al juego; por la falta de confianza con su club tuvo que ocultar elementos de su proceso posparto que podrían considerarse problemáticos, como la emoción o el agotamiento. No obstante, desde entonces ha sido transferida a un nuevo club, y tiene una relación mucho más confiable con el entrenador y el personal, lo que ha creado un entorno en el que se siente cómoda siendo honesta acerca de su avance, sin temor a quedar fuera del equipo. Sus experiencias le enseñaron que los clubes deben comprender el trayecto que atraviesan las futbolistas, para que se sientan apoyadas. A su vez, ello da a las jugadoras la confianza y el espacio para rendir al máximo, en lugar de que las preocupaciones afecten a su desempeño.

» Una jugadora observó que, como guardameta, afrontó dificultades específicas para acumular tiempo de juego. Describió que su posición se decide concretamente y con mucha frecuencia antes de un partido, con oportunidades mínimas de 'sustituir', lo que niega a las guardametas que se reincorporan al juego las escasas apariciones temporales para poner a prueba su forma física, de las que sí pueden beneficiarse las jugadoras en otras posiciones. Se debatió que esa planificación específica sería recomendable para futuros casos como el suyo, a fin de crear 'momentos de juego' para las futbolistas en este paso final de su trayecto posparto.

Estudio de caso

Retorno al juego en el propio país vs. en el extranjero



Dentro del grupo de trabajo de jugadoras, hubo un amplio rango de experiencias y circunstancias. Como ha quedado de manifiesto a lo largo de la Guía RJP, cada trayecto es individual, y ello puede verse impactado en gran parte por el contexto del entorno laboral de la jugadora. En esta sección, exploramos en detalle el proceso de retorno al juego de dos futbolistas, centrándonos en las diferencias entre jugar al fútbol en su propio



CRYSTAL
DUNN



SARA BJÖRK
GUNNARSDÓTTIR



Soy jugadora,
todavía estoy
ahí.

Crystal Dunn

ESTUDIO DE CASO EN EL PROPIO PAÍS

Si bien todas las futbolistas debatieron la importancia de un equipo confiable en relación a su rendimiento físico en el fútbol, muchas destacaron también la función clave que desempeñó su red personal de apoyo, como su familia cercana y pareja, para su retorno al juego.

Crystal halló que la proximidad de su club le permitió mantener una comunicación constante con su equipo, tanto durante su embarazo como el periodo inmediato del posparto. Se describió como una jugadora que había permanecido en gran medida en el entorno del club tras descubrir que estaba embarazada, lo cual le permitió seguir entrenando, aunque de una manera reducida que priorizó su salud y la de su bebé.

Destacó la importancia de la relación con el equipo de expertos que te rodean durante ese periodo, y la necesidad de 'basarse en la confianza'. Fue puesta en contacto con un especialista en suelo pélvico, a quien veía tres o cuatro veces a la semana, y continuó trabajando con el entrenador de fuerza del club y con preparadores de atletismo a lo largo de su embarazo y en el posparto. Crystal no quería 'desaparecer' debido a su gestación, y deseaba permanecer conectada con el equipo durante el máximo tiempo posible.

Esta integración sin fisuras con el equipo continuó hasta que dio a luz, y ello le dio la tranquilidad mental de saber que no iba a ser olvidada como jugadora, sugiriendo que distanciarse del fútbol podría haber tenido el efecto 'si no te ven, no te tienen en cuenta'.

Crystal fue reintroducida en el entorno del club tan pronto como juzgó que ello era posible, y solo dos meses después de dar a luz a su hijo volvió al campo como jugadora competitiva. Manifestó que tener a su bebé no le hacía sentirse menos atleta, y que seguía considerándose parte del equipo.

Sus experiencias la motivan a defender la permanencia en el entorno del club, adaptando la función allí para seguir un plan de embarazo. Considera que esta inclusión puede aliviar la ansiedad que las jugadoras podrían sentir acerca de su retorno al juego, respecto a su posición en el equipo y, en algunos casos, incluso a su contrato.

Me quité un mayor peso de encima, lo que me permitió centrarme en el retorno, ser visible y hacer lo que tenía que hacer, además de ser madre.

Crystal Dunn



JUGADORA

CRYSTAL
DUNN



Crystal Dunn juega al fútbol y ha dado a luz en su país natal, Estados Unidos.

Crystal jugaba para el Portland Thorns FC, en su país natal, con su familia viviendo cerca de ella, afirmando que "sin ellos, no hubiera sido posible".



Es tu carrera, es tu cuerpo: tú decides, y el club tiene que estar 100% de acuerdo.

Sara Björk Gunnarsdóttir



ESTUDIO DE CASO EN EL EXTRANJERO

Sara Björk Gunnarsdóttir, que vivía y trabajaba en el extranjero cuando descubrió que estaba embarazada, decidió volver a su hogar para estar con la familia durante esa fase de su vida.

Sin embargo, una vez allí, comprobó que su club dejó de contactar con ella, y la dejó sin poder beneficiarse de sus entrenadores o de asesoramiento experto. Sara Björk tuvo que ponerse en contacto de forma proactiva con especialistas por su propia iniciativa, incluyendo un entrenador de fuerza, clases de suelo pélvico, y una especialista en ciencia deportiva, e igualmente tuvo que coordinar su propio programa de entrenamiento durante el embarazo y la fase inmediata de posparto.

Fuera del entorno del club, intentó mantener la misma rutina junto con las clases de embarazo, escuchar las necesidades de su cuerpo, y superar las limitaciones en ese camino. No obstante, el embarazo, combinado con el hecho de que el club cesara todo contacto con ella, hizo que Sara no se sintiera satisfecha consigo misma, y durante su experiencia solo deseaba que alguien le dijera: 'Sigues siendo importante y relevante'.

Al volver a su club, lejos de su pareja y de su familia, Sara Björk afirmó sentirse 'fuera de sus planes', y se esforzó por hallar una rutina entre su entrenamiento y el cuidado infantil.

Vivir sola significaba que no podía obtener su red personal de apoyo para que le ayudara con el bebé, y en su lugar tuvo que recurrir a canguros y guarderías para poder volver al juego. Con su hijo como prioridad, Sara Björk halló que tenía que sacrificar factores de su propia recuperación que previamente eran esenciales para ella como futbolista: descanso y nutrición, para equilibrar su papel de madre con el de jugadora. Aunque la experiencia le resultó sumamente difícil, se enorgulleció de lo logrado.

Sara Björk expresó pensamientos sobre cómo podrían haberse hecho las cosas de manera diferente, recalando que si hubiera recibido el apoyo adecuado hubiera podido centrarse más en la gestación y en el proceso de retorno al juego. Halló que la falta de confianza en su club significaba que no pudiera comunicarse eficazmente acerca de aspectos relativos a su recuperación, por temor a que pudiera recibirse negativamente cualquier 'falta de avance'.

Desde entonces, Sara Björk ha cambiado de club y se halla en un entorno que le permite priorizar su carrera y maternidad al mismo tiempo.

JUGADORA

SARA BJÖRK
GUNNARSDÓTTIR



Sara Björk Gunnarsdóttir volvió desde Francia, donde su club tenía su sede, a Islandia, para dar a luz a su hijo en el hogar, con su familia y su pareja.

Todo era tan incierto, nadie sabía cómo abordar nada.

Sara Björk Gunnarsdóttir



02

Guía para el entorno



La Guía de FIFPRO sobre el Retorno al juego posparto (RJP), desarrollada mediante una perspectiva orientada en la jugadora, pretende ayudar no solo a las jugadoras, sino también a sus clubes, ligas, federaciones, y a toda parte implicada en cualquier fase de la gestación de la jugadora y su proceso posparto.

Esta sección ha sido desarrollada específicamente pensando en ese 'entorno', proporcionando orientación para toda persona que desempeñe una función de apoyo en la gestación de la jugadora, incluyendo miembros de su familia, amigos, compañeras de trabajo y personal técnico.

Su finalidad no es que se siga como un estricto manual paso por paso, sino como una guía no prescriptiva para quienes se encuentran carentes de la información necesaria en momentos clave de la gestación de la jugadora y su proceso posparto.

Al igual que con la guía para las jugadoras, se ha desglosado en seis fases, con escalas de tiempo flexibles a fin de acomodar las necesidades variables de cada jugadora a nivel individual.

Para su entorno, esta guía comienza con el conocimiento del embarazo, pues será decisión de la jugadora cuándo desee compartir esa información.

¿PARA QUIÉN ES ESTA SECCIÓN?

Esta sección pretende ofrecer orientación a toda persona que dé apoyo a una jugadora durante su gestación y posparto.

Ello podría incluir a:

- » Médicos personales/independientes (a elección de las jugadoras).
- » Fisioterapeutas.
- » Médicos del club.
- » Médicos de la selección nacional (cuando sea aplicable).
- » Directores del equipo.
- » Entrenadores de fuerza y acondicionamiento.
- » Apoyo psicológico/al bienestar (del club, privado, o del sindicato).
- » Especialista en salud femenina (concertado con el club)
- » Nutricionistas.
- » Comunicadores centrales (o intermediarios).
- » Compañeras de equipo.
- » Apoyo adicional de familia/amigos.

La Guía RJP ha sido desarrollada por las jugadoras, para las jugadoras, y ha sido dirigida por un grupo de trabajo que ha experimentado personalmente su propio retorno al fútbol tras el parto. Esta orientación personal ha sido secundada por el consejo de un equipo de expertos médicos, especializados en ámbitos de máxima relevancia para la trayectoria posparto.





GRUPO DE TRABAJO DE JUGADORAS



SARA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR

Sara Björk Gunnarsdóttir juega actualmente como centrocampista para el Al Qadsiah de Arabia Saudita, y se retiró del fútbol internacional en 2023, habiendo acumulado 145 apariciones para Islandia. La ganadora de la Liga de Campeones Femenina 2019/20 de la UEFA dio a luz a su hijo en noviembre de 2021, retornando al campo de juego



CRYSTAL DUNN

Crystal Dunn alterna como extremo del Gotham FC en la Liga nacional femenina de fútbol (NWSL), y como lateral izquierda para la selección nacional estadounidense, con la que ganó la Copa Mundial Femenina de la FIFA en 2019. En mayo de 2022, dio a luz a su primer hijo, reanudando el entrenamiento 112 días después.



CHEYNA MATTHEWS

Madre de tres hijos, Cheyna Matthews se ha retirado recientemente del fútbol internacional y de club, habiendo compaginado la maternidad y la carrera profesional durante cinco años. Recientemente, ha jugado para el Chicago Red Stars (en la NWSL) y la selección nacional jamaicana (jugó en el debut de su país en la Copa Mundial 2019 de la FIFA).



ALMUTH SCHULT

Almuth Schult es guardameta internacional alemana, que actualmente juega para KC Current en la NWSL y que ha jugado para clubes de Alemania y Estados Unidos. La ganadora de una Medalla de Oro en los Juegos Olímpicos de 2016 dio a luz a gemelos en 2020, y a un tercer niño en agosto de 2023.

EXPERTOS MÉDICOS



DRA. PIPPA BENNETT

Directora de Gobernanza clínica | Jefa del equipo médico para atletas paralímpicos
Instituto de Deportes del Reino Unido



DRA. RITA TOMÁS, MD, MS

Federación portuguesa de fútbol, Unidad de Salud y rendimiento
Médica del equipo de la selección nacional femenina



CATEDR. KIRSTY ELLIOTT-SALE

Catedrática de Endocrinología femenina y fisiología del ejercicio
Instituto de Deportes de la Universidad Metropolitana de Manchester



CATEDR. DR. VINCENT GOUTTEBORGE

Médico Jefe de FIFPRO

EMBARAZO Y PERIODO PREVIO



PASO 2

5-7 SEMANAS POSPARTO
Chequeo de la salud femenina



PASO 4

RETORNO AL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL FÚTBOL



PASO 1

0-6 SEMANAS POSPARTO
Retorno al ejercicio previo



PASO 3

RETORNO AL EJERCICIO A PARTIR DE LA SEMANA 12
preparatorio para el juego "sobre el campo"



PASO 5

RETORNO AL ALTO RENDIMIENTO



Recomendaciones para el periodo previo al parto



¿QUIÉNES INTEGRAN EL 'ENTORNO' DE LA JUGADORA?

- » Toda persona que, con el permiso de la jugadora, desempeñe un papel clave en el embarazo y el proceso de retorno al juego.

¿CUÁNDO SE REQUIERE MI APOYO?

- » En el momento en que la jugadora informe de su embarazo.

¿CUÁL ES EL RESULTADO DESEADO DE MI PARTICIPACIÓN?

- » La jugadora se siente apoyada en todos los aspectos de su trayectoria, desde el embarazo al retorno al juego.
- » Una red de apoyo en la que pueda confiarse no solo para ayudar en cada ámbito individual, sino para informar eficazmente a través de un comunicador central, a fin de liberar a la jugadora de la carga organizativa.

¿CÓMO PUEDO GARANTIZAR LA MEJOR EXPERIENCIA POSIBLE PARA LA JUGADORA?

- » Garantizar que toda tarea se lleve a cabo con un enfoque centrado en la jugadora.
- » Con el permiso de la jugadora, hablar con otros actores clave de su entorno para desarrollar un plan colaborativo aplicable a cada paso del trayecto de la jugadora.
- » Asegurar que se tiene en cuenta a todas las partes (como clubes y federaciones).



Experiencias de las jugadoras sobre el apoyo de su entorno

En los grupos focales, las jugadoras mencionaron el impacto que actores clave podían tener sobre el proceso de gestación y el retorno al juego.

A continuación, se incluyen ámbitos significativos sobre los que reflexionaron las jugadoras en relación al apoyo de su entorno.

ESCOGER SUS PROPIOS EXPERTOS

Para el grupo de trabajo, un punto de máxima importancia es que las futbolistas puedan confiar en el equipo de expertos que las rodea, a lo largo de su gestación y proceso de retorno al juego.

Para que esto pueda alcanzarse, las futbolistas deben poder escoger a los especialistas que las orientarán a lo largo de este periodo.

COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO DE EXPERTOS

Hubo análisis mixtos en torno al trabajo con múltiples especialistas, y todas las jugadoras concordaron en que un comunicador central de confianza mejoraría enormemente la experiencia. Esa función debe ser llevada a cabo por alguien en quien la jugadora pueda confiar, que pueda garantizar que todas las partes relevantes sean informadas y participen cuando sea apropiado en el plan general de retorno al juego.

PODER DISFRUTAR DE SU EMBARAZO

Las futbolistas comentaron que el acceso a la información y los especialistas para guiarles durante el embarazo y el posparto resultaría en que pudieran relajarse y disfrutar más de su experiencia. Muchas comentaron haber buscado

REDES PERSONALES DE APOYO

Si bien las futbolistas dieron detalles sobre la importancia del apoyo para su rendimiento físico, se comentó también la función clave que desempeñan la familia y amigos. Muchas citaron el apoyo crucial que recibieron fuera del

La relación debe basarse en la confianza.

Crystal Dunn



En algunos casos, diversas funciones (como la del médico del club) podrían haberse decidido ya, pero debe garantizarse que la jugadora se sienta cómoda con este acuerdo, y si desea acceso a otro profesional médico, ello debe organizarse sin desacuerdo.

Almuth Schult manifestó la opinión de que mantener esta estructura resulta en que la jugadora 'sienta que es importante y que se desea su regreso'.

Aunque se concluyó que un comunicador central es un activo crucial en el proceso, se resaltó que el proceso de retorno al juego debe ser dirigido totalmente por la jugadora, y que su voz debe orientar toda decisión tomada al respecto.

esa ayuda por propia iniciativa, adoptando un enfoque de ensayo y error para planificar su embarazo y el retorno al juego.

entorno del fútbol en su proceso de retorno al juego; una jugadora recaló la importancia de hallar su 'aldea' antes del nacimiento del bebé.

Debería haber recibido apoyo y poder centrarme en el embarazo, el nacimiento y el retorno al juego.

Sara Björk Gunnarsdóttir



Sección posparto



¿QUÉ ABARCA ESTA SECCIÓN?

El periodo posparto, que comienza inmediatamente después del nacimiento, a lo largo del permiso por maternidad y hasta el retorno al fútbol de alto rendimiento.

1

Retorno al ejercicio previo

2

Chequeo médico del suelo pélvico

3

Preparación para el retorno al juego "sobre el campo"

4

Retorno al entrenamiento para el fútbol

5

Retorno al alto rendimiento

¿CÓMO PUEDE APROVECHARSE?

- » Seguir los pasos posparto uno a cinco para la orientación sobre cómo dar el mejor apoyo a la jugadora en cada fase de su trayectoria.
- » Conocer el plan mayor y a los involucrados en él, permitiéndote evaluar cómo y cuándo puede ser de mejor uso tu apoyo.
- » Observar presiones que la jugadora podría afrontar en este periodo, como búsqueda de guardería, realización de viajes, etc., y tenerlas en cuenta al planificar tu apoyo.
- » Garantizar que estás colaborando eficazmente con otros miembros del entorno, mediante un comunicador central, para no abrumar a la jugadora.

¿PARA QUIÉN PUEDE SER ÚTIL?

A toda persona que desempeñe un papel clave durante el embarazo de la futbolista y su proceso de retorno al juego, incluyendo (entre otros):

- » Médicos personales/independientes (a elección de la jugadora).
- » Fisioterapeutas.
- » Médicos del club.
- » Médicos de la selección nacional (cuando sea aplicable)
- » Directores de equipo.
- » Entrenadores de fuerza y acondicionamiento.
- » Apoyo psicológico/al bienestar (del club, privado, o del sindicato).
- » Especialistas en salud femenina.
- » Nutricionistas.
- » Comunicadores centrales.
- » Compañeras de equipo.
- » Apoyo adicional de familia/amigos.

¿QUÉ PUEDE LOGRAR?

- » Situar a la jugadora en el centro de su propio trayecto de retorno al juego.
- » Garantizar que has cumplido tu función en cada paso del proceso.
- » Mantener a todos los miembros del equipo al día sobre el avance de la jugadora.
- » Permitir que todos los marcos temporales se adapten al proceso particular de retorno al juego para cada jugadora, garantizando que esté física y mentalmente confortable con el ritmo, y que todas las partes relevantes puedan planificar adecuadamente.



Apoyo del entorno en aspectos notables del proceso posparto de las jugadoras

Esta sección abarca características específicas que las jugadoras debatieron como relevantes a lo largo del trayecto de cinco pasos del posparto.

Sus experiencias deben hacer consciente a su entorno sobre los retos adicionales que pueden afectar a la jugadora en todo el proceso, ofreciendo contexto y orientación sobre cómo integrar esos factores en la planificación del retorno al juego.

NUTRICIÓN

Todas las futbolistas presentaron la nutrición como componente clave en su embarazo y proceso de retorno al juego. Se coincidió de manera unánime en que trabajar estrechamente con un nutricionista o dietista era de importancia crucial, al adaptarse a los cambios en el entrenamiento.

Aunque muchas jugadoras consideraron que no tenían que cambiar específicamente su dieta durante ese periodo, se estableció que sería sumamente beneficiosa una orientación en torno a suplementos y alimentación, que las favoreciera a ellas y a su bebé, durante el entrenamiento.

SALUD MENTAL

Las futbolistas citaron la salud mental como un notable factor del retorno al juego, y los cambios físicos en su organismo ocurridos durante el embarazo se consideraron ampliamente una razón para requerir apoyo al respecto.

Se reconoció que, en su calidad de futbolistas profesionales, suelen recibir presión para tener cierto aspecto y alcanzar un peso particular. Ese estrés puede ser exacerbado durante el embarazo, como resultado de la falta de control sobre los cambios que experimenta el organismo, y se destacó como algo con el potencial de cambiar la percepción de la imagen corporal, conduciendo a una escasa salud mental.

Teniendo esto en cuenta, se debatió que el apoyo cualificado a la salud mental debe ser un componente fundamental para la planificación de todo retorno de las futbolistas al juego.

Una jugadora en particular destacó la prevalencia de la depresión posparto, y que se necesitaba mayor orientación para las jugadoras sobre cómo transitarla, así como sobre los cambios hormonales posteriores al alumbramiento. Sugirió que los clubes proporcionaran recursos educativos para las jugadoras embarazadas sobre cómo puede verse afectada su salud mental durante este periodo.



La buena nutrición te ayuda a ponerte en buena forma, permitiéndote mantener el entrenamiento durante el embarazo.

Almuth Schult

SER MADRE EN UN ENTORNO FUTBOLÍSTICO

Muchas comentaron el hecho de no sentirse como futbolistas profesionales durante su retorno al juego, y sus experiencias opuestas por tener hijos en un entorno futbolístico.

Una jugadora describió que su club la hizo sentir como si mantener a sus hijos en el campo de entrenamiento fuera una distracción; otra, compartió que se encargaba de mantener estos dos aspectos de su vida separados, a fin de mantener una imagen profesional.

Sin embargo, numerosas futbolistas manifestaron que tener a sus hijos presentes en el entorno del entrenamiento y del partido repercutió positivamente no solo en las madres, sino en el equipo en general.

Todas las futbolistas afirmaron haber sido modelos de conducta para el regreso al nivel máximo del juego tras la gestación, y quisieron destacar que no se debe escoger entre la carrera futbolística y la maternidad.

APOYO FUERA DEL CAMPO

Muchas de las futbolistas hablaron sobre el importante papel que desempeñaron sus amigos y parientes cercanos en su trayecto de retorno al juego, apuntando experiencias ampliamente diferentes entre quienes juegan en su país natal, y quienes juegan en el extranjero.

Con frecuencia, las futbolistas que trabajan en su país natal establecieron una red personal de apoyo, que pudo ayudarlas con el cuidado infantil durante el entrenamiento, el juego o los viajes. Sin embargo, las que trabajan en el extranjero, con frecuencia tuvieron que depender de guarderías y canguros que les proporcionaran el espacio necesario a fin de reanudar sus carreras tras el permiso por maternidad.

Se destacó la actual falta de orientación, y diversas futbolistas citaron la oportunidad de educar a otros, especialmente a entrenadores de género masculino, sobre el proceso de retorno al juego, contribuyendo a cambiar la narrativa para las futbolistas profesionales que queden embarazadas. Se consideró que, en general, una mejor comprensión del embarazo en el fútbol incrementaría la empatía, reduciría los estereotipos y, en última instancia, crearía un camino más sencillo para el regreso de las jugadoras al primer nivel de la competición tras dar a luz.

El grupo colectivo de expertos, o su entorno, son cruciales no solo para apoyar a las futbolistas al respecto, sino también para observar y secundar el retorno al proceso de juego.

Se halló que esta falta de apoyo presenta retos adicionales, como falta de sueño, falta de tiempo de recuperación y de adecuada nutrición: todos ellos, aspectos que deben priorizar las atletas profesionales.

El entorno debe prestar especial atención en casos donde la jugadora carezca de una red personal de apoyo, como cuando juega en el extranjero, garantizando que tenga acceso al apoyo necesario requerido para equilibrar cómodamente sus funciones como madre y como futbolista. Ello puede incluir cualquier cosa, desde proporcionar cuidado infantil, a posibilitar a la jugadora que viaje con el niño, cuando sea necesario.

Hubo presión para mantenerlos lejos, a fin de que yo pudiera acoplarme lo máximo posible y tener una oportunidad justa para competir.

Cheyne Matthews



1 Posparto Retorno al ejercicio previo



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » De la semana cero en adelante.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO UNO?

- » Ayudar a la jugadora con ejercicios suaves, centrados en el suelo pélvico y en la estabilidad abdominal.
- » Tener en cuenta los métodos de alumbramiento, como el parto con cesárea o el parto vaginal, al planificar el avance de la jugadora.

¿DE QUIÉN PODRÍA REQUERIR APOYO LA JUGADORA?

- » Un fisioterapeuta especializado en salud femenina.
- » Un especialista en suelo pélvico.
- » Un nutricionista.
- » El equipo médico de su club, incluyendo:
 - » Fisioterapeuta o especialista en ciencia deportiva.
 - » Entrenador de fuerza y acondicionamiento.
 - » Médico.
 - » Fisioterapeuta.
- » Equipo médico de tu federación nacional (cuando sea aplicable).
- » Apoyo adicional de familia/amigos.

¿CÓMO AYUDAR A LA JUGADORA A AVANZAR AL PASO DOS?

- » Garantizar que todo el avance se centre en las necesidades específicas de la jugadora.
- » Permitir que un enfoque gradual oriente las fases iniciales del proceso de retorno al juego (hipervínculo al programa progresivo).
- » Establecer marcos temporales con las jugadoras y su entorno, garantizando que todas las partes los consideren una orientación, en oposición a plazos marcados, pues el proceso de cada jugadora será diferente.
- » Completar una evaluación básica del avance de la jugadora dentro del propio ámbito de experiencia.



EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las futbolistas de los grupos focales mencionaron la importancia del entrenamiento posparto del suelo pélvico, y de trabajar con especialistas con conocimiento particular y experiencia en ese ámbito.

En los cuatro estudios de caso presentados, la disponibilidad de este servicio para las jugadoras embarazadas fue variable; mientras que una de ellas fue puesta en contacto con un especialista directamente a través de su club, las otras tres tuvieron que buscar esos recursos de manera independiente. Una jugadora observó sus dificultades para acceder a asesoramiento en línea sobre suelo pélvico, y expresó que los clubes deberían facilitar oportunamente esa información.

Por lo general, las futbolistas comentaron su propio conocimiento limitado de la salud y del entrenamiento del suelo pélvico antes del embarazo, reconociendo la necesidad para las mujeres de tener formación accesible y fiable al respecto.

2 | Posparto Chequeo médico del suelo pélvico



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Una vez se ha completado el paso uno (por lo general, unas seis semanas después del nacimiento).

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO DOS?

- » En una evaluación de la salud femenina.

¿DE QUIÉN PODRÍA REQUERIR APOYO LA JUGADORA?

- » Un especialista en suelo pélvico, con el apoyo de:
 - » Un médico personal.
 - » El equipo médico del club.
 - » El equipo médico de la federación nacional (cuando sea aplicable).
 - » Un nutricionista.

¿CÓMO AYUDAR A LA JUGADORA A AVANZAR AL PASO TRES?

- » Colaborar con especialistas en suelo pélvico en todos los ámbitos relevantes, garantizando que la voz de la jugadora oriente cada decisión.
- » Al utilizar un comunicador central, comenzar a situar el progreso de la jugadora en el contexto de reanudar el ejercicio y el entrenamiento más vigoroso.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Todas las jugadoras mencionaron dificultades para hallar consejo sobre el retorno al proceso de juego, lo que resulta en un enfoque de prueba y error para su propia experiencia personal. No obstante, el entrenamiento del suelo pélvico se mencionó constantemente como un factor clave de la recuperación posparto.

Una jugadora destacó que un suelo pélvico fuerte es esencial antes de reanudar plenamente el ejercicio y el entrenamiento. Asegura que gracias a los ejercicios para el suelo pélvico durante el embarazo y el posparto pudo reanudar el juego con éxito y sin lesiones.

Otra jugadora comentó cómo había aprovechado lo aprendido durante su primer embarazo para guiar su focalización posteriormente. Aunque inicialmente se



concentró en el trabajo de fuerza para su retorno al juego, comprendió la importancia de la programación específica para los ejercicios del suelo pélvico y abdominales, y de incorporarlos en sus embarazos subsiguientes.

Una participante remarcó la falta de énfasis general en el entrenamiento abdominal durante su carrera como futbolista, y cuando reanudó el entrenamiento tras el parto indicó que sentía sus piernas en forma, pero que carecía por completo de fortaleza y estabilidad en la zona abdominal. Afirmó que ello afectaba a su equilibrio y, por lo tanto, lo convirtió en el foco principal de su proceso de retorno al juego, citándolo como lo primero que debía recuperar para el regreso tras el embarazo.

3 | Posparto Retorno al ejercicio preparatorio para el juego "sobre el campo"



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Después de que la jugadora haya superado con éxito las evaluaciones de su suelo pélvico, a satisfacción de los especialistas correspondientes. El cronograma para este paso varía, dependiendo de cada circunstancia individual, abarcando entre seis y 18 semanas, aproximadamente.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO TRES?

- » Favorecer el retorno de la jugadora al ejercicio, incluyendo:
 - » Entrenamiento en gimnasio.
 - » Entrenamiento sobre el campo.
- » Incorporar ejercicios de apoyo, como:
 - » Continuidad del entrenamiento para el suelo pélvico y la zona abdominal.
 - » Entrenamiento y testado de fuerza.
 - » Equilibrio, estabilidad y movilidad de la cadera.

¿DE QUIÉN PODRÍA REQUERIR APOYO LA JUGADORA?

- » Entrenador de fuerza y acondicionamiento.
- » Entrenador/entrenamiento sobre el campo.
- » Especialista en suelo pélvico.
- » El médico del club y equipo médico extenso.
- » El equipo médico de la federación nacional (cuando sea aplicable).
- » Un nutricionista.
- » Un comunicador central.
- » Apoyo adicional de familia/amigos.

Requiere tiempo volver a estar al 100%, y poder reanudar el juego de manera gradual ayuda, tanto a nivel físico como mental.

Crystal Dunn



¿CÓMO AYUDAR A LA JUGADORA A AVANZAR AL PASO CUATRO?

- » Debido a la naturaleza individual del proceso de retorno al juego para cada jugadora, especialmente en esta fase, no puede establecerse un marco temporal exacto para la consumación del paso tres.
- » Teniendo esto en cuenta, es responsabilidad de todas las personas del entorno garantizar que la jugadora tenga autonomía sobre todas las decisiones relativas a su trayectoria posparto.
- » Garantizar que la jugadora avance a un ritmo adecuado a sus circunstancias, y que no reciba presión para acelerar el proceso.

EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Se destacó la naturaleza individual del proceso de retorno al juego, y todas las jugadoras manifestaron que cada mujer tendrá una experiencia diferente. Como resultado, se expresó de manera unánime que el camino de retorno al juego debe dirigirlo la jugadora, sin recibir presiones indebidas por parte del club u otros actores clave.

Un sentimiento frecuentemente expresado entre las jugadoras fue la presión por 'demostrar su valía' a sus clubes. Se debatió que debe alcanzarse un nivel de confianza mediante la planificación colaborativa y un diálogo protegido con la jugadora, para evitar presión por adecuarse a marcos temporales irrelevantes.

Una jugadora mencionó la importancia de la comunicación, indicando que el uso del lenguaje de su entrenador la ayudó a sentirse apoyada durante su proceso de retorno al juego. Preguntas como '¿cuándo vas a volver?' fueron reemplazadas por otras más abiertas, para saber cómo iba avanzando. La jugadora consideró que ello reflejaba una comprensión de cómo numerosos factores podrían influir en el retorno al juego y, como resultado, sintió menor presión sobre ella.

4 Posparto Retorno al entrenamiento específico para el fútbol



¿CUÁNDO COMIENZA ESTE PASO?

- » Las actividades futbolísticas pueden reiniciarse cuando la jugadora pueda ejercitarse de forma comfortable al nivel previamente acordado, habiendo superado todos los chequeos médicos realizados con el club.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO CUATRO?

- » Completar hitos de ejercicios en múltiples ámbitos de entrenamiento, incluyendo:
 - » Resistencia
 - » Fortaleza.
 - » elocidad.
 - » Equilibrio.
 - » Músculos pélvicos y abdominales.
- » Retorno gradual al fútbol, incluyendo:
 - » Trabajo de balón y pases.
 - » Introducción al entrenamiento de contacto.

¿DE QUIÉN PODRÍA REQUERIR APOYO LA JUGADORA?

- » Un entrenador de fuerza y acondicionamiento.
- » Un entrenador sobre el campo.
- » Un especialista en el suelo pélvico.
- » El equipo médico del club.
- » El equipo médico de la federación nacional (cuando sea aplicable).
- » Un comunicador central.
- » Un nutricionista.

¿CÓMO AYUDAR A LA JUGADORA A AVANZAR AL PASO CINCO?

- » Permitir que el proceso se oriente según las propias consideraciones personales de la jugadora, teniendo en cuenta su disposición física y psicológica.
- » Garantizar la colaboración entre todas las personas de su entorno, creando un ambiente seguro, donde la jugadora confíe y se sienta valorada por los actores clave a lo largo de su proceso.



EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Sentirse valorada y tener la confianza del club y del equipo nacional se consideró un factor clave para un proceso positivo de retorno al juego. En este punto es donde el comunicador central puede ser más eficaz para establecer y mantener relaciones en el entorno general, garantizando que la jugadora se sienta siempre apoyada y respetada.

RETOS FÍSICOS

Los grupos focales indicaron marcos temporales notablemente distintos, con las futbolistas atribuyéndolos a una variedad de factores que entran en juego entre los pasos cuatro y cinco. El consenso fue que esta variabilidad debería reconocerse y apoyarse activamente por su entorno.

Todas las jugadoras mencionaron cambios físicos en su cuerpo, lo cual requiere tiempo de recuperación, aunque con aspectos concretos individuales para cada experiencia.

Una jugadora remarcó que, aunque se sentía en plena forma para reanudar el entrenamiento, hubo aspectos particulares de su rendimiento con los que tuvo que lidiar especialmente, como los cambios de dirección y el movimiento lateral. Otra jugadora informó de que el embarazo pareció haber repercutido en todos los aspectos de su rendimiento futbolístico.

PRESIÓN SOBRE EL RENDIMIENTO

Dos futbolistas indicaron haberse sentido presionadas para reanudar el pleno entrenamiento antes de estar preparadas, y una en particular mencionó que su salario dependía de completar esta fase de su retorno al juego, pese a los efectos negativos que ello podría tener en su proceso de recuperación.

Otra jugadora se vio obligada a ocultar cualquier 'debilidad' a su retorno, forzándose a entrenar pese a su agotamiento, pues no quería que el club tuviera 'algo que reprocharle'. Reconoció la falta de confianza que dio lugar a esta situación, y desde entonces ha pasado a un nuevo club, donde se siente mucho más segura en su lugar como parte del equipo.

MEJORES PRÁCTICAS

Se informó de una situación positiva, en la cual la jugadora no experimentó presión por parte de su club ni de los entrenadores para su retorno al entrenamiento, y se sintió apoyada durante toda su trayectoria. Se mantuvo informado al entrenador jefe acerca de su plan general, y se sintió segura sabiendo que el club estaba comfortable con el retorno de la jugadora cuando lo decidiera.

Un comunicador central en el seno del equipo de expertos sería esencial para lograr un proceso fluido en esta fase, garantizando que todas las partes estén al día y se sientan cómodas con el avance de la jugadora, liberándola de todo estrés que pudiera causarle querer llegar más lejos de lo que permitan sus capacidades en ese momento.

5 Posparto Retorno al alto rendimiento



¿CUÁNDO EMPIEZA ESTE PASO?

- » Cuando la jugadora haya completado la fase de preparación sobre el campo de juego, de aproximadamente cuatro a seis semanas –no muy diferente al entrenamiento de pretemporada– y haya comenzado un regreso progresivo a las jornadas de partido.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PASO CINCO?

- » Apoyar a la jugadora en su retorno a la competición. Introducción de minutos de partido, a incrementar gradualmente con el tiempo.
- » Tener en cuenta las diferentes posiciones; p.ej., obtener minutos de partido como guardameta, frente a otras posiciones de las jugadoras sobre el campo.

¿DE QUIÉN PODRÍA REQUERIR APOYO LA JUGADORA?

- » Compañeras de equipo.
- » Un fisioterapeuta.
- » El personal de entrenamiento del club.
- » El personal de entrenamiento de la federación nacional (cuando sea aplicable).
- » El equipo médico del club.
- » El equipo médico de la federación nacional (cuando sea aplicable).

¿CÓMO AYUDAR A LA JUGADORA A COMPLETAR EL PASO CINCO?

- » Garantizar que el retorno sea un proceso gradual y continuo, y que la jugadora esté preparada física y mentalmente para completar el paso final de su trayectoria posparto.



Existe una incompatibilidad percibida entre ser futbolista y ser madre.

Cheyne Matthews



EXPERIENCIA DE LAS JUGADORAS

Las diferencias en cuanto a la posición sobre el campo plantearon uno de los retos principales en esta fase del trayecto; una jugadora apeló a las dificultades de ganar tiempo de juego de forma gradual como guardameta. Describió oportunidades mínimas para comprobar la forma física, pues las breves sustituciones de las que pueden beneficiarse las jugadoras en otras posiciones sobre el campo de juego no son comunes en su posición.

El entorno debe participar en la planificación específica para futuros casos similares, creando 'momentos de juego' que puedan dar experiencia a las guardametas antes de completar el paso final de su proceso posparto.

Las futbolistas reflejaron también la importancia de disfrutar del embarazo; en algunos casos sintieron que la falta de apoyo y de información les causó preocupación sobre la futura fase posparto de su trayectoria. Liberar a las jugadoras de la responsabilidad de establecer planes de colaboración y de buscar especialistas puede permitirles adoptar plenamente la experiencia del embarazo y la nueva maternidad, mientras progresan confortablemente en su retorno a un nivel elevado de rendimiento.



03

Guía para cambios regulatorios



FINALIDAD

Tras desarrollar y dirigir el proceso de creación de protección al embarazo y a la maternidad para futbolistas profesionales en el Reglamento de la FIFA sobre el Estatuto y la transferencia de jugadores, FIFPRO ha revisado las protecciones actuales, junto con las jugadoras que han experimentado un embarazo durante su carrera y con otros expertos profesionales.

Como resultado, FIFPRO ha desarrollado una Guía para asistir a las jugadoras, los clubes, las ligas, las federaciones y la totalidad de su entorno durante el proceso de embarazo, maternidad y retorno a la competición tras el parto, para que este proceso sea más fluido, claro, eficiente y disfrutable para la futura madre.

Durante el proceso de creación de la Guía, se destacaron como fundamentales algunas cuestiones; por consiguiente, requieren regulación obligatoria a nivel internacional y/o nacional como estándares mínimos. El objetivo de esta sección sobre regulación es crear estándares básicos para su introducción y cumplimiento en todo el mundo, de forma que cada jugadora pueda tener las protecciones básicas (antes y después del parto) a la hora de decidir iniciar una familia.

FORMACIÓN SOBRE EMBARAZO, MATERNIDAD Y RETORNO A LA COMPETICIÓN POSPARTO

- » Todo club/liga/federación de fútbol que emplee o utilice los servicios de mujeres futbolistas profesionales, organizará anualmente un taller para todas las jugadoras y los miembros del personal del club, en materia de embarazo, maternidad y retorno a la competición tras el parto, haciendo clara referencia a los derechos de las jugadoras, garantizados por el RETJ de la FIFA, la legislación nacional y los acuerdos de negociación colectiva (CCT), cuando sean aplicables.
- » En caso de que haya un sindicato miembro de FIFPRO en el país, se aconseja encarecidamente a clubes/ligas/federaciones organizar este taller, en colaboración con el miembro de FIFPRO, junto con un médico del club y/o de la federación.
- » En caso de que no haya ningún miembro de FIFPRO en el país, se aconseja encarecidamente a clubes/ligas federaciones organizar este taller, en colaboración con FIFPRO Global.

COMUNICACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO

- » El club/la liga/la federación y la jugadora podrían alcanzar un acuerdo, que esta última pueda seguir durante su embarazo y/o permiso por maternidad en un país distinto al del país del club/de la liga/la federación.
- » Si se alcanzara este acuerdo, el club la liga/la federación tendrá el deber de mantener contacto regular con la jugadora, poniéndose al día sobre su situación y asegurando que se le proporcionen todos los servicios mencionados en los artículos siguientes, así como que se respeten debidamente todos sus derechos.
- » Del mismo modo, la jugadora tendrá la obligación de comunicar y mantener actualizado al club regularmente acerca de acontecimientos relevantes.



- » Lo anterior no será aplicable al permiso por maternidad, periodo en que la jugadora está ausente, y durante el mismo no se le contactará, a menos que exista un acuerdo expreso en sentido contrario.

PLAN DE EMBARAZO Y POSPARTO

- » Poco después, y en ningún caso más de un mes después de que la jugadora decida informar al club/la liga/la federación sobre su embarazo, la jugadora, el club/la liga/la federación y el Intermediario relevante (véase el artículo 4.4) se reunirán para la creación de un plan sobre el embarazo, el permiso por maternidad y el retorno al ejercicio, el retorno al fútbol y a la competición, para dicha jugadora específica.
- » En ese plan, las partes podrían acordar, por ejemplo, una extensión del permiso por maternidad, niñera/apoyo para guardería, flexibilidad de acompañamiento durante desplazamientos para viajar con el bebé, provisión de determinados especialistas, y acordarán el modo de comunicación en adelante. En ningún caso se empleará este acuerdo para reducir/eludir los derechos que ya tengan asegurados las jugadoras por legislación, reglamento o CCT.
- » El plan será obligatorio, pero podrá revisarse de forma periódica para ajustar posibles cambios que no hayan sido previstos en relación con la salud y las necesidades de la jugadora.

SERVICIOS PROFESIONALES FACILITADOS

Se reconocerá que las futbolistas profesionales que queden embarazadas deberán cuidar adecuadamente su cuerpo y su mente, y que ello se hará con la orientación y la financiación del club/la liga/la federación.

Todos los clubes, ligas y federaciones que empleen o utilicen los servicios de futbolistas profesionales que queden embarazadas deberán facilitar a las mismas los servicios de los profesionales mencionados en los párrafos 4.1 a 4.5, con independencia de si las futbolistas siguen jugando o continúan en el país del club durante su embarazo y posparto.

FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADO EN SUELO PÉLVICO

- » Federaciones, ligas y/o clubes proporcionarán los servicios de un fisioterapeuta cualificado y especializado en el suelo pélvico, quien acompañará a la jugadora embarazada durante todo su embarazo y posparto y, en todo caso, hasta que retorne al fútbol competitivo, como mínimo.
- » Si la jugadora estuviera en el extranjero, será su responsabilidad buscar un fisioterapeuta con especialización en el suelo pélvico, y el club reembolsará o pagará a la jugadora directamente el coste de estos servicios, hasta la suma que los mismos hubieran supuesto en el país del club, a menos que exista cobertura de seguro sanitario en vigor que cubra dichos costes, en virtud de mejores condiciones económicas.

ENTRENADOR DE FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO/ PREPARADOR DE ATLETISMO ESPECIALIZADO EN ATLETAS EMBARAZADAS

- » Las federaciones, ligas y/o clubes proporcionarán los servicios de un entrenador de fuerza y acondicionamiento/ preparador de atletismo, con cualificación específica en atletas embarazadas, que acompañará a la jugadora embarazada a lo largo de su embarazo y posparto, al menos hasta que retorne al fútbol competitivo.
- » Si la jugadora estuviera en el extranjero, será su responsabilidad buscar un entrenador de fuerza y acondicionamiento/preparador de atletismo, y el club reembolsará o pagará a la jugadora directamente el coste de estos servicios, hasta la suma que los mismos hubieran costado en el país del club, a menos que exista cobertura de seguro sanitario en vigor que cubra dichos costes, en virtud de mejores condiciones económicas.



ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL

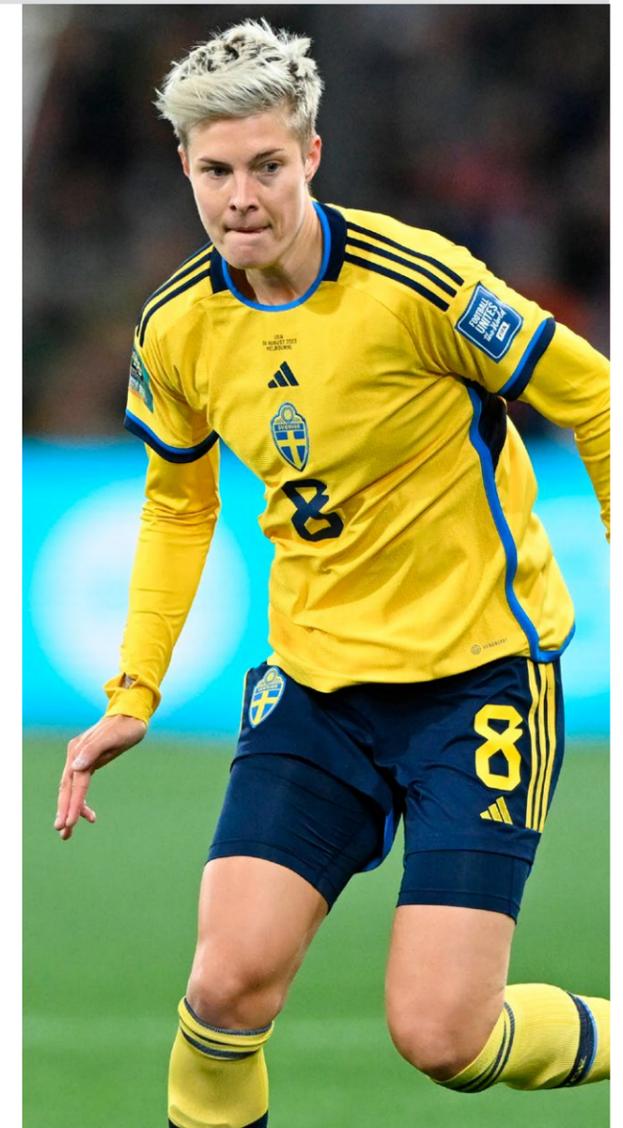
- » Durante todo el embarazo y el posparto, las federaciones, las ligas y/o los clubes facilitarán a las futbolistas, sin coste alguno, apoyo a la salud mental.
 - » El apoyo a la salud mental se proporcionará en forma de un profesional que estará disponible para la jugadora al menos una vez a la semana, así como durante emergencias.
 - » Si la jugadora prefiere que este profesional sea una mujer, el club realizará las gestiones relevantes a tal fin. Cuando sea posible, el club mantendrá una lista de al menos cinco profesionales de salud mental, diversos, a quienes puedan acceder las jugadoras, de modo que puedan escoger.
- Si la jugadora estuviera en el extranjero, podrá escoger entre:
- » Utilizar los servicios de los especialistas en salud mental facilitados por el club, en línea.
 - » Buscar un especialista en salud mental en el país donde ella esté, para poder mantener citas presenciales. En tal caso, el club reembolsará o pagará a la jugadora directamente el coste de estos servicios, hasta la suma que los mismos hubieran costado en el país del club, a menos que exista cobertura de seguro sanitario en vigor que cubra dichos costes, en virtud de mejores condiciones económicas.

INTERMEDIARIO

- » El club, la liga o la federación, nombrarán un intermediario en Maternidad, que será la persona de contacto entre todo el personal del club y la jugadora, de manera que exista un punto designado de contacto para la jugadora durante su embarazo y posparto.
- » La jugadora tendrá derecho a aprobar o no a la persona nombrada como Intermediario, la cual será de su confianza. La federación, la liga o el club, proporcionarán otras opciones para un punto de contacto designado, si la jugadora no aprueba al Intermediario sugerido.
- » La tarea del intermediario será reunir toda la información relativa a la jugadora, asegurar que todo el mundo está informado de las cuestiones relevantes, de manera que se coordine toda acción, y centralizar toda cuestión en que se requiera la decisión de la jugadora, para que pueda focalizarse en el retorno a la competición. El intermediario se encargará de la comunicación, la logística y la defensa de la jugadora ante el club.

NUTRICIONISTA

- » Si el club, la liga, la federación, no tienen un nutricionista propio, facilitarán un nutricionista cualificado con especialización deportiva, sin coste alguno, desde el momento en que la jugadora informe de su embarazo y hasta que retorne a la competición, como mínimo.
- » El nutricionista mantendrá reuniones regulares con la jugadora. Estas reuniones tendrán una periodicidad mínima de 2 semanas, a menos que se acuerde de otra manera con la jugadora.



- » Si la jugadora estuviera en el extranjero, será su responsabilidad buscar un nutricionista con especialización deportiva, y el club reembolsará o pagará a la jugadora directamente el coste de estos servicios, hasta la suma que los mismos hubieran costado en el país del club, a menos que exista cobertura de seguro sanitario en vigor que cubra dichos costes, en virtud de mejores condiciones económicas.

EVALUACIÓN DE LA SALUD DE LA JUGADORA

- » El fisioterapeuta con especialización certificada en suelo pélvico, junto con el médico de la jugadora, facilitarán una evaluación experta sobre los cambios que se produzcan en su cuerpo, centrándose especialmente en el suelo pélvico y en la estabilidad abdominal, entre las semanas 6 y 7 después del parto. Ello se hará en forma de un Protocolo estandarizado.
- » La evaluación de la salud de la jugadora se empleará como base para la planificación de los ejercicios y el retorno a la competición, así como para la revisión del plan posparto, confeccionado durante el embarazo, entre la jugadora y el club (Plan de embarazo y posparto, página 43).



TÉRMINOS CLAVE

COMUNICADOR CENTRAL

Una persona de la red de apoyo de la jugadora, que puede colaborar con el resto del equipo o 'entorno' para garantizar que todos estén al corriente del proceso, liberándola a ella de tener que asumir esa responsabilidad.

ENTORNO

Incluye a toda persona que desempeñe un papel de apoyo durante el proceso de gestación de la jugadora, incluyendo a los miembros de su familia, amigos y personal técnico.

GRUPOS FOCALES

Hubo múltiples grupos focales que invitaron a las jugadoras a compartir sus propias experiencias de gestación y posparto. Sus conversaciones se recopilaban y aprovecharon para formar la base de la Guía ERJP.

ASESOR SOBRE RENDIMIENTO Y ESTILO DE VIDA

Un asesor que trabaja con las jugadoras a nivel individual, analizando y adaptando aspectos de sus vidas personales y profesionales, a fin de producir el entorno óptimo para el éxito atlético.

ERJP

Guía sobre Embarazo y retorno al juego posparto.

RETJ

Règlement de la FIFA relatif au Statut et au Transfert des joueurs (RSTJ).

GRUPO DE TRABAJO

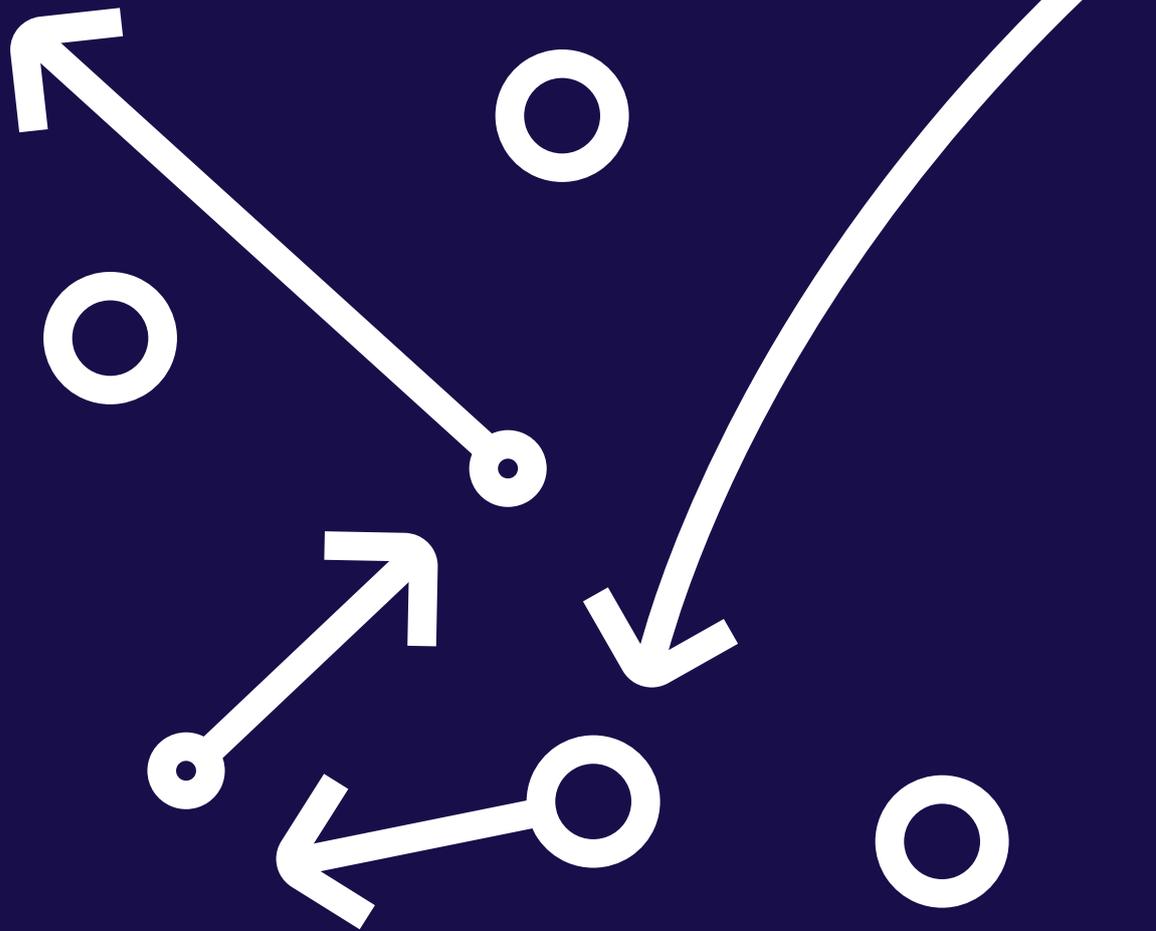
El contenido y la producción de esta Guía han sido dirigidos por un grupo de trabajo compuesto por cuatro jugadoras que se convirtieron en madres durante sus carreras: Sara Björk Gunnarsdóttir, Crystal Dunn, Cheyna Matthews y Almuth Schult



VIAJES

- » Todos los clubes/las ligas deben aspirar a cumplir los criterios establecidos a continuación, y aquellos en la categoría 1 y las federaciones quedarán obligados por el siguiente artículo.
- » Deberá proporcionarse un entorno favorable a toda jugadora que sea responsable del cuidado de un bebé, entendiéndose por tal:
 - » un bebé menor de 12 meses al inicio de la temporada correspondiente; o
 - » cualquier niño de mayor edad al que la jugadora esté amamantando.
- » Siempre que pueda disponerse de ello, y a solicitud de la jugadora, la federación/el club se esforzará por:
 - » coordinar que la persona de apoyo y el bebé viajen en el mismo vuelo que la jugadora; y
 - » coordinar que la persona de apoyo y el bebé sean alojados en el mismo hotel que la jugadora.
- » Las futbolistas podrán escoger entre ser alojadas en la misma habitación de hotel que su persona de apoyo y el bebé, o dormir en el alojamiento estándar del equipo.
- » Se requerirá que las jugadoras viajen con el equipo en todo momento, a menos que la federación/dirección del club lo apruebe de otro modo.
- » La persona de apoyo de la jugadora y el bebé podrán asistir a las actividades o a los compromisos del equipo, incluyendo comidas, entrenamiento y reuniones, siempre que se acuerde así previamente con la dirección del club/federación.
- » En los viajes, las jugadoras se asegurarán de poder asistir a todos los compromisos y actividades del equipo como preparación a un partido; de otro modo, llevarán a cabo sus obligaciones de conformidad con su contrato y el CCT aplicable.
- » Las jugadoras notificarán a la federación/el club, con una antelación de entre una (1) y cuatro (4) semanas, si requieren viajar con el bebé y una persona de apoyo.

- » Toda jugadora que tenga bajo su responsabilidad el cuidado de un bebé y que deba viajar para encuentros de partido, podrá viajar con dicho bebé, siempre que una persona de apoyo (p.ej., pareja, padre, niñera, etc.) viaje con ellos, para ayudar en el cuidado y supervisión del mismo.
- » La federación de fútbol/el club cubrirá los gastos razonables de vuelos, alojamiento y costes asociados para la persona de apoyo a la jugadora y su bebé.
- » La federación/el club organizará el transporte hasta y desde el aeropuerto, para la persona de apoyo y el bebé, así como hasta y desde los lugares de partido.
- » La federación/el club aplicará esta política de manera flexible, teniendo en cuenta las circunstancias individuales.



FIFPRO
FOOTBALL
PLAYERS
WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius 161,
2132 LR Hoofddorp
Países Bajos