

2024

DEMANDAS EXCESIVAS

DE LA

CARGA DE TRABAJO:

RENDIMIENTO, RECUPERACIÓN Y SALUD DEL JUGADOR

DEMANDAS EXCESIVAS DE LA CARGA DE TRABAJO
(Herramienta para el Seguimiento de la carga del jugador de FIFPRO):

Informe sobre el fútbol masculino



"OPINIÓN DE LOS JUGADORES"

"DEBEMOS PENSAR JUNTOS EN CÓMO OFRECER LA MEJOR SOLUCIÓN POSIBLE, PARA QUE JUGADORES, ESPECTADORES Y ORGANISMOS RECTORES DEL FÚTBOL PUEDAN ADOPTARLA."

// Kylian Mbappé



"EL PROGRAMA SE VUELVE CADA VEZ MÁS INTENSO."

// Virgil van Dijk



"SE HACE MUY DIFÍCIL CON ESTOS PROGRAMAS DEMENCIALES... ES DIFÍCIL PARA EL CUERPO: TE AGOTA MENTAL Y FÍSICAMENTE".

// Jude Bellingham



"EL PROGRAMA ES MUY EXIGENTE, ESPECIALMENTE PARA LOS QUE SOMOS DE SUDAMÉRICA."

// Valverde

"ES DEMASIADO. HOY HA SIDO DEMASIADO. HEMOS JUGADO 120 MINUTOS HACE MENOS DE TRES DÍAS".

// Bernardo Silva



NECESITO CLARAMENTE UN DESCANSO

Rodri



“No es posible jugar 80 partidos. Es demasiado. Las autoridades deben hacer algo”.

AURÉLIEN TCHOUAMÉNI
(REAL MADRID CF Y FRANCIA)

¡ESCUCHEN A LOS JUGADORES!

Bienvenidos al informe de FIFPRO de este año sobre el Seguimiento de la carga de trabajo del jugador, realizado en cooperación con Football Benchmark.

Si damos un paso atrás y examinamos su contenido, algunos podríamos preguntar: ¿no es curioso que tengamos otro informe sobre la carga de trabajo de los futbolistas profesionales? Después de todo, ¿quién podría estar más saludable que un atleta de élite?

Pero, como es sabido, publicamos estos informes por una buena razón. Porque, en la actualidad, afrontamos uno de los problemas más graves y acuciantes de nuestro deporte. Un problema que resulta del abuso de la gobernanza y del fracaso del deber de diligencia. La carga holística de trabajo que afrontan nuestros jugadores no tiene precedentes, y ha producido niveles de fatiga física y mental que ya son peligrosos.

Pero, ¿cómo hemos llegado a este punto?

Como sindicatos de jugadores, escuchar a los futbolistas es quizá la parte más importante de nuestro trabajo. Nuestros miembros ocupan siempre el lugar central. Son quienes salen al campo. Son quienes entrenan, viajan y pasan semanas en los torneos.

Por lo tanto, ¿qué nos están diciendo, hoy en día, sobre el estado de nuestro deporte?

Pues bien, puede leer lo que los futbolistas expresan en este informe. Sus palabras y los datos presentados presentan un panorama claro. Nuestros futbolistas han sobrepasado ya sus propios límites. El calendario internacional está ya más que completo.

Pero, ¿cuál es la respuesta de los organismos internacionales?

Más. Más partidos, más competiciones, más votos. Y sin salvaguardas o consideraciones para los futbolistas. Esta parece ser la visión para el futuro de nuestro deporte.

¡No podemos seguir así! Este camino es insostenible. Perjudica a los jugadores y a las competiciones ya existentes.

Aunque no tiene por qué ser así. Podemos desarrollar una nueva visión para nuestro deporte. Una visión que respete el rendimiento y la salud de cada jugador. Una visión que escuche a los jugadores y sus competiciones nacionales, dándoles un puesto en la mesa de negociación. Una visión para el futuro, que reconozca al fútbol en sus mercados nacionales –futbolistas, seguidores, clubes, ligas– y que permita innovar juntos en la industria.

Pero mientras los organismos internacionales se nieguen a escuchar y decidan por sí mismos, deberemos ocuparnos de estos asuntos. Ese es nuestro deber como sindicato: la obligación hacia nuestros miembros. Denunciar el abuso de gobernanza y el fracaso del deber de diligencia. Exigir nuestro puesto en la mesa junto a nuestros interlocutores sociales. El calendario internacional ya no puede debatirse ni aprobarse sin el acuerdo de los futbolistas.

Gracias por su tiempo; disfrute de la lectura del informe sobre la carga de trabajo de los jugadores en la temporada 2023/2024 para el fútbol masculino.

Stéphane Burchkalter,
Secretario General en funciones de FIFPRO

ÍNDICE

01

Principales hallazgos _____ 8

02

Opinión de los expertos:
Comprender la carga de trabajo
del jugador de manera holística _____ 12

03

Seguimiento de la carga de trabajo
del jugador (PWM) 2023/24:
Revisión de la temporada _____ 28

04

Exposición del jugador: Evolución
de las demandas de la carga de trabajo _____ 34

05

Calendario de partidos:
Saturación, descanso y recuperación _____ 44

06

En prospectiva:
Calendario de partidos posterior a 2024 _____ 56

07

Jugadores juveniles en riesgo:
Duración de la carrera y & comparaciones
históricas _____ 72

08

Carga de trabajo global: Análisis regional _____ 86

09

Lesión: Consecuencia de una carga
de trabajo excesiva _____ 102

10

Metodología _____ 110



“Es demasiado. Hoy ha sido demasiado. Hemos jugado 120 minutos hace menos de tres días”.

BERNARDO SILVA
(MANCHESTER CITY FC Y PORTUGAL)

01

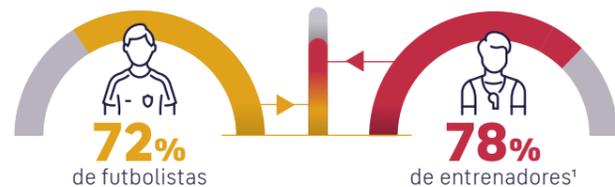
PRINCIPALES HALLAZGOS

TEMPORADA 2023/2024



01

JUGADORES Y EXPERTOS SIGUEN EXIGIENDO SALVAGUARDAS



"Ignorar las consecuencias del número de partidos y la cantidad de viajes termina provocando lesiones a todo jugador".

Marcelo Bielsa, Uruguay
director del equipo nacional

apoyan la implementación de un periodo de descanso garantizado.

02

SALUD DEL JUGADOR EN RIESGO POR FALTA DE REGULACIÓN



03

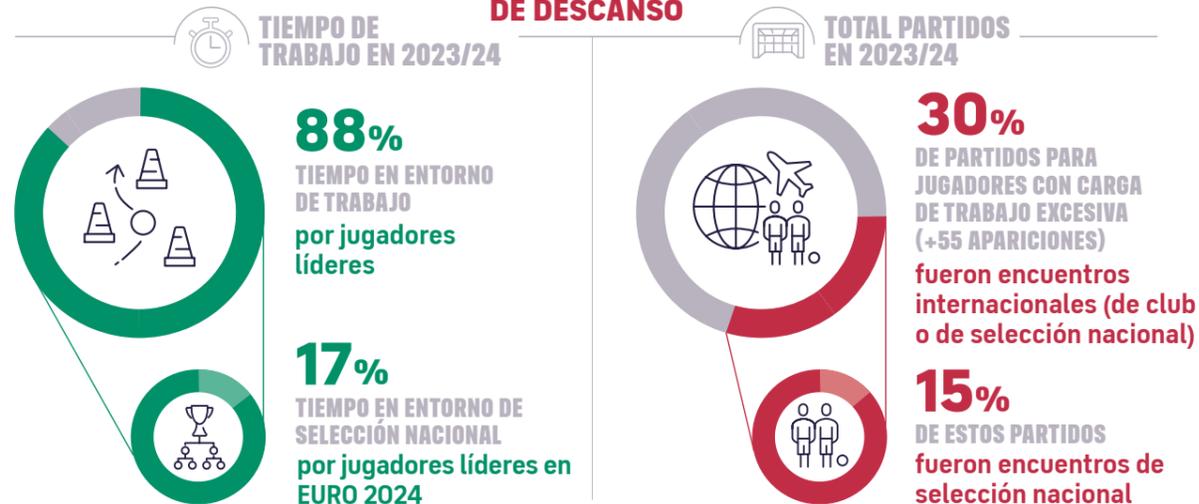
DEMANDAS DEL CALENDARIO GLOBAL MUESTRAN EXTREMO IMPACTO EN JUGADORES



1. Encuestas UNFP 2024 al Jugador y al Entrenador

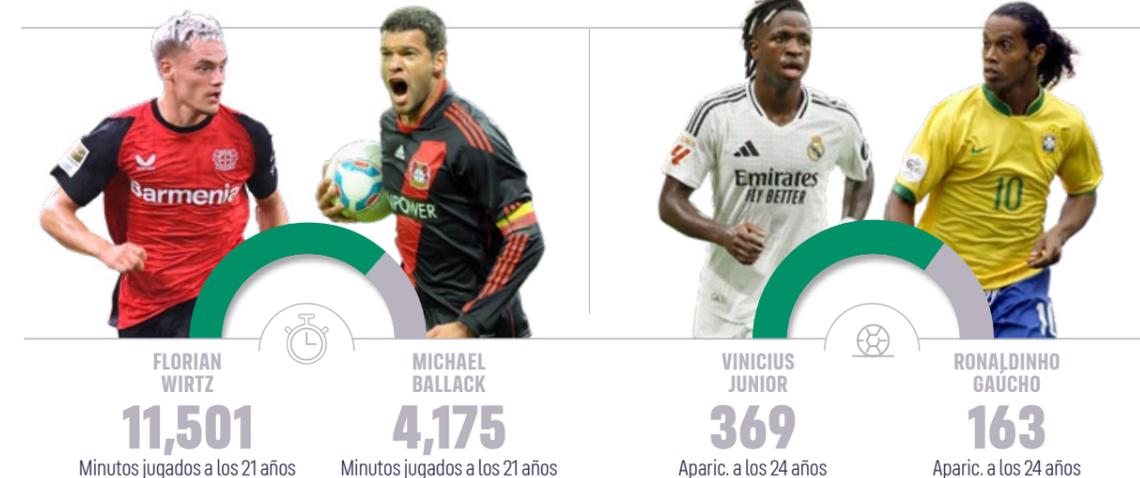
04

COMPETICIONES INTERNACIONALES ALTERAN GRAVEMENTE TIEMPO DE TRABAJO Y DE DESCANSO



05

RIESGOS SIN PRECEDENTES PARA JUGADORES JUVENILES



2. Proyección basada en ratio actual, supuestos relevantes y factores de riesgo para 2024.

06

AMPLIACIÓN DE COMPETICIÓN INTERNACIONAL AUMENTA RIESGO PARA JUGADORES



“Es imposible rendir al máximo con 72 partidos. Creo que los organismos correspondientes deberían analizar esto, pues es prácticamente imposible. La calidad del juego decae y nos resentimos, al igual que nuestras familias”.

Daniel Carvajal



“El programa es muy duro... a veces es demasiado para nuestro cuerpo”.

Federico Valverde

07



TOTAL AUSENCIA DE PRINCIPIOS DE SEGURIDAD Y SALUD³

SIN CONSIDERACIÓN POR LEGISLACIÓN DE SALUD Y EMPLEO

SIN EVALUACIÓN DEL RIESGO PARA NUEVAS COMPETICIONES

SIN IMPLEMENTAR SALVAGUARDAS AL JUGADOR

VIOLACIÓN DE ACUERDOS LABORALES NACIONALES

3. No se aplica legislación internacional en SST al sector del fútbol.

02

OPINIÓN DE LOS EXPERTOS: COMPRENDER LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR DE MANERA HOLÍSTICA

Ser futbolista profesional y mantener una carrera prolongada y exitosa en un entorno de elevado rendimiento es más complejo de lo que muchos creen. Los partidos y minutos jugados en televisión son solo una mínima parte del trabajo de los futbolistas profesionales. Este capítulo proporciona una visión más holística y matizada sobre la carga de trabajo del jugador, así como orientación sobre dónde deberían establecerse los límites a tal carga de trabajo.

“Al fin y al cabo, somos humanos. Por supuesto, tratamos de ser máquinas sobre el campo, pero no podemos olvidar que somos humanos y que necesitamos también el tiempo de descanso adecuado”.

ROBERT LEWANDOWSKI
(FC BARCELONA Y POLONIA)

02

OPINIÓN DE LOS EXPERTOS: COMPRENDER LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR DE MANERA HOLÍSTICA

OPINIÓN EXPERTA: DIFICULTAD PARA EL ALTO RENDIMIENTO Y AMENAZA A LA SALUD DEL JUGADOR



DARREN BURGESS

Presidente, Red de asesoramiento de alto rendimiento de FIFPRO
Director de Rendimiento, Adelaide FC

El rendimiento sostenido de los participantes clave del fútbol -los jugadores- es fundamental para el éxito global del deporte. Sorprendentemente, este mensaje continúa ignorándose o infravalorándose por quienes tienen a su cargo la ordenación del fútbol. Los directores y entrenadores de alto rendimiento trabajan estrechamente con los jugadores diariamente, desempeñando un pequeño pero importante papel para ayudarles a alcanzar su máximo potencial. No obstante, este trabajo está siendo socavado por quienes tienen a su cargo gestionar el calendario de partidos y la organización de las competiciones.

Elementos estresantes de la saturación del calendario

Los futbolistas están quedando sumidos en la expansión del calendario de partidos, con la celebración de partidos y torneos internacionales y de club en cualquier mes del año. Es alarmante que la saturación del calendario vaya a seguir incrementándose, por lo que los torneos y los preparativos necesarios para alcanzar un óptimo desempeño en ellos comenzarán a solaparse. Los formatos ampliados de competición de club de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA y de la Liga de Campeones de la UEFA, por ejemplo, junto con competiciones ampliadas de selección nacional, como la Copa Mundial de la FIFA y la Liga de las Naciones de la UEFA, conducirán a mayor número de partidos disputados por los jugadores líderes del fútbol. Notablemente, estos formatos ampliados de torneo, así como la reciente introducción de competiciones internacionales de club adicionales, como la Liga Conferencia de la UEFA, significan que más futbolistas quedarán expuestos a mayores demandas de partidos y, por consiguiente, afrontarán incluso mayores elementos estresores, incluyendo la fatiga de viajes, el estrés mental, el riesgo de lesión, etc.

Retos y riesgos

Para el personal médico y de alto rendimiento que tiene a su cargo mantener la adecuación física y mental de los jugadores, esta situación presenta un desafío notable. Por ejemplo, recientemente, las saturadas temporadas de club eran seguidas por 4-5 semanas de descanso para el jugador, permitiendo su plena recuperación. Este periodo 'fuera de temporada' se consume ahora en importantes torneos internacionales, que suelen conllevar notables viajes y siempre se desarrollan en un entorno de elevado estrés. Reducidos descansos fuera de temporada no solo implican menor recuperación, sino también menos tiempo de entrenamiento y, por consiguiente, menos tiempo de preparación para subsiguientes competiciones nacionales. El personal de alto rendimiento tiene a su cargo gestionar la fatiga residual del

jugador (física y mental) mientras trata de adecuar físicamente a los jugadores en un periodo preparatorio de pretemporada peligrosamente limitado. Este ciclo continúa a lo largo de la temporada tradicional con las ligas nacionales solapándose con competiciones de copa, torneos continentales y encuentros de selección nacional.

Sin duda, estos escenarios resultan en mayor riesgo de menor rendimiento, y posiblemente en mayor riesgo de lesión para los futbolistas, como resultado de la fatiga acumulada. En ausencia de reglamentación que salvaguarde la salud del jugador, la carga de proteger el bienestar de estos futbolistas recae de forma inevitablemente en la directiva y el personal entrenador. A su vez, esto se torna una tarea difícil, con creciente escrutinio competitivo sobre los directores de equipo e intensa competición para la selección, entre una variedad de factores que suelen conducir a que la prioridad sea la participación del jugador, a expensas de su salud y rendimiento.

Métricas HPAN y PWM

A principios de este año, se estableció la Red de asesoramiento de alto rendimiento (HPAN) de FIFPRO, como el componente más reciente de Player IQ, el centro de conocimiento de FIFPRO. Su amplia experiencia en distintas regiones, entornos y deportes nos permitirá proporcionar valiosas comprensiones y apoyar al equipo FIFPRO en su trabajo.

La herramienta para el Seguimiento de la carga de trabajo (PWM) de FIFPRO también ha introducido recientemente nuevas métricas en su desarrollo más reciente, que realiza un seguimiento de la carga de partidos, el descanso, la recuperación y los viajes de los jugadores en todo el mundo. Una de tales métricas, es la 'Utilización en el equipo' para evaluar el impacto y la frecuencia de la rotación del jugador en clubes y ligas seleccionados. Pese a los equipos ampliados, el análisis de FIFPRO demostró que, en promedio, entre los clubes de las ligas profesionales francesa y portuguesa, 8 jugadores fueron responsables del 50% del tiempo total de juego, con los restantes miembros del equipo completando el otro 50%. Por consiguiente, si bien las normas de ajustes para el equipo o los suplentes podrían tener cierto efecto en los jugadores menos establecidos, un grupo central de jugadores del club quedará en su mayor parte poco afectado y sujeto a las mismas demandas de la carga de trabajo. La reglamentación de la carga de partidos del jugador podría perfectamente ser el mejor modo de gestionar eficazmente la carga de trabajo de estos jugadores y aliviar la presión competitiva sobre la toma de decisiones del personal directivo y entrenador.

'Gestionar' a los futbolistas con plaza en el banquillo es una de tales opciones, aunque ello todavía expone a los jugadores a los viajes, la preparación física, el estrés del partido y, posiblemente, horario nocturno con alteraciones del sueño, dependiendo del momento del encuentro. Mientras que en este escenario los minutos de jornada de partido podrían ser pocos, sin duda existen elementos estresantes adicionales que influyen en los jugadores suplentes y que no se habían cuantificado previamente. Recientemente, FIFPRO PWM introdujo la métrica 'Inclusiones en el equipo en jornada de partido' para captar esta información e investigar en este ámbito.

Finalmente, la tercera nueva métrica PWM que quisiera mencionar, es quizá la más reveladora. Haciendo uso del conocimiento y la experiencia de los futbolistas, entrenadores y sindicatos, se ha integrado también el desglose 'Tiempo de trabajo' de jugadores seleccionados en la reciente investigación PWM. Durante el tiempo que pasé con los Socceros, experimenté de primera mano el compromiso que se exige a los jugadores de la selección nacional, y en particular a quienes juegan su fútbol de clubes en otro continente. La factura física y mental de semanas consecutivas sobre el campo, los viajes de larga distancia, los cambios climáticos bruscos y las presiones propias de un gran torneo, es considerable. En tándem, la importancia del descanso, tanto durante la temporada como fuera de ella, sigue siendo de vital importancia y esta nueva métrica destaca su escasez para muchos de los jugadores líderes.

En prospectiva

El personal de alto rendimiento nunca ha afrontado mayores retos: recopilar y analizar información sobre los futbolistas en relación al estrés dentro y fuera del campo; aconsejar a los jugadores y entrenadores sobre la disponibilidad y la forma física del jugador; proteger el bienestar del jugador; y garantizar que esté listo para rendir. Desafortunadamente, el actual calendario futbolístico a nivel mundial sencillamente no es sinónimo de estos objetivos, y se requiere urgentemente una mejor solución colectiva.

COMPRESIONES DERIVADAS DE LA ENCUESTA DE FIFPRO A ENTRENADORES DE ALTO RENDIMIENTO

Para establecer directrices claras, FIFPRO llevó a cabo una exhaustiva encuesta durante la temporada 2021/22, en la que participaron cerca de 100 expertos de alto rendimiento de todo el mundo, incluyendo entrenadores, científicos del ámbito deportivo y profesionales médicos con amplia experiencia en el fútbol de clubes y de selección nacional. Los expertos facilitaron su opinión sobre diversos temas relacionados con el rendimiento, la salud y la gestión de la carga de trabajo de los jugadores.

Carga total de partidos

Uno de los hallazgos más significativos es el aplastante consenso sobre la cifra máxima de partidos en que debe participar un jugador cada temporada. Según la encuesta, el 88% de los expertos coincidió en que los futbolistas no deben jugar más de 55 partidos por temporada. Superar ese umbral incrementa notablemente el riesgo de lesión y astenia.



Periodo de descanso

Además del número de partidos, la encuesta destacó la importancia fundamental de los periodos de descanso. Más de la mitad de los futbolistas entrevistados en la Encuesta Global para el Futbolista en 2021/2022 de PWM, realizada en paralelo a la Encuesta para entrenadores de alto rendimiento, registró que sus descansos obligatorios –tanto en temporada como fuera de ella– suelen verse comprometidos por demandas del club o de la selección nacional. Los expertos manifiestan que para recuperarse plenamente y mantener el rendimiento máximo, los jugadores necesitan al menos 28 días consecutivos de descanso fuera de temporada, y una pausa flexible de 14 días durante la temporada. Estos descansos son esenciales, no solo para la recuperación física, sino también para la renovación mental.

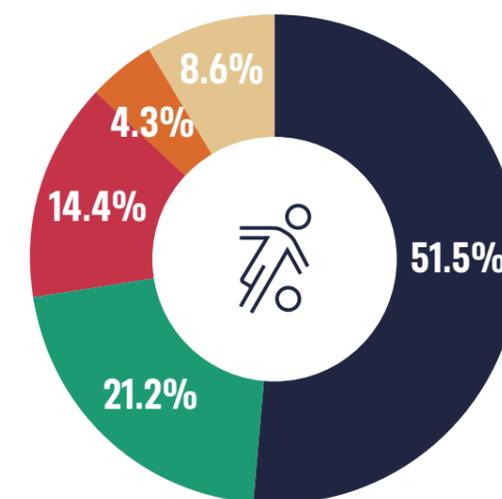


Partidos consecutivos seguidos

Otra comprensión clave derivada de la encuesta es el peligro que genera la exposición a largas secuencias de partidos consecutivos de manera ininterrumpida. Un partido consecutivo hace referencia a un partido que tenga lugar dentro de los 5 días desde el partido anterior del jugador, lo que significa que no ha alcanzado su plena recuperación. Al afrontar secuencias ampliadas de partidos consecutivos de forma ininterrumpida, aumenta exponencialmente la susceptibilidad de los jugadores a la lesión. Si bien el consenso sobre el rendimiento sugirió que deberían

limitarse a un máximo de seis partidos consecutivos seguidos, muchos jugadores continúan sujetos a secuencias de 10 o más partidos consecutivos en la temporada. Ello puede dar lugar a resultados negativos, incluyendo alteraciones del sueño, fatiga por viajes, mayor riesgo de lesión y retos para la salud mental. Los expertos defienden encarecidamente directrices más estrictas para limitar la exposición a partidos consecutivos, reduciendo de ese modo estos riesgos y preservando la salud del jugador.

Perspectiva de los jugadores



El 85% de los participantes en la Encuesta Global del Jugador cree que el límite en la cifra de partidos consecutivos debe establecerse en 6 como máximo.

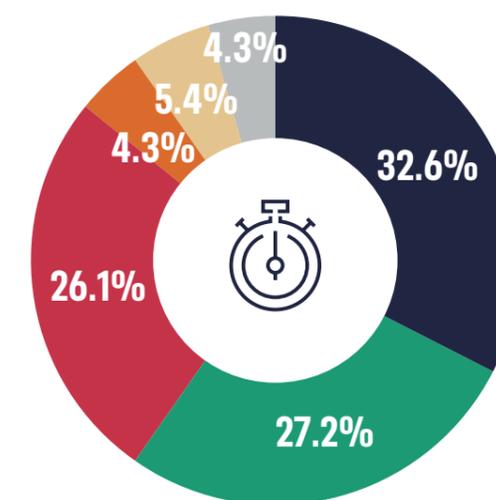
Por otra parte, más de la mitad de los encuestados preferiría limitar los partidos consecutivos a 3. Sin embargo, alcanzar este límite puede ser poco realista, dada la estructura del calendario actual.



Perspectiva de entrenadores de alto rendimiento

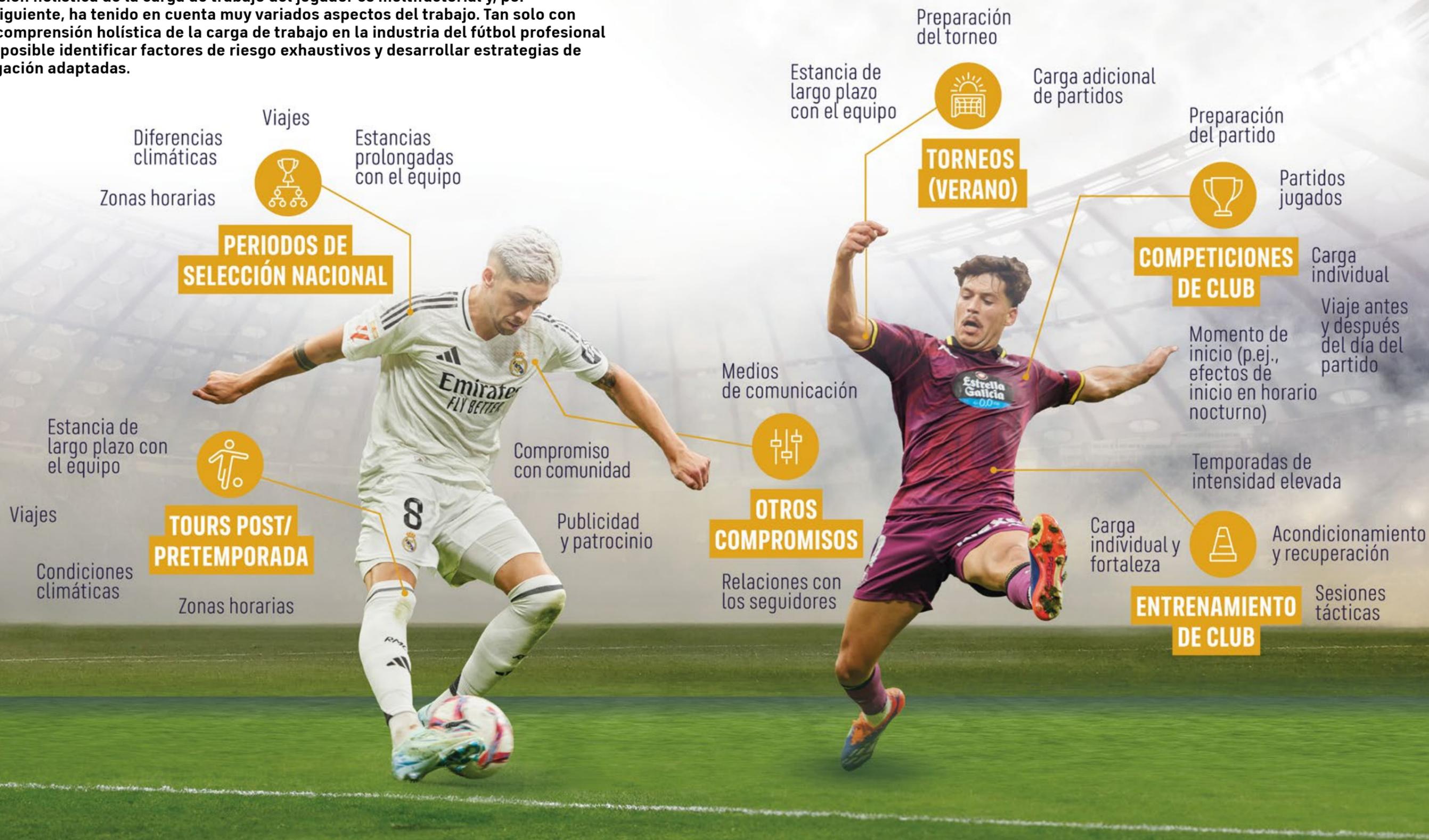
Aproximadamente el 80% de todos los encuestados coincide en que el límite de partidos consecutivos debería fijarse en un máximo de 6, lo que se corresponde en gran medida con la opinión de los jugadores.

No obstante, cabe observar que el mayor grupo de encuestados cree que tres partidos es el máximo absoluto que debe permitirse según la disposición del calendario actual.



REVISIÓN MULTIFACTORIAL DEL COMPROMISO EN EL CURSO DE UN AÑO RESPECTO A LAS DEMANDAS DE LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR

La visión holística de la carga de trabajo del jugador es multifactorial y, por consiguiente, ha tenido en cuenta muy variados aspectos del trabajo. Tan solo con una comprensión holística de la carga de trabajo en la industria del fútbol profesional será posible identificar factores de riesgo exhaustivos y desarrollar estrategias de mitigación adaptadas.



ANÁLISIS DEL TIEMPO DE TRABAJO DEL JUGADOR

El siguiente análisis aspira a proporcionar una visión en profundidad sobre el compromiso de tiempo de trabajo de los futbolistas de primer nivel, durante una temporada. Al examinar la temporada 2022/2023 de Marquinhos, capitán del París Saint Germain FC y la selección nacional de Brasil, así como la temporada 2023/2024 de dos futbolistas del mismo club europeo de élite, esperamos cuantificar el tiempo que dedican estos atletas a actividades vinculadas al fútbol. Ello incluye entrenamiento, viajes, jornadas de partido, y otras obligaciones para sus clubes y equipos nacionales. Nuestro análisis considera el impacto de grandes torneos como la Copa Mundial de la FIFA y el Campeonato Europeo de la UEFA, que amplía considerablemente el tiempo de trabajo para estos jugadores. El objetivo es destacar las intensas demandas sobre los futbolistas de élite y cómo ello afecta a su tiempo de descanso, recuperación y vida personal.

MARQUINHOS



(París Saint-Germain FC, Brasil)

- Visión general de la temporada 2022/23

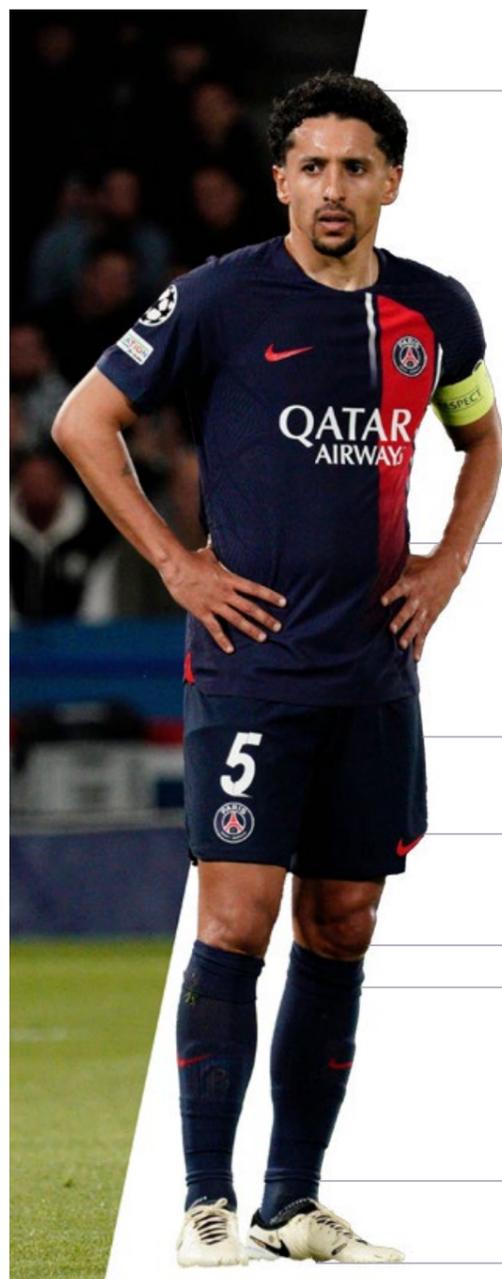
La temporada de club 2022/23 se pausó a mitad recorrido para acomodar la Copa Mundial de la FIFA en Qatar. Para muchos jugadores (no internacionales), esta pausa fue un descanso bienvenido, que ofreció la oportunidad de descanso y recuperación. No obstante, para otros, como fue el caso para Marquinhos, jugador del París Saint-Germain FC y defensa de Brasil, marcó el comienzo de un periodo intenso y exigente, con semanas apretadas por delante.

Los futbolistas pasan ya una importante parte del año en un entorno de trabajo, ya sea disputando partidos, entrenando o viajando para sus respectivos clubes. No obstante, los principales futbolistas que también representan a sus países afrontan demandas incluso mayores, pues con frecuencia deben ampliar su temporada mucho más allá del programa habitual del club, lo que les deja con menos oportunidades de recuperación y descanso.

Durante la temporada 2022/23, Marquinhos pasó el 80% del año en un entorno laboral vinculado al fútbol, ya fuera con su club o con la selección nacional de Brasil. Este es un cálculo conservador, pues determinadas actividades no pueden contabilizarse de manera precisa. En este marco temporal, registró 58 apariciones en partidos y tuvo una jornada de partido más en la que fue suplente (sin llegar a ser utilizado), lo que asciende a 4.976 minutos de juego para su club y su país (63% de esos minutos en partidos consecutivos). En el transcurso de la temporada, Marquinhos pasó 74 horas en vuelo durante viajes internacionales, recorrió más de 55.000 kilómetros, y cruzó zonas horarias en 30 ocasiones.

Aunque pasó el 80% de sus días en un entorno laboral, este ratio podría haber sido incluso mayor de no haberse producido diversos factores excepcionales:

- Dado que la Copa Mundial de la FIFA 2022 tuvo lugar durante la temporada de club, los preparativos para este evento con la selección nacional tuvieron que ser más breves de lo habitual.
- Debido a la retirada temprana de Brasil en la Copa Mundial, Marquinhos tuvo 11 días de descanso antes de volver al PSG.
- Dado que no hubo torneo en el verano de 2023, su descanso fuera de temporada pudo comenzar antes.

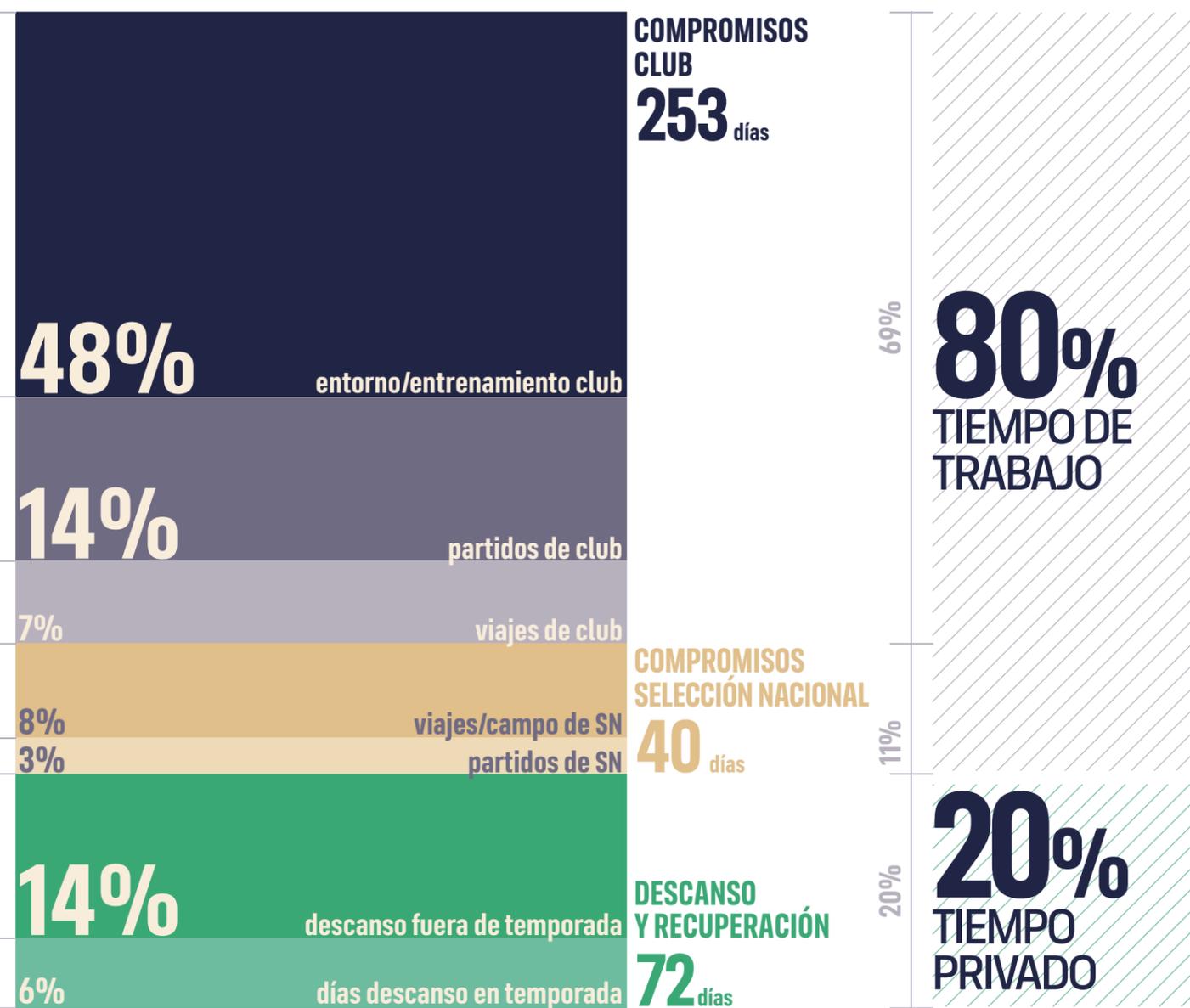


NOTA SOBRE LA METODOLOGÍA - Cada día se categoriza en base a la actividad primaria o a las actividades que tuvieron lugar. Dado que los programas futbolísticos suelen conllevar múltiples compromisos en un solo día — como entrenamiento y viajes, o apariciones en partidos y viajes— nuestro enfoque asigna la actividad más demandante a cada día. Por ejemplo, si un día incluye jugar un partido y el trayecto de vuelta a casa, se clasifica como jornada de partido.

¿Cómo pasó su tiempo?

Desglose de 365 días de temporada 2022/23 por categoría

80% DEL AÑO PASADO EN UN ENTORNO LABORAL (2022/23)



Revisión del tiempo de trabajo del jugador e impacto del fútbol de selección nacional

El apretado calendario de partidos de la temporada 2023/24 ejerció notable presión sobre los jugadores de élite. Con competiciones internacionales como la Copa Africana de Naciones, la Copa de Asia y el EURO, muchos jugadores tuvieron escasas oportunidades de descanso. Este ritmo incesante subrayó las presiones que afrontan los futbolistas de élite, que constantemente deben rendir a su mayor nivel, pese a las exhaustivas demandas.

Para nuestro análisis del tiempo de trabajo de la temporada 2023/24, hemos comparado a dos jugadores del mismo club que participaron en una de las principales ligas europeas y en la competición de clubes de la UEFA. Aunque los programas de los dos futbolistas dentro del mismo club fueron muy similares, solo uno de ellos participó en el EURO estival, lo que genera una notable diferencia en la cantidad de tiempo que pasaron en un entorno laboral en general.

Debido a su participación en el EURO, el Jugador 2 pasó el 88% del año inmerso en el fútbol, en comparación al Jugador 1, que pasó el 81%. En este contexto, "lugar de trabajo" hace referencia a los días requeridos de disponibilidad para su club o país, incluyendo los días de viaje y de entrenamiento. Los días de descanso en temporada y fuera de temporada se excluyen de este recuento, pues son los únicos periodos transcurridos verdaderamente fuera del entorno laboral.

Debido a su participación en el EURO, el descanso fuera de temporada del Jugador 2, de 4 días, en el periodo analizado fue considerablemente más breve que el del Jugador 1, de 33 días. Esta importante diferencia en los descansos destaca las intensas demandas sobre los jugadores que participan en competiciones internacionales en el periodo estival. Además de periodos de descanso breves, viajes internacionales y aclimatación a distintas zonas horarias y climas pueden hacer también que la recuperación de los jugadores sea más compleja. Sin duda, ello incrementa también el riesgo de lesión de los futbolistas, debido a la fatiga física y mental. Para reducir estos riesgos, los clubes y los equipos nacionales deben trabajar juntos a fin de gestionar mejor la carga de trabajo del jugador, garantizando que no se comprometan su salud ni su rendimiento.

Dos futbolistas del mismo entorno de club - ¿Cómo pasaron su tiempo?

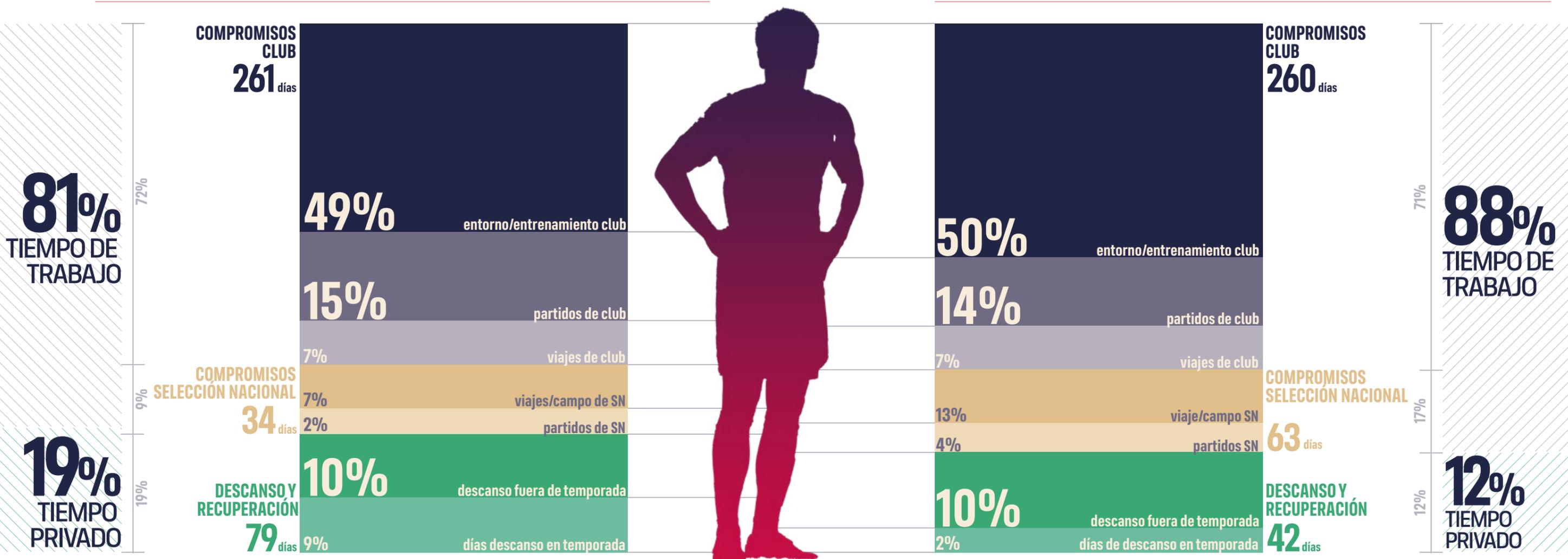
JUGADOR 1 - No participó en EURO 2024

81% DEL AÑO PASADO EN UN ENTORNO LABORAL (2023/24)

Dos futbolistas del mismo entorno de club - ¿Cómo pasaron su tiempo?

JUGADOR 2 - Participó en EURO 2024

88% DEL AÑO PASADO EN UN ENTORNO LABORAL (2023/24)



COMPONENTES DE RIESGO DE LAS DEMANDAS HOLÍSTICAS DE LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR

La excesiva carga de trabajo tiene numerosos efectos perjudiciales sobre los jugadores y las competiciones. El impacto negativo de la carga individual de partidos y los constantes ciclos de competición se agravan por la ausencia de salvaguardas individuales y colectivas. Esto causa un gran perjuicio a los jugadores y al juego; en última instancia, socava también el valor deportivo de las competiciones. Estos son los efectos negativos más comunes.

Fatiga del viaje

Riesgo de lesiones

Agotamiento mental

Ciclo de sueño interrumpido

Incapacidad para mantener las mejores condiciones

No hay tiempo para una recuperación adecuada de postemporada

CUERPO

No hay tiempo para entrenar y acondicionar

Reducción del tiempo de descanso fuera del fútbol

Incapacidad para mantener el máximo rendimiento

ESTILO DE VIDA

Reducción del tiempo para la vida familiar y personal

MENTE

Estrés y concentración reducida

Impacto financiero de las lesiones

Riesgo de disminución del "valor deportivo"

CARRERA

Riesgo de carreras acortadas

OPINIÓN EXPERTA: ENFOQUE HOLÍSTICO SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST) PARA ABORDAR LA SATURACIÓN DEL CALENDARIO FUTBOLÍSTICO



CATEDR. LODE GODDERIS

Catedrático, Centro para el Entorno y la salud;
Universidad de Leuven
CEO, IDEWE (Servicios para la prevención y la protección
de los empleados en el lugar de trabajo)



SIMON TAES

Investigador postdoctoral,
Instituto de Derecho laboral, KU Leuven

Como queda demostrado en este informe anual de FIFPRO sobre la carga de trabajo, la saturación del calendario tiene efectos adversos para la salud y el bienestar del jugador. La encuesta de este informe hace referencia a las experiencias de los futbolistas respecto a la creciente fatiga mental y física, y al mayor riesgo de sufrir una lesión debido a un calendario repleto.

Mientras que la literatura existente se centra principalmente en el rendimiento deportivo, existe la necesidad crucial de examinar estos retos desde una perspectiva de la salud ocupacional. Investigadores de KU Leuven realizan una investigación sobre los instrumentos médicos y jurídicos para la salud y la seguridad ocupacionales (SST).

Se realizó una sistemática y amplia revisión para identificar y analizar las demandas, los recursos y los resultados en salud asociados con las competiciones del fútbol profesional. Se han identificado seis temas principales: lesión, fatiga, salud mental, carga de trabajo, prácticas de seguimiento y factores de estilo de vida, como sueño y nutrición. El análisis identificó demandas clave que afrontan los futbolistas, incluyendo elevadas cargas de entrenamiento, saturación de partidos y notables elementos estresantes a nivel psicológico.

Estas demandas se asocian a diversos resultados negativos para la salud, incluyendo lesiones, fatiga y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. El modelo JDR destacó posibles recursos, como sistemas avanzados de seguimiento, programas orientados a la prevención de lesiones, tiempo de recuperación y estrategias nutricionales adaptadas, que pueden mitigar los efectos adversos de estas demandas.

Los hallazgos de este estudio destacan la necesidad crucial de un enfoque holístico y coordinado para gestionar la salud y el bienestar de los futbolistas profesionales. Medidas preventivas tales como la gestión de la carga de trabajo, el seguimiento de la salud mental, la programación sostenible de la competición y la implementación de exhaustivos protocolos de recuperación y/o protección son esenciales para reducir el riesgo de lesión y promover el bienestar y el rendimiento a largo plazo.

Con estas comprensiones, deben desarrollarse e implementarse estrategias y directrices estandarizadas que se correspondan con los principios y la legislación en materia de SST. En la segunda parte del estudio, los investigadores analizarán la protección proporcionada por diversos instrumentos jurídicos europeos e internacionales en materia de SST.

En particular, aspiran a aclarar la aplicación de esta protección jurídica en el contexto de la carga de trabajo de los futbolistas. Este estudio innovador pretende contribuir al fortalecimiento de la protección para los jugadores, como requiere el enfoque holístico de la legislación en materia de SST, entre otros, para identificar y evaluar los riesgos

relacionados con cada aspecto del trabajo. Ello incluiría también la evaluación del impacto de demandas sobre la carga de trabajo, ampliadas o añadidas recientemente (como nuevos formatos de competición).

Esto requeriría que los organismos rectores del fútbol evaluaran los riesgos relativos a la creciente carga de trabajo motivada por el calendario futbolístico, no solo para su salud física (p.ej., lesiones y enfermedades), sino también para su salud mental (p.ej., estrés y equilibrio entre la vida personal y laboral). Además, los organismos rectores, los organizadores de la competición y los clubes de fútbol tendrían que adoptar medidas preventivas para evitar estos riesgos y salvaguardar la salud de los jugadores.

Además, esta investigación se centra en la tensión entre este enfoque SST y las particularidades de la industria del fútbol. En conjunto, esta investigación pretende investigar el significado del enfoque SST como modo de adoptar normas de gobernanza eficaces y adecuadas para toda la industria del fútbol, a fin de fortalecer protecciones individuales mediante la estandarización entre distintos organismos que compiten por el tiempo de trabajo de los futbolistas profesionales.



03

SEGUIMIENTO DE LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR (PWM) 2023/24: REVISIÓN DE LA TEMPORADA

La temporada 2023/24 demostró ser excepcionalmente exigente para muchos futbolistas debido a las demandas holísticas del calendario de partidos y de competiciones. El fútbol de clubes y los torneos nacionales de larga duración como la Copa Asiática AFC, la Copa Africana de Naciones de la CAF, la Copa América y el EURO 2024 crearon un ciclo incesante a lo largo del año. Estas competiciones agravaron la carga de los jugadores, que ya tenían un programa complejo. Además, la tendencia de futbolistas más jóvenes que acumulan extensos tiempos de juego plantea serias cuestiones sobre su salud y rendimiento a largo plazo.



“Quiero más tiempo para priorizar otras cosas en mi vida, además del fútbol”.

FREDRIK AURSNES
(SL BENFICA Y NORUEGA)



03

SEGUIMIENTO DE LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR (PWM) 2023/24: REVISIÓN DE LA TEMPORADA

CONCLUSIONES CLAVE

MIRADA GENERAL - CAPÍTULO 03

- » Un nutrido grupo de futbolistas juega de forma rutinaria más de 60-70 partidos cada temporada, superando con creces el umbral recomendado de 55 partidos en total.
- » 9 de los 10 principales futbolistas por tiempo en viajes internacionales durante 2023/24 fueron jugadores sudamericanos que juegan para clubes europeos.
- » La carga de trabajo de Julián Álvarez durante 2023/24 fue histórica, acumulando 75 apariciones y 83 inclusiones en el equipo durante una temporada de 14 meses, implicando 10 competiciones.

INTRODUCCIÓN

Este capítulo destaca las clasificaciones de los futbolistas líderes en métricas clave de la carga de trabajo (carga de partidos, recuperación y viajes internacionales), proporcionando comprensiones sobre las distintas presiones que afrontan los futbolistas de la actualidad. Además, este capítulo profundizará en el caso de Julián Álvarez y su excesiva carga de trabajo sin precedentes en 2023/24, que incluyó una temporada de 14 meses de duración.

VIAJES INTERNACIONALES

Principales 10 futbolistas con mayor tiempo de viajes internacionales

| Clas. | Nombre del jugador | Club(es) | Nacionalidad | Fecha de nacimiento | Tiempo en viajes internacionales (horas) | Distancia en viajes (km) | Total de viajes realizados |
|-------|---------------------|----------|--------------|---------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| 1 | CRISTIAN ROMERO | | | 27/04/1998 | 211 | 162,978 | 25 |
| 2 | JULIAN ALVAREZ | | | 31/01/2000 | 204 | 153,869 | 39 |
| 3 | RODRIGO DE PAUL | | | 24/05/1994 | 198 | 150,480 | 32 |
| 4 | DAVINSON SANCHEZ | | | 12/06/1996 | 193 | 147,539 | 29 |
| 5 | JOSÉ CIFUENTES | | | 12/03/1999 | 189 | 143,381 | 32 |
| 6 | ALEXIS MAC ALLISTER | | | 24/12/1998 | 189 | 143,333 | 32 |
| 7 | EMILIANO MARTINEZ | | | 02/09/1992 | 189 | 141,927 | 37 |
| 8 | LAUTARO MARTINEZ | | | 22/08/1997 | 188 | 143,158 | 31 |
| 9 | HIDEMASA MORITA | | | 10/05/1995 | 186 | 142,329 | 28 |
| 10 | FACUNDO PELLISTRI | | | 20/12/2001 | 186 | 141,686 | 31 |

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

Como se esperaba, esta lista incluye jugadores en Europa que representan a distintos equipos nacionales fuera de la UEFA, dados sus extensos viajes por compromisos internacionales. Lideran tres jugadores argentinos, cada uno de ellos con más de 198 horas en viajes. Mientras que la mayoría de futbolistas son internacionales sudamericanos, la lista incluye también a Hidemasa Morita, de Japón. Sin embargo, muchos futbolistas de otras confederaciones podrían sufrir el mismo problema, aunque ello quizá no quede reflejado actualmente en la selección de la muestra de la plataforma PWM.

CARGA DE PARTIDOS

Principales 10 futbolistas por inclusiones en equipo en jornada de partido

| Clas. | Nombre del jugador | Club | Nacionalidad | Fecha de nacimiento | Total inclusiones en equipo en jornada de partido | de los cuales: | | | | Total de apariciones | Total de minutos de juego |
|-------|--------------------|------|--------------|---------------------|---|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|
| | | | | | | nacionales de club | internac. de club | amistosos de club | selección nacional | | |
| 1 | JULIAN ALVAREZ | | | 31/01/2000 | 83 | 46 | 13 | 3 | 21 | 75 | 5,364 |
| 2 | PHIL FODEN | | | 28/05/2000 | 77 | 45 | 13 | 3 | 16 | 72 | 6,170 |
| - | LUIS DIAZ | | | 13/01/1997 | 77 | 46 | 10 | 5 | 16 | 72 | 5,648 |
| 4 | RUI PATRICIO | | | 15/02/1988 | 76 | 40 | 14 | 6 | 16 | 30 | 2,703 |
| 5 | VIRGIL VAN DIJK | | | 08/07/1991 | 74 | 45 | 8 | 5 | 16 | 69 | 6,293 |
| - | NIKOLA MILENKOVIĆ | | | 12/10/1997 | 74 | 43 | 14 | 5 | 12 | 66 | 5,670 |
| - | OLLIE WATKINS | | | 30/12/1995 | 74 | 41 | 13 | 5 | 15 | 66 | 5,496 |
| - | ANTÓNIO SILVA | | | 31/10/2003 | 74 | 43 | 10 | 5 | 16 | 64 | 5,657 |
| - | RÚBEN DIAS | | | 14/05/1997 | 74 | 43 | 13 | 3 | 15 | 60 | 5,584 |
| 10 | DARWIN NUNEZ | | | 24/06/1999 | 73 | 45 | 10 | 5 | 13 | 72 | 4,694 |
| - | CODY GAKPO | | | 07/05/1999 | 73 | 45 | 9 | 5 | 14 | 71 | 4,598 |
| - | SAUD ABDULHAMID | | | 18/07/1999 | 73 | 40 | 18 | 2 | 13 | 68 | 6,371 |
| - | KYLE WALKER | | | 28/05/1990 | 73 | 43 | 12 | 3 | 15 | 64 | 5,916 |
| - | ZEKI CELIK | | | 17/02/1997 | 73 | 40 | 13 | 6 | 14 | 45 | 2,557 |
| - | AARON RAMSDALE | | | 14/05/1998 | 73 | 41 | 10 | 5 | 17 | 18 | 1,664 |

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

Ser incluido en el equipo durante la jornada de partido refleja la plena participación en los preparativos del equipo y de viaje y, por consiguiente, proporciona una perspectiva más precisa sobre las demandas holísticas de la carga de trabajo de los jugadores. Una cantidad notable de futbolistas supera fácilmente las 70 inclusiones en equipo en jornada de partido durante la temporada 2023/24: número muy superior al de los límites recomendados. Entre los 10 principales por inclusiones en equipo, predominan los clubes de la Premier League, con el Manchester City FC y el Liverpool FC aportando cuatro jugadores cada uno. Julián Álvarez lidera con 83 inclusiones, desempeñando funciones clave en la defensa del título por el Manchester City FC, la victoria en la Copa América de Argentina y los Juegos Olímpicos de París.

Principales 10 futbolistas por número de apariciones

| Clas. | Nombre del jugador | Club | Nacionalidad | Fecha de nacimiento | Total de apariciones | de los cuales: | | | | Total inclusiones en equipo en jornada de partido | Total de minutos de juego |
|-------|--------------------|------|--------------|---------------------|----------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---|---------------------------|
| | | | | | | nacionales de club | internac. de club | amistosos de club | selección nacional | | |
| 1 | JULIAN ALVAREZ | | | 31/01/2000 | 75 | 44 | 10 | 3 | 18 | 83 | 5,364 |
| 2 | PHIL FODEN | | | 28/05/2000 | 72 | 42 | 11 | 3 | 16 | 77 | 6,170 |
| - | LUIS DIAZ | | | 13/01/1997 | 72 | 44 | 7 | 5 | 16 | 77 | 5,648 |
| - | DARWIN NUNEZ | | | 24/06/1999 | 72 | 44 | 10 | 5 | 13 | 73 | 4,694 |
| 5 | CODY GAKPO | | | 07/05/1999 | 71 | 45 | 8 | 5 | 13 | 73 | 4,598 |
| - | FEDERICO VALVERDE | | | 22/07/1998 | 71 | 41 | 13 | 4 | 13 | 72 | 6,119 |
| - | JOHN MCGINN | | | 18/10/1994 | 71 | 39 | 14 | 5 | 13 | 71 | 6,065 |
| 8 | JAN OBLAK | | | 07/01/1993 | 70 | 44 | 10 | 3 | 13 | 72 | 6,851 |
| - | KEREM AKTÜRKOĞLU | | | 21/10/1998 | 70 | 40 | 14 | 3 | 13 | 72 | 4,920 |
| - | KAI HAVERTZ | | | 11/06/1999 | 70 | 41 | 10 | 5 | 14 | 71 | 5,488 |
| 11 | VIRGIL VAN DIJK | | | 08/07/1991 | 69 | 43 | 5 | 5 | 16 | 74 | 6,293 |
| - | ILKAY GÜNDÖGAN | | | 24/10/1990 | 69 | 41 | 10 | 3 | 15 | 72 | 5,847 |
| - | ALVARO MORATA | | | 23/10/1992 | 69 | 38 | 10 | 5 | 16 | 72 | 4,582 |
| - | DECLAN RICE | | | 14/01/1999 | 69 | 41 | 10 | 3 | 15 | 71 | 6,326 |
| - | GRANIT XHAKA | | | 27/09/1992 | 69 | 39 | 11 | 4 | 15 | 71 | 6,182 |

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

La clasificación muestra que la presencia excesiva sobre el campo de juego impone mayor rendimiento físico y mental en relación a las demandas de la carga de trabajo en los jugadores, que simplemente formar parte del equipo en la jornada de partido. La lista refleja estrechamente las inclusiones en el equipo durante la jornada de partido, que incluye a los mismos tres jugadores principales: Julián Álvarez, Phil Foden y Luis Díaz, con la incorporación de Darwin Núñez, del Liverpool FC. En la temporada 2023/24, incluso el jugador con menor número de apariciones entre los 10 primeros jugó al menos 69 partidos, superando con creces el límite recomendado por FIFPRO, de 55 partidos (véase el Capítulo 02).

BREVES PERIODOS DE RECUPERACIÓN

Principales 10 futbolistas por número de apariciones en partidos consecutivos

| Clas. | Nombre del jugador | Club | Nacionalidad | Fecha de nacimiento | Total de apariciones en partidos consecutivos | de los cuales: | | | | Total de apariciones | % partidos consecutivos |
|-------|--------------------|------|--------------|---------------------|---|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
| | | | | | | nacionales de club | internac. de club | amistosos de club | selección nacional | | |
| 1 | FREDRIK AURSNES | | | 10/12/1995 | 51 | 30 | 11 | 4 | 6 | 66 | 77.3% |
| 2 | SAUD ABDULHAMID | | | 18/07/1999 | 50 | 31 | 15 | - | 4 | 68 | 73.5% |
| - | CRISTIANO RONALDO | | | 05/02/1985 | 50 | 27 | 13 | 3 | 7 | 68 | 73.5% |
| 4 | JULIAN ALVAREZ | | | 31/01/2000 | 49 | 26 | 10 | 2 | 11 | 75 | 65.3% |
| - | JOHN MCGINN | | | 18/10/1994 | 49 | 25 | 11 | 4 | 9 | 71 | 69.0% |
| 6 | JAN OBLAK | | | 07/01/1993 | 48 | 30 | 9 | 2 | 7 | 70 | 68.6% |
| - | ÁNGEL DI MARÍA | | | 14/02/1988 | 48 | 27 | 9 | 4 | 8 | 66 | 72.7% |
| 8 | FEDERICO VALVERDE | | | 22/07/1998 | 47 | 26 | 11 | 3 | 7 | 71 | 66.2% |
| - | BERAT DJIMSITI | | | 19/02/1993 | 47 | 30 | 10 | - | 7 | 67 | 70.1% |
| 10 | ANTOINE GRIEZMANN | | | 21/03/1991 | 46 | 28 | 7 | 3 | 8 | 66 | 69.7% |

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

Los elevados umbrales de partidos consecutivos indican el nivel de saturación del calendario de partidos y resulta en una falta de recuperación y adecuado entrenamiento para los futbolistas. Adicionalmente, un volumen elevado de dichos partidos incrementa los riesgos de fatiga y lesión. Lidera el grupo de 10 principales en esta categoría Frederik Aursnes, del SL Benfica, que jugó más del 77% de su partidos de forma consecutiva. Los tres primeros incluyen también a dos jugadores de la Pro League saudí, Saud Abdulhamid y Cristiano Ronaldo, cada uno con el 73,5% de partidos consecutivos en la temporada 2023/24.

Principales 10 futbolistas por mayor periodo de partidos consecutivos

| Clas. | Nombre del jugador | Club | Nacionalidad | Fecha de nacimiento | Periodo más largo de apariciones en partidos consecutivos | Inicio periodo | Fin periodo | Extensión del periodo en días |
|-------|----------------------|------|--------------|---------------------|---|----------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | ALEXANDER LÓPEZ | | | 05/06/1992 | 19 | 13/09/2023 | 12/11/2023 | 60 |
| 2 | BERAT DJIMSITI | | | 19/02/1993 | 18 | 25/03/2024 | 26/05/2024 | 62 |
| 3 | ERAN ZAHAVI | | | 25/07/1987 | 17 | 14/12/2023 | 10/02/2024 | 58 |
| - | MIGUEL ALMIRÓN | | | 10/02/1994 | 17 | 13/09/2023 | 11/11/2023 | 59 |
| 5 | BRUNO GUIMARAES | | | 16/11/1997 | 16 | 13/09/2023 | 07/11/2023 | 55 |
| - | TETE | | | 15/02/2000 | 16 | 11/01/2024 | 08/03/2024 | 57 |
| 7 | ÉDERSON DA SILVA | | | 07/07/1999 | 15 | 03/04/2024 | 22/05/2024 | 49 |
| 8 | HARVEY ELLIOTT | | | 04/04/2003 | 14 | 10/03/2024 | 27/04/2024 | 48 |
| - | CHARLES DE KETELAERE | | | 10/03/2001 | 14 | 11/04/2024 | 26/05/2024 | 45 |
| - | MIN-JAE KIM | | | 15/11/1996 | 14 | 03/10/2023 | 24/11/2023 | 52 |
| - | WILFRIED ZAHA | | | 10/11/1992 | 14 | 11/01/2024 | 29/02/2024 | 49 |

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

Según las Encuestas para el Futbolista y los Entrenadores de alto rendimiento en 2022 de FIFPRO, los futbolistas no deberían exceder de 4-6 partidos consecutivos en ningún momento de la temporada. Sin embargo, los futbolistas en los 10 periodos más extensos tuvieron una media de 15,8 partidos consecutivos en la temporada 2023/24. Es también importante destacar que esta lista representa únicamente los periodos más largos de forma separada, y no representa numerosos periodos más cortos a lo largo de la temporada, que podrían superar los límites recomendados.

ESTUDIO DE CASO

TEMPORADA DE 14 MESES DE JULIÁN ÁLVAREZ

Julián Álvarez ha tenido una exitosa temporada en el campo de juego, participando sólidamente en la victoria de la Premier League del Manchester City FC y en el triunfo de Argentina en la Copa América y su trayectoria en los Juegos Olímpicos de 2024. Sin embargo, como jugador con mayor número de apariciones en 2023/24, es posible que este nivel de carga podría perjudicar la salud y la duración de la carrera si se repite en las próximas temporadas.

Es interesante que Álvarez fue uno de los jugadores (dentro de un pequeño grupo) que participó en la Eurocopa o en la Copa América y en los Juegos Olímpicos en verano. Otros futbolistas con esta carga de trabajo dual fueron Nicolás Otamendi (Argentina), Álex Baena (España), Fermín López (España), Antonee Robinson (Estados Unidos) y Fabián Balbuena (Paraguay). Esto podría plantear preguntas desde la perspectiva del empleador, sobre para cuántos torneos de verano podría estar disponible un jugador en el año natural o en un periodo de varios años.

75 apariciones de Julián Álvarez por mes y tipo, en 2023/24¹



Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

En la temporada 2023/24, hubo tres meses en que Álvarez hizo ocho apariciones, lo que se traduce en aproximadamente dos a la semana. Durante septiembre de 2023, tuvo su primer mes completo de encuentros de liga para la temporada, dos clasificatorios para Argentina, y fue requerido con más intensidad por el Manchester City FC, pues Kevin De Bruyne estuvo ausente por lesión. En diciembre de 2023, jugó durante el periodo especialmente saturado de Navidad del fútbol inglés, y participó en dos partidos del Manchester City FC en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA. Finalmente, en abril de 2024, figuró intensamente en el cierre de la temporada, pues el club disputó trofeos en múltiples frentes; Álvarez apenas descansó durante ese mes. Quizá el mes más interesante de la temporada fue julio de 2024. Pese a que normalmente este es un periodo de

descanso para los futbolistas profesionales tras la temporada de club, Álvarez jugó seis partidos para el primer equipo de la selección nacional argentina y para el equipo Olímpico (Sub-23).

Pese a lo intensa que fue, la temporada 2023/24 de Álvarez no es insólita entre los futbolistas de primer nivel. Como podrá leer en capítulos posteriores, las cargas de trabajo para estos jugadores aumentan indudablemente y el impacto de tal saturación en el calendario futbolístico, en tándem con demandas de viaje en constante aumento, puede ser negativo. La capacidad de descanso y recuperación de los futbolistas va disminuyendo, lo que a su vez puede afectar a la duración de su carrera a largo plazo.

¹ El gráfico superior presenta las apariciones mensuales de Álvarez a lo largo de la temporada, y expone cuántas de ellas fueron "consecutivas". Una aparición consecutiva se produce cuando un futbolista juega cualquier número de minutos y su anterior aparición en un partido finalizó en los 5 días previos (o 120 horas).

04

EXPOSICIÓN DEL JUGADOR: EVOLUCIÓN DE LAS DEMANDAS DE LA CARGA DE TRABAJO

Los futbolistas profesionales no son un grupo homogéneo; existen diversos subgrupos en la profesión, que experimentan realidades completamente diferentes en la carga de trabajo, tanto en términos de volumen como del tipo de partidos. En este capítulo, la muestra de futbolistas se divide en cuatro segmentos diferenciados, para identificar los elementos impulsores clave tras las diferencias en su carga de trabajo.

“No puede esperarse que haga un sprint durante 70 partidos, con más de 1.000 metros de sprint por partido”.

ERLING HAALAND
(MANCHESTER CITY FC Y NORUEGA)



04

EXPOSICIÓN DEL JUGADOR: EVOLUCIÓN DE LAS DEMANDAS DE LA CARGA DE TRABAJO

CONCLUSIONES CLAVE

MIRADA GENERAL – CAPÍTULO 04

- » En todas las categorías de jugadores, la cifra media de apariciones e inclusiones en el equipo va en aumento, debido a la saturación del calendario y a competiciones que se solapan.
- » Un segmento cada vez mayor de jugadores está sujeto a excesivas demandas laborales, que superan los límites máximos recomendados, de 55 partidos por temporada.
- » Para los jugadores líderes, el fútbol de selección nacional y el fútbol internacional de clubes canibalizan más del 30% de su calendario de partidos anual.
- » El impacto de la carga excesiva de trabajo es cada vez más evidente, pues el programa saturado de encuentros internacionales obliga a más jugadores a retirarse de la convocatoria para la selección nacional.

SEGMENTACIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR

Introducción

Los futbolistas profesionales de todo el mundo experimentan distintas demandas en la carga de trabajo, debido a diferencias en las competiciones, los equipos y contextos regionales, como han destacado anteriores informes de FIFPRO. Estas diferencias crean retos únicos que afectan al rendimiento del jugador, su bienestar, la longevidad de su carrera y las oportunidades en la misma.

Muchos futbolistas profesionales suelen verse obligados a trabajar en condiciones precarias, a menudo marcadas por contratos breves, exposición limitada y una estructura de competición que promueve únicamente un número limitado de partidos o temporadas breves.

En el extremo opuesto del espectro, hay un grupo de futbolistas profesionales cuyo talento es reconocido por

una audiencia global. Este segmento de la industria de entretenimiento del fútbol está impulsado por dinámicas de consumo internacional y una afluencia de nuevas competiciones. Ello genera una presión totalmente diferente sobre los trabajadores en esta parte de la industria, que no son comparables (ni deben confrontarse) con las realidades de muchos otros jugadores en distintas partes de la industria del fútbol.

Esta segmentación se ve apoyada también por los datos de la plataforma de Seguimiento de la carga del jugador (PWM) de FIFPRO, que sugieren que la industria del fútbol se caracteriza por una distribución desigual del tiempo de juego. Los jugadores de mayor rendimiento suelen ser más utilizados a nivel de club que sus colegas, y sus respectivas selecciones nacionales también les convocan regularmente.

Selección de la muestra y metodología aplicada

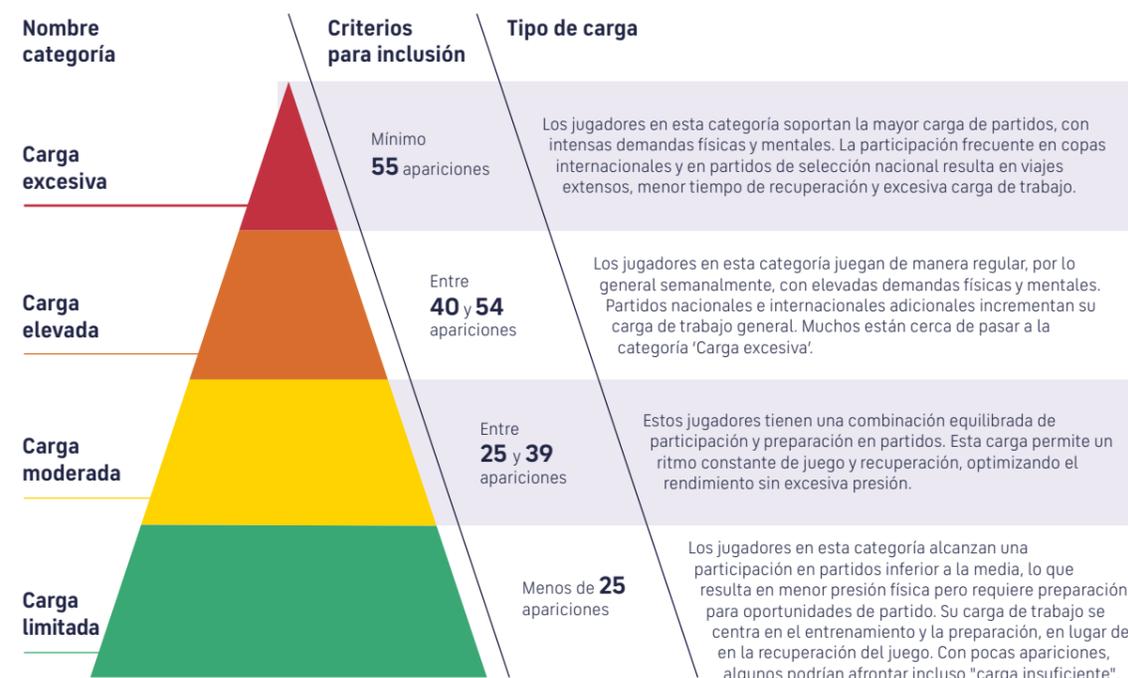
Esta sección pretende segmentar a los jugadores de la plataforma PWM de FIFPRO en cuatro grupos diferenciados, para evaluar sistemáticamente cómo han evolucionado sus métricas de carga de trabajo en los últimos años. Esta segmentación ofrece un enfoque estructurado para entender las distintas condiciones y presiones que afrontan los futbolistas. PWM se centra en el impacto de la carga de trabajo de la industria. Sin embargo, también es importante reconocer los aspectos económicos de las estructuras de la competición y su impacto en los futbolistas.

El siguiente análisis se centra en una muestra de 1.500 futbolistas que están incluidos actualmente en la base de datos de la plataforma PWM. El principal criterio para la inclusión es que estos futbolistas deben haber jugado regularmente para sus equipos al menos una vez en las últimas cinco temporadas. El grupo diverso abarca una amplia gama de perfiles, reflejando más de 100 ligas y 130 nacionalidades del mundo futbolístico. Los datos subyacentes abarcan partidos disputados hasta la fecha límite del 15 de julio de 2024.

La base de segmentación, que refleja de forma inherente la diversidad de los compromisos de la carga de trabajo, fue el número de apariciones en partidos.

Este es el componente más visible de la carga de trabajo del jugador y el aspecto en que existen mayores diferencias entre los futbolistas.

Para definir los umbrales, las Encuestas de FIFPRO para el Futbolista y para Entrenadores de alto rendimiento de 2022 proporcionaron la pauta. En este estudio, los expertos proporcionaron su opinión sobre cuestiones relativas a la gestión de la carga de trabajo. A los fines de este análisis, se consideraron sus respuestas sobre las cargas óptimas y máximas a fin de establecer los umbrales para las distintas categorías de jugadores. Según los resultados de la encuesta, la gran mayoría (88%) de los expertos afirmó que la cifra máxima de partidos jugados por un individuo durante una temporada debe ser inferior a 55. En consecuencia, futbolistas que jugaron al menos 55 partidos en una temporada han sido situados en la categoría 'Carga excesiva' en el análisis de este informe. Superado este umbral de 55, existe un peligro apremiante para la salud del jugador. Se excluyó del análisis a los jugadores con menos de 10 inclusiones en equipo durante la jornada de partido.



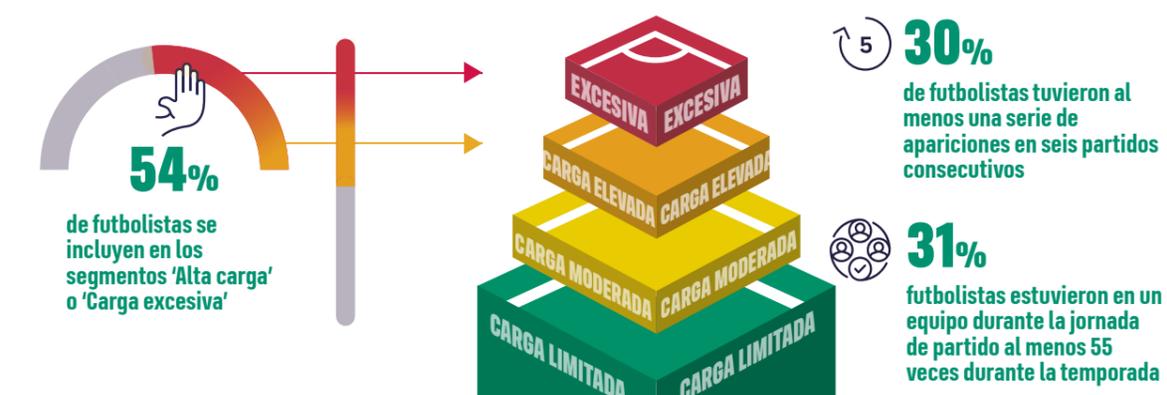
Foco de atención: Temporada 2023/24

Examinando específicamente los resultados de la temporada 2023/24 derivados del análisis de segmentación, existen algunos hallazgos interesantes que ilustran los problemas actuales de saturación del calendario.

Al tener en cuenta el tamaño (número de futbolistas) de cada segmento, llama la atención observar que más de la mitad de los jugadores incluidos en esta muestra estaban en los dos segmentos de jugadores principales, y por lo tanto experimentaron una carga de partidos de "elevada" a "excesiva" (+800 futbolistas).

La naturaleza consecutiva e incesante del calendario es también un aspecto importante, no solo el número de apariciones. En 2023/24, casi un tercio de la muestra de PWM experimentó una serie de al menos seis partidos consecutivos, el límite recomendado por FIFPRO.

Puntos destacables de la temporada 2023/24 (muestra de jugadores de PWM)

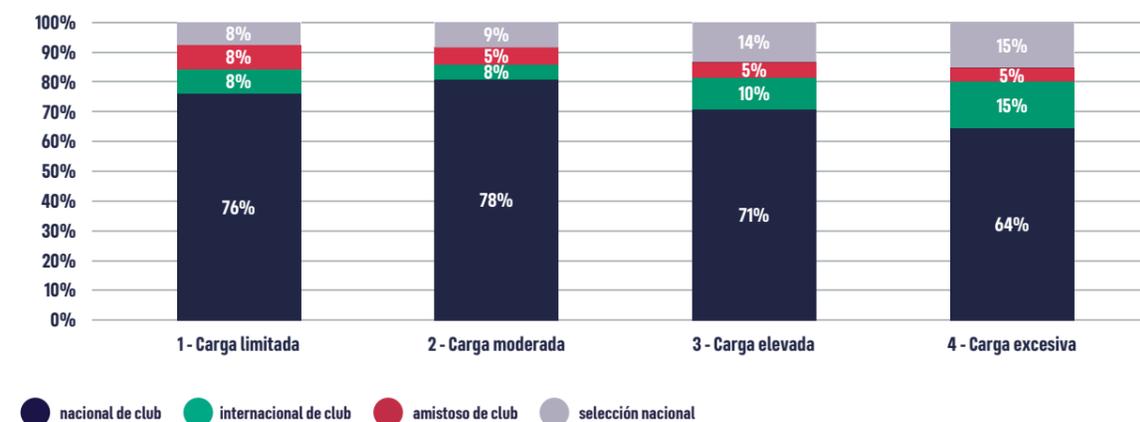


¿Qué impulsa la elevada carga de trabajo de determinados segmentos?

El número total máximo de partidos para un jugador en cada temporada es influenciado por diversos factores clave: el rango de competiciones en que participan sus clubes, con el tamaño de la liga nacional desempeñando un papel significativo; su participación en partidos de selección nacional; y el rendimiento del equipo en su avance en las competiciones de copa, ya sean nacionales, internacionales o de selección nacional.

Ahondando en los datos específicos para 2023/24, se revela que los encuentros internacionales (para el club o el país) son una de las fuentes principales de carga de partidos, y uno de los diferenciadores clave entre los distintos segmentos de jugadores.

Combinación de competiciones por segmentos de jugadores en 2023/24



Resultados de la segmentación

La tabla resumen presenta un análisis detallado de cuatro segmentos de jugadores, destacando las medias de las métricas clave, como inclusiones en equipo en jornada de partido, apariciones en partidos, y apariciones consecutivas a lo largo de cinco temporadas (2019/20 a 2023/24). Estas categorías reflejan distintos niveles de participación en los partidos y proporcionan claridad en cuanto a la carga general de trabajo de los jugadores.

¿Cómo fue la carga de partidos de un jugador medio en cada segmento, por temporada?

Evolución de la cifra media de inclusiones en equipo durante la jornada de partido, apariciones y apariciones consecutivas, por segmento de jugador.

| SEGMENTO | Inclusiones en equipo en jornada de partido | | | | | Apariciones | | | | | Apariciones en partidos consecutivos | | | | |
|-------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | 19/20 | 20/21 | 21/22 | 22/23 | 23/24 | 19/20 | 20/21 | 21/22 | 22/23 | 23/24 | 19/20 | 20/21 | 21/22 | 22/23 | 23/24 |
| 1) CARGA LIMITADA | 25.0 | 26.6 | 26.7 | 28.2 | 27.5 | 16.6 | 17.0 | 17.0 | 16.6 | 16.9 | 5.0 | 6.1 | 5.6 | 5.1 | 5.3 |
| 2) CARGA MODERADA | 38.3 | 38.2 | 39.2 | 40.1 | 39.2 | 32.3 | 33.1 | 33.2 | 33.4 | 33.0 | 12.4 | 14.4 | 13.1 | 11.6 | 11.1 |
| 3) CARGA ELEVADA | 50.0 | 50.5 | 51.3 | 51.5 | 51.9 | 46.2 | 46.2 | 46.7 | 46.6 | 46.5 | 24.1 | 24.7 | 22.9 | 21.5 | 21.0 |
| 4) CARGA EXCESIVA | 62.8 | 63.6 | 63.7 | 64.4 | 66.0 | 59.7 | 59.5 | 60.1 | 60.8 | 61.7 | 36.7 | 39.9 | 36.6 | 36.2 | 36.3 |

¿Cómo interpretar los datos?

Los miembros del segmento de jugadores con 'Carga excesiva' registraron una media de 36,6 apariciones consecutivas en la temporada 2021/22.

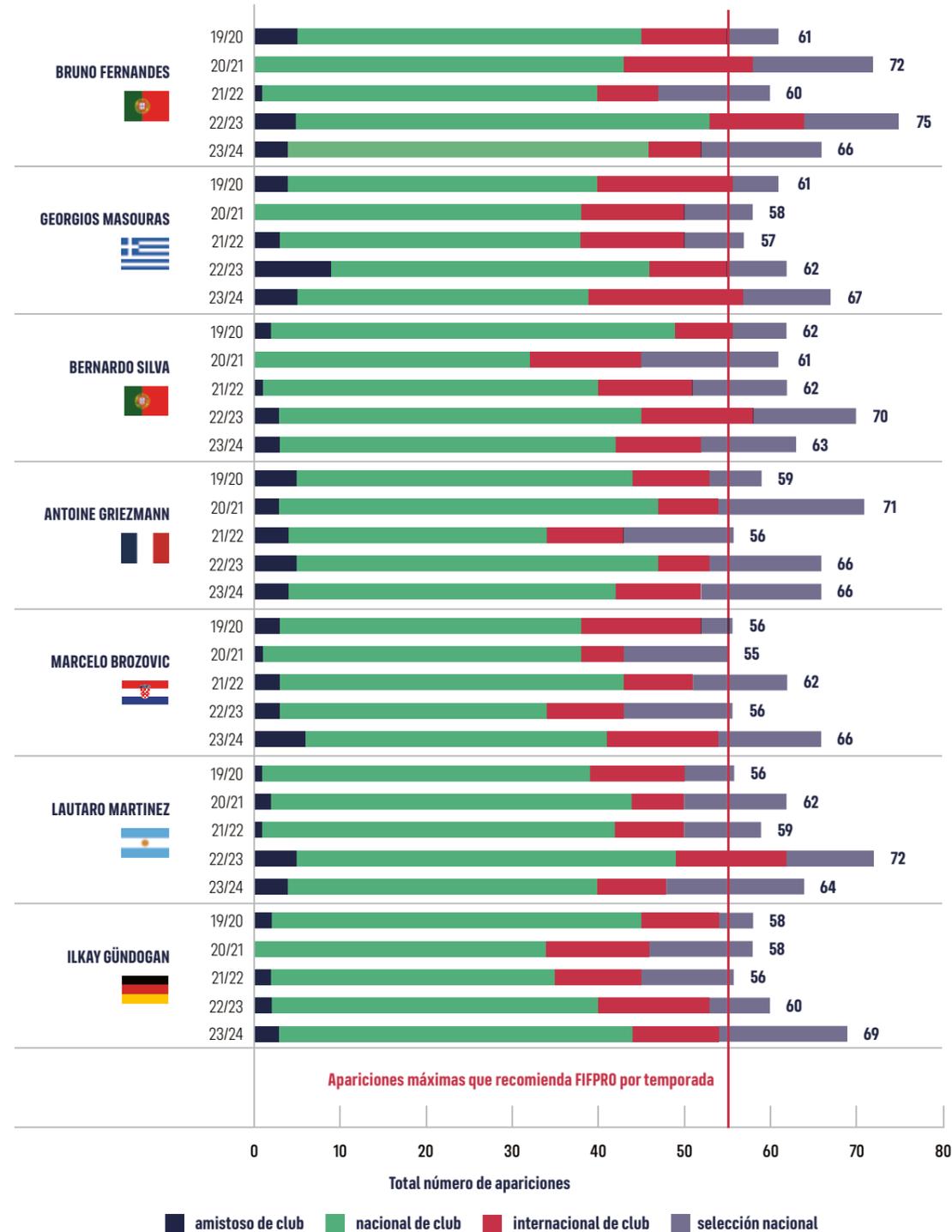
Entre las tres métricas, la cifra media de inclusiones en equipo en jornada de partido muestra una tendencia al alza en todas las categorías. Esta tendencia se extiende también a la cifra media de apariciones en partidos, aunque en menor grado, excepto en la categoría Carga excesiva, lo que destaca las crecientes demandas sobre los futbolistas de élite.

Los datos también demuestran claramente que los jugadores en los segmentos Carga elevada y Carga excesiva tienen mayor riesgo de fatiga física y mental debido a su gran participación en partidos. Específicamente, los jugadores en la categoría Carga elevada, que alcanzan una media de 46,2 a 51,9 apariciones en partidos, se encuentran muy cerca de caer al segmento Carga excesiva. Si su carga de trabajo continúa incrementándose y se mantiene elevada, estos jugadores probablemente afronten las mismas presiones y riesgos potenciales asociados a lesiones por exceso de participación y astenia, que los que están ya en la categoría Carga excesiva.

Siempre en el filo: casos de excesiva carga de trabajo

Constantes programas de 'Carga excesiva' a lo largo de las temporadas pueden repercutir gravemente en la salud y el rendimiento de los jugadores.

Evolución del total de apariciones en partidos por temporada



Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

ESTUDIO DE CASO

RETIRO INTERNACIONAL TEMPRANO DE FREDRIK AURSNES

El 12 de marzo de 2024, Fredrik Aursnes tomó la decisión de retirarse de la selección nacional noruega, a la edad de solo 28 años. Su retiro no fue motivado por lesiones persistentes o por la falta de forma debida a la no inclusión en la selección nacional noruega (de hecho, hizo 6 apariciones en la temporada 2023/24); más bien, la decisión de retirarse se debió a la saturación del calendario futbolístico.

Como ilustra el caso de Aursnes, su decisión de retirarse del fútbol de selección nacional fue motivada por el deseo de disponer de más tiempo fuera del fútbol, y por la convicción de que el actual y el futuro calendario no le permitirían tal libertad. Examinando las tres últimas temporadas completas de Aursnes, tuvo solo 36 días de descanso fuera de temporada, debido a su inclusión en al menos 50 equipos en jornada de partido, en club y selección nacional, durante el periodo.



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Podría argumentarse que el caso de Aursnes es atípico y que pocos jugadores ni siquiera se aproximarían a esa carga de trabajo. Sin embargo, los datos de la plataforma PWM muestran que la carga de trabajo de Aursnes está lejos de ser anómala, y exponen una preocupante tendencia de lo que se espera cada vez con mayor regularidad para los futbolistas de élite. De hecho, en el mismo periodo evaluado de Aursnes, 130 futbolistas habían acumulado más inclusiones en equipo que él, lo que destaca que esta tendencia de carga de trabajo con consecuencias negativas es alarmantemente evidente en el calendario futbolístico actual.

Las 168 inclusiones de Aursnes en equipo durante el periodo, para su club y su selección nacional, le sitúan entre el percentil 90 de los futbolistas supervisados en la plataforma PWM. Este nivel de carga de partidos constantemente elevada en el fútbol de clubes (Eredivisie, Liga Portugal, copas nacionales, competiciones de clubes de la UEFA y amistosos) y competiciones de selección nacional (Campeonato Europeo de la UEFA, clasificatorios para la Copa Mundial de la FIFA, Liga de Naciones de la UEFA y amistosos) se ha producido a expensas de la capacidad de Aursnes de disfrutar de descanso y de la vida fuera del fútbol, en lo que es un periodo fuera de temporada prácticamente inexistente.

ESTUDIO DE CASO

RECIENTE CARGA DE PARTIDOS DE ILKAY GÜNDOĞAN

Casi un mes después de la salida de Alemania del EURO 2024 en los cuartos de final frente a la nación finalmente ganadora, España, İlkay Gündoğan anunció su retirada del fútbol con la selección nacional.

El jugador obtuvo su primera aparición sénior con la selección de su país el 11 de octubre de 2011, en un partido clasificatorio para el EURO, contra Bélgica. Desafortunadamente, las lesiones arruinaron su carrera internacional temprana, obligándole a perder grandes torneos como la Copa Mundial de la FIFA de 2014 celebrada en Brasil, y el EURO 2016 en Francia. Pese a estos contratiempos, Gündoğan fue nombrado capitán de Alemania en septiembre de 2023 y dirigió el equipo

en 19 partidos, durante el total de 82 apariciones para la selección nacional.

Su decisión de retirarse sigue a su reconocimiento tras el EURO de que *"incluso antes del torneo me sentía algo cansado, no sólo física sino también mentalmente, y eso me hizo pensar. El número de partidos a nivel de club, así como a nivel internacional, tampoco está reduciéndose"*.

Su comentario apenas sorprende, dado que alcanzó el percentil 98 en la clasificación de apariciones entre todos los futbolistas incluidos en PWM durante las dos últimas temporadas.

Visión general últimas dos temporadas de İlkay Gündoğan (Julio 2022 - Julio 2024)



143
 Total inclusiones en equipo en jornada de partido para club y país

10,662
 Total minutos de juego para club y país

82.3
 Media de minutos de juego por partido

129
 Total apariciones para club y país

75
 Total partidos consecutivos

9,290
 Total minutos en viajes internacionales para club y país

ESTUDIO DE CASO

TIEMPO DE RAPHAEL VARANE CON LA SELECCIÓN NACIONAL FRANCESA



Tras soportar una notable presión física y mental durante varias temporadas, Raphaël Varane ocupó titulares tras la Copa Mundial de 2022 en Qatar, al anunciar su retiro del fútbol internacional a los 29 años. Al priorizar su bienestar y salud, la decisión de Varane de dejar el escenario internacional en la cumbre de su carrera es inusual, aunque podría señalar una tendencia creciente, a medida que los jugadores afrontan las presiones de un calendario futbolístico en constante saturación. En este estudio de caso, se presenta la evidencia de la intensa carga de trabajo que influyó en su decisión.

Uno de los factores clave que influyeron en su decisión giró en torno a la notable cantidad de tiempo comprometido con obligaciones de la selección nacional. Entre el inicio de la Copa Mundial de 2018 y la Final de la Copa Mundial de 2022, Varane dedicó más de **240 días a la selección nacional francesa**, representando cerca del 15% de días en este periodo. Si bien retirarse de la selección nacional reduciría sus compromisos y podría alcanzar más tiempo alejado del fútbol, lujo que apenas pudo disfrutar en las temporadas que condujeron a su decisión, aún seguiría afrontando notables responsabilidades a nivel de club durante la temporada.

240+DÍAS
A LA SELECCIÓN NACIONAL FRANCESA
(2018 - 2022)

Como tal, otro impulsor clave para su decisión fue el tiempo limitado permitido para descanso y recuperación. Las pruebas de la plataforma PWM indican que, durante el periodo analizado, Varane solo tuvo suficientes días de descanso fuera de temporada en dos ocasiones, alcanzando el mínimo recomendado por FIFPRO de 28 días. Los descansos fuera de temporada antes de las temporadas 2018/19, 2020/21, y 2021/22 también fueron afectados por factores externos, como la Copa Mundial, la pandemia y el aplazamiento del EURO 2020. Además, es preocupante que apenas tuviera días de descanso en temporada mientras jugó para La Liga y la Premier League inglesa. Todo lo anterior se corresponde con su comparación del fútbol al mayor nivel con una "máquina lavadora", caracterizada por el juego incesante y pausas limitadas.

En una entrevista reciente, reforzó la relevancia de su decisión de retirarse del entorno internacional, destacando la necesidad de un enfoque más equilibrado que garantice el bienestar del jugador y mantenga la calidad del deporte:

"Los futbolistas internacionales están sofocados todo el año, y el verano de 2024 será imparabile para quienes lleguen lejos en todas las competiciones. Si queremos defender el fútbol, preservar la elevada intensidad de partidos y ver a los mejores futbolistas dándolo todo, debemos cuidarles y, sencillamente, hacer que jueguen menos".

05

CALENDARIO DE PARTIDOS: SATURACIÓN, DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Con los principales futbolistas participando en distintas competiciones en una sola temporada, su derecho a tiempo suficiente de descanso y recuperación suele quedar vulnerado. El próximo periodo intenso está siempre a la vuelta de la esquina, y la falta de adecuada rotación del equipo tan sólo empeora las cosas. En este capítulo se examinan en detalle los calendarios del jugador y la gestión del equipo.

“Comienzas en agosto y, hasta mayo, no paras. Después, en junio, está la selección nacional y, a continuación, la Copa Mundial de Clubes. Finalizarán en julio y, unas semanas después, la liga vuelve a empezar. Debe darse marcha atrás, pero eso no depende de nosotros”.

MIKEL OYARZABAL
(REAL SOCIEDAD DE FÚTBOL Y ESPAÑA)



05

CALENDARIO DE PARTIDOS: SATURACIÓN, DESCANSO Y RECUPERACIÓN

CONCLUSIONES CLAVE

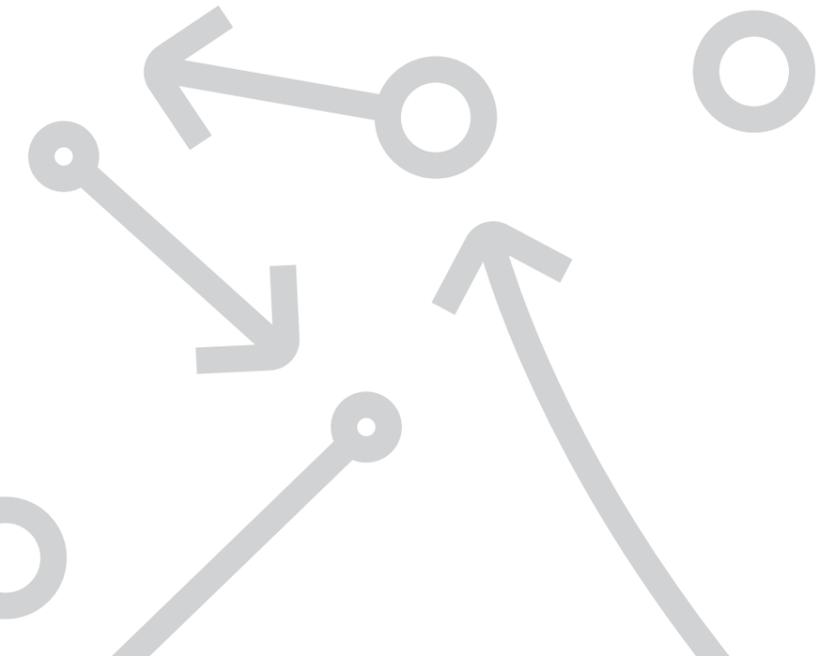
MIRADA GENERAL - CAPÍTULO 05

- » El descanso y la recuperación de los futbolistas se ven notablemente obstaculizados por la saturación del calendario, y muchos de ellos soportan la reducción de sus descansos fuera de temporada, seguidos de insuficientes periodos de reentrenamiento.
- » La desatinada programación de torneos de selección nacional en temporada, como la Copa AFC y AFCON, da lugar a insuficientes periodos de recuperación para los futbolistas tras el torneo.
- » Los ajustes a las normas de partido (norma de 5 suplentes) han sido ineficaces para estimular la rotación eficaz de los jugadores líderes. Un pequeño grupo central de futbolistas contabiliza generalmente más de la mitad de los minutos totales jugados cada temporada, destacando el desequilibrio en el uso del equipo.

INTRODUCCIÓN

El actual calendario futbolístico es cada vez más implacable, exigiendo que muchos futbolistas equilibren de forma simultánea numerosas competiciones a lo largo del año. Este programa incesante, caracterizado por encuentros consecutivos, torneos solapados y cifras de apariciones al alza, limita gravemente su tiempo para el descanso y la recuperación, ambos esenciales. El elevado volumen de minutos jugados no solo intensifica la fatiga sino que también exagera los riesgos de lesión. Junto a una inadecuada rotación del equipo, esta presión constante puede cobrarse una seria factura en su salud física y mental.

Optimizar la distribución de la carga de trabajo y la rotación del jugador es crucial; no obstante, las prácticas actuales han demostrado ser insuficientes para abordar estas demandas. El desequilibrio en la distribución del tiempo de juego, impulsado por factores como las preferencias de gestión, los incentivos económicos y la desigual profundidad del equipo, sigue complicando la gestión efectiva de la carga de trabajo. Teniendo en cuenta estas complejidades, hallar un equilibrio entre las demandas competitivas y el bienestar del jugador continúa siendo una inquietud acuciante.



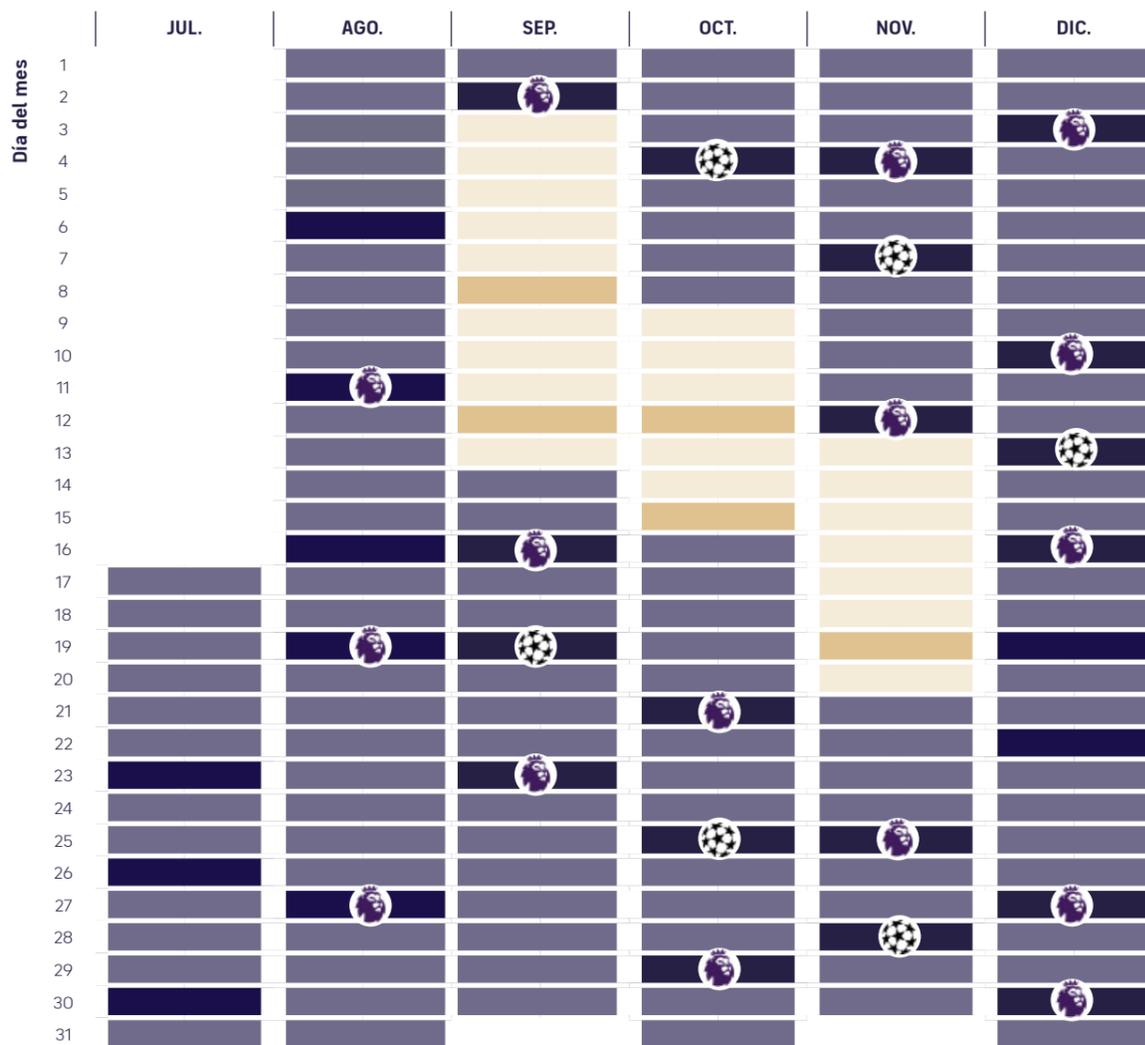
TRAZADO DEL CALENDARIO DEL JUGADOR: OPORTUNIDADES LIMITADAS DE REENTRENAMIENTO Y DESCANSO FUERA DE TEMPORADA

Los principales futbolistas, haciendo malabares con las obligaciones de club y de selección nacional, soportan un incesante ciclo de partidos decisivos, con un mínimo tiempo de descanso. Este programa saturado potencia el riesgo de lesión y resulta en considerable fatiga física y mental.

La temporada 2023/2024 demostró ser excepcionalmente compleja para el Manchester City FC y sus jugadores, pues el equipo disputó 59 partidos en siete competiciones: la Premier League inglesa, la FA Cup, la EFL Cup, la FA Community Shield, la Liga de Campeones de la UEFA, la Supercopa de la UEFA y la Copa Mundial de Clubes de la FIFA.

Rodri (Manchester City FC, selección nacional española) - Revisión temporada 2023/24 - Desglose de días

■ descanso ■ entorno de club ■ partido de club ■ entorno de selección nacional ■ partido de selección nacional



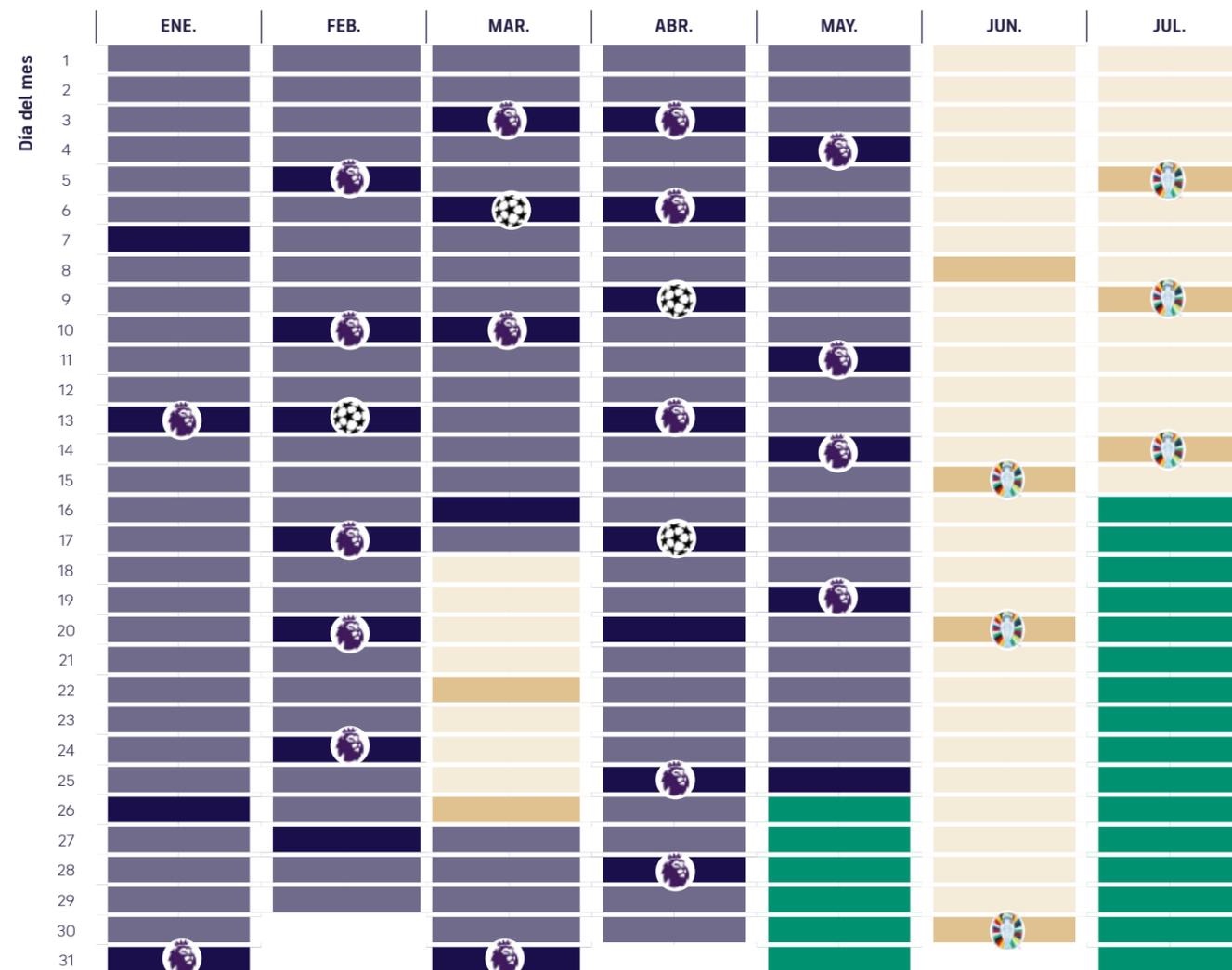
Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

- En diciembre, Rodri jugó en ocho de los nueve partidos del Manchester City FC, faltando únicamente a un partido de la Premier League contra el Aston Villa FC, debido a suspensión. El equipo viajó también a Serbia para un partido de la UCL, y después a Yida (Arabia Saudí) para la Copa Mundial de Clubes de la FIFA, incrementando la carga de viajes.
- Antes de abril, cuando el Manchester City FC entró en su empuje final, Rodri hizo siete apariciones en ocho equipos en jornada de partido, con una media de solo 94 horas entre partidos. Cinco de estas apariciones fueron en encuentros consecutivos, remarcando la intensidad de su programa a medida que el equipo avanzaba en la Premier League, la Liga de Campeones de la UEFA y la Copa FA).

Pese al extenuante programa, el City logró defender su título en la EPL y triunfó en la Supercopa de la UEFA y en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA.

Una de las figuras clave de la temporada fue el centrocampista español Rodri, quien fue decisivo no solo para el éxito del Manchester City FC, sino también para la victoria de España en el Campeonato Europeo de julio. En el transcurso de la temporada, Rodri fue incluido en 72 equipos durante jornadas de partido para su club y su país, haciendo 66 apariciones y ascendiendo a un total de 6.107 minutos sobre el campo. Cabe destacar que 36 de esas apariciones fueron en partidos consecutivos, dejando un tiempo de recuperación mínimo y con una media de tan solo 127,7 horas entre partidos durante toda la temporada.

El calendario presentado a continuación expone los compromisos laborales de Rodri durante la temporada, asignando todos los días en una de cinco categorías: jornada de partido de club con el Manchester City, otros días transcurridos en el entorno de club, jornada de partido de la selección nacional española, otros días transcurridos en el entorno de la selección nacional, y días de descanso y recuperación. Es importante observar que la última categoría es una estimación, basada en el programa de diversos futbolistas de élite.



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

- La preparación de Rodri para el EURO 2024 comenzó en 1 de junio, en la Ciudad del Fútbol de Madrid, poco después del partido final del Manchester City FC para la Premier League. Durante el torneo, jugó más de 550 minutos antes de ser sustituido a mitad tiempo en la final, por lesión.
- El EURO tuvo un efecto prolongado sobre el jugador, pues Rodri tuvo que perderse las rondas iniciales de la temporada 2024/25 de la Premier League, debido a la lesión persistente. Como resultado, Rodri fue uno de los pocos jugadores capaces de alcanzar un periodo de descanso suficiente tras el torneo.

RECUPERACIÓN TRAS TORNEOS DE SELECCIÓN NACIONAL EN TEMPORADA

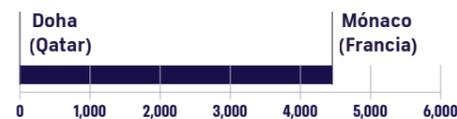
Las últimas ediciones de la Copa Asiática AFC y la Copa Africana de Naciones de la CAF se celebraron durante la temporada 2023/24 de clubes, lo que resultó en que muchos futbolistas volvieran a sus clubes tan solo unos días después de sus últimas apariciones en los torneos: es importante reconocer el impacto de los viajes en su recuperación.

Copa Asiática



Pormenores vuelo de vuelta al club

4,446 km de distancia / **5h53 min** de vuelo

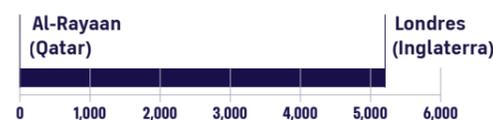


Copa Asiática



Pormenores vuelo de vuelta al club

5,206 km de distancia / **6h50 min** de vuelo

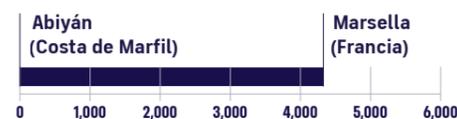


AFCON



Pormenores vuelo de vuelta al club

4,322 km de distancia / **5h45 min** de vuelo



Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWW) en el fútbol masculino

Takumi Minamino, por ejemplo, jugó para el AS Mónaco FC menos de 24 horas después de representar a Japón en su pérdida 2-1 contra Irán, en la Copa Asiática de la AFC celebrada en Qatar. En las 24 horas posteriores al final del partido, Minamino tuvo que volar 4.446 km —cerca de seis horas— de regreso a Mónaco, para un saque inicial a las 13:00 horas contra el Le Havre. A lo largo del torneo, Minamino hizo aparición para Japón en cinco partidos, totalizando 240 minutos. Jugar dos partidos de competición en tan breve periodo de tiempo, incluyendo un vuelo de larga distancia, sin duda afecta al rendimiento y la recuperación del jugador.

De manera similar, el capitán del Tottenham Hotspur FC, **Son Heung-min**, jugó cada minuto (600 minutos) de los seis partidos de Corea, en Qatar, antes de su salida en las semifinales contra Jordania. Cuatro días después, apareció en el Albion, en la Premier League, contra el Brighton & Hove Albion FC. Tras el torneo, Son realizó un vuelo de casi siete horas, cubriendo 5.206 km, de regreso a Londres.

El defensa de la República Democrática del Congo y del Olympique de Marsella, **Chancel Mbemba**, jugó más de 660 minutos en la Copa Africana de Naciones de 2024, celebrada en Costa de Marfil. Cinco días después, regresó al equipo del Marsella para jugar contra el FC Shakhtar Donetsk, en Alemania, en la Liga Europea. Dado que no hay vuelos directos entre Abiyán y Marsella, Mbemba pasó aproximadamente seis horas en el viaje de 4.322 km de regreso a Marsella.

Además de periodos de descanso breves, los viajes internacionales y la aclimatación a las distintas zonas horarias y climas pueden hacer también que la recuperación de los jugadores sea más compleja. Sin duda, ello incrementa el riesgo de lesión de los futbolistas, debido a la fatiga física y mental. Para reducir estos riesgos, los clubes y los equipos nacionales deben trabajar juntos para gestionar mejor la carga de trabajo del jugador, garantizando que no se comprometan su salud ni su rendimiento.

RECUPERACIÓN TRAS TORNEOS DE SELECCIÓN NACIONAL EN VERANO

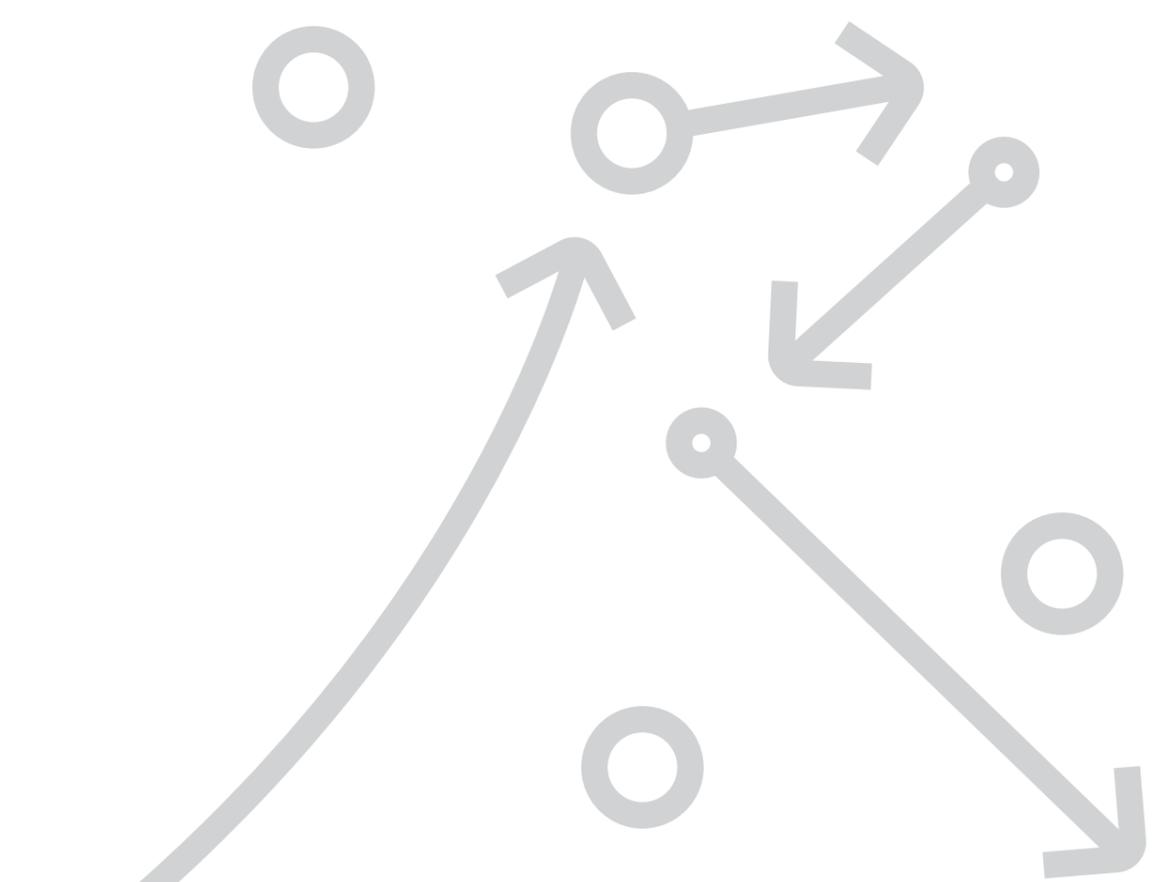
Durante el verano de 2024, se celebraron dos notables torneos de selección nacional: el EURO 2024 para las federaciones miembros clasificadas de la UEFA, y la Copa América 2024, que incluyó a los equipos clasificados de las federaciones miembros de CONMEBOL y CONCACAF. Estos torneos presentaron retos únicos para el descanso y la recuperación de los jugadores, en particular porque las ligas domésticas de la UEFA operan en un programa de otoño a primavera, mientras que las ligas en CONMEBOL y CONCACAF suelen seguir un programa de primavera a otoño.

Por lo que respecta a la UEFA, la saturación del calendario ha repercutido notablemente en los jugadores y los equipos que participaron en los clasificatorios de competición de sus clubes. Debido al desajuste del calendario, algunos futbolistas que participaron en el EURO 2024 tuvieron menos de una semana entre sus compromisos con la selección nacional y el inicio del entrenamiento pretemporada con sus clubes. Por ejemplo, **tres jugadores rumanos del FCSB** reanudaron el entrenamiento de club justo tres días después de salir de su Ronda de 16, contra Países Bajos, en el EURO 2024, mientras que otros futbolistas

de **Eslovaquia, Hungría y Eslovenia** tuvieron también unos pocos días entre el torneo y el inicio oficial de su temporada 2024/25, de regreso a casa. Para más información, le remitimos al Capítulo 08.

Este desajuste provocó que algunos jugadores no pudieran asistir a partidos cruciales para la temporada de su club. Por ejemplo, algunos jugadores de la selección nacional que jugaron el último partido en el EURO 2024 el 2 de julio, se presentaron a entrenamiento en su club el 5 de julio, con considerable tiempo de viaje, que resultó en un solo día de descanso entre las dos temporadas.

Para CONMEBOL y CONCACAF, muchas competiciones nacionales de los países participantes siguieron sin interrupción durante el torneo. En consecuencia, los jugadores participantes de estas ligas tuvieron también un tiempo limitado de descanso y recuperación. En el Capítulo 08 se presenta un análisis más detallado de los futbolistas y las competiciones en cuestión.



UTILIZACIÓN DEL JUGADOR: POR QUÉ LA ROTACIÓN VOLUNTARIA DEL JUGADOR ES INSUFICIENTE

Optimizar la distribución de la carga de trabajo y la rotación del jugador es crucial para mantener su salud, potenciar el rendimiento del equipo y reducir los riesgos de lesión. Además, la gestión de la carga de trabajo y la rotación del jugador permiten también orientar el flujo y la disponibilidad del talento entre distintas competiciones.²

En un mundo perfecto, la dirección podría asegurar, sobre una base informada, que todos los miembros del equipo pudieran contribuir eficazmente, al mismo tiempo que prevenir la dependencia excesiva hacia un selecto y pequeño grupo de futbolistas. La reciente introducción de la norma del quinto sustituto estaba

destinada a abordar los retos de la creciente intensidad de partidos y saturación de encuentros. Sin embargo, esta sección muestra que si bien tales cambios ofrecen beneficios teóricos, han demostrado ser ineficaces para abordar plenamente las crecientes demandas de la carga de trabajo del jugador.

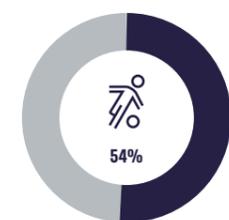
En ausencia de reglamentaciones más exhaustivas, en la mayoría de equipos sigue recayendo una notable carga sobre un grupo central de futbolistas. Además, existe la amenaza económica de que la disponibilidad del jugador oriente la decisión desde un tipo de competición a otro.

La directiva se ve forzada a realizar decisiones poco óptimas

La industria del fútbol opera en un ecosistema único que ejerce inmensa presión sobre los responsables de la toma de decisiones. El éxito deportivo y de la carrera exige imponer demandas únicas en los entrenadores y su decisión de alistar a los futbolistas. Ello incluye:

- Demandas de la directiva
- Demandas de los medios de comunicación
- Demandas de los futbolistas
- Demandas de los seguidores

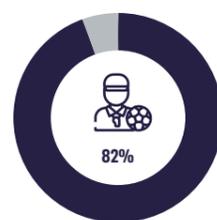
Esto es confirmado también por una reciente encuesta a jugadores y entrenadores realizada en Francia, a cargo del sindicato francés de futbolistas, UNFP. En total, 359 futbolistas profesionales y 67 entrenadores completaron la encuesta, que incluía preguntas relativas a la carga de trabajo y posibles regulaciones pertenecientes a la temporada 2023/24.



54%

DE JUGADORES ENTREVISTADOS

se han visto obligados a jugar estando todavía lesionados.



82%

DE ENTRENADORES ENTREVISTADOS

han alistado a jugadores sabiendo que necesitaban descanso, debido a la presión por alcanzar resultados.

Uno de los temas clave fue la presión ejercida sobre los jugadores para rendir incluso cuando no estaban en su mejor condición. Significativamente, más de la mitad de los futbolistas entrevistados (54%) afirmó que en algún momento se habían visto obligados a jugar estando lesionados, mientras que la mayoría de entrenadores admitió haber alistado a jugadores que necesitaban descanso, debido a la presión del éxito sobre el campo.

Este es un primer indicador de por qué la rotación voluntaria suele fallar; especialmente, cuando los intereses son elevados y la presión aumenta. Una situación que básicamente se produce siempre en las competiciones del fútbol de élite.

Los recientes comentarios expresados por el entrenador del Real Madrid CF simbolizan la presión que ejercen las demandas de la carga de trabajo sobre todos los partícipes en la industria. Sin embargo, un enfoque voluntario, club por club, para mitigar los riesgos sin la implementación de principios comunes, conducirá a una insuficiente mitigación del riesgo.

² Métricas como los índices de utilización del equipo deben analizarse en el contexto de cada club. Aunque la distribución desigual del tiempo de juego suele ser un factor de riesgo, podría no serlo en el caso de clubes que juegan únicamente competiciones nacionales.

Desequilibrio en la distribución del tiempo de juego

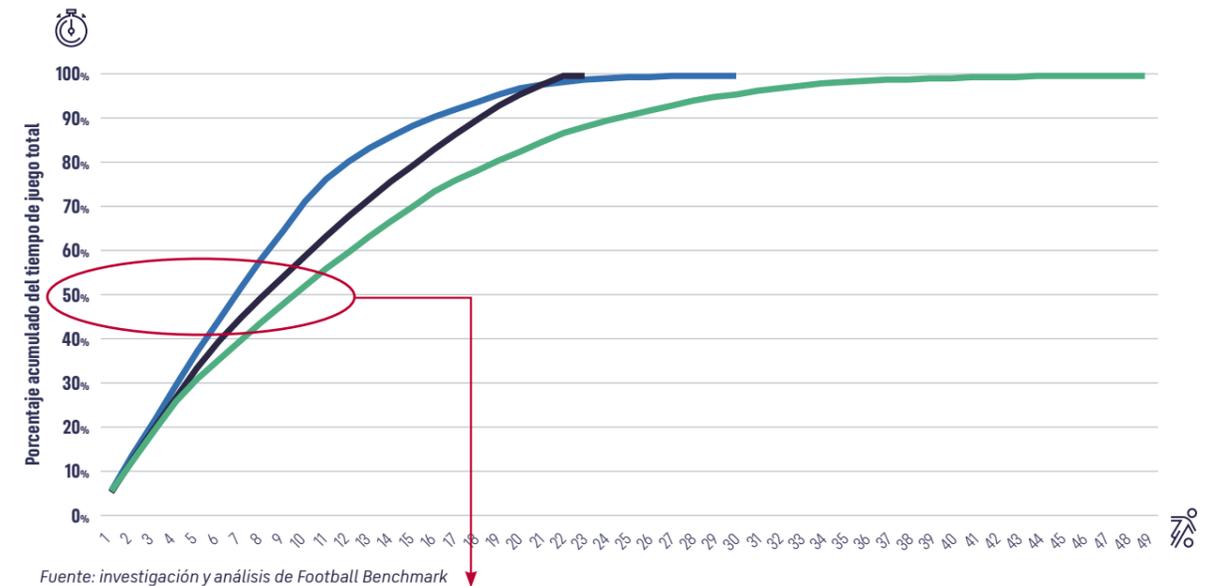
Al analizar la asignación del tiempo de juego en los clubes, se evidencia que suele existir un desequilibrio notable en cómo se distribuyen las oportunidades de juego entre los miembros del equipo.

Diversos factores podrían contribuir a tales desequilibrios. Con frecuencia, los clubes se tornan muy dependientes de unos pocos jugadores destacables, cuyo rendimiento consistente les hace parecer indispensables, lo que conduce a que otros queden en el banquillo. Las tácticas y las preferencias de la directiva influyen también en esta distribución, pues los entrenadores podrían favorecer a determinados jugadores en base a su rendimiento anterior o a necesidades tácticas específicas, limitando así las oportunidades para otros. Adicionalmente, la desigual

intensidad del equipo puede provocar también una falta de rotación, pues los entrenadores podrían temer que sustituir a los jugadores repercuta negativamente en el rendimiento. Ello puede verse intensificado por lesiones y problemas de forma física. Por último, factores económicos y contractuales también pueden desempeñar un papel, con los jugadores estrella obteniendo frecuentemente más tiempo de juego, para justificar sus contratos.

En esta sección, se muestra la distribución del tiempo de juego durante la temporada 2023/24 de tres clubes seleccionados: SS Lazio (51 partidos de competición), GNK Dinamo de Zagreb (53), y Al-Hilal (53). En el cálculo se incluyó únicamente el tiempo de juego en partidos de competición.

Porcentaje de minutos jugados por los futbolistas, del total de minutos de su club en la temporada 2023/24



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Número de futbolistas responsables del 50% del tiempo total de juego competitivo del equipo.

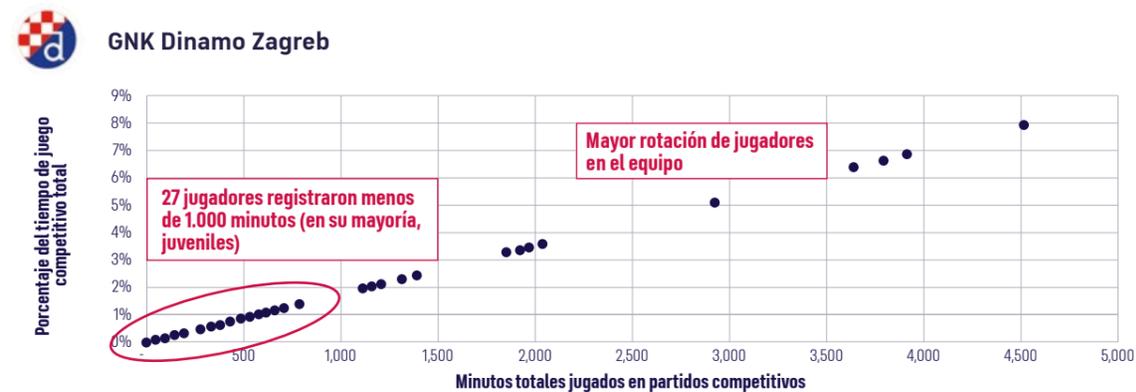
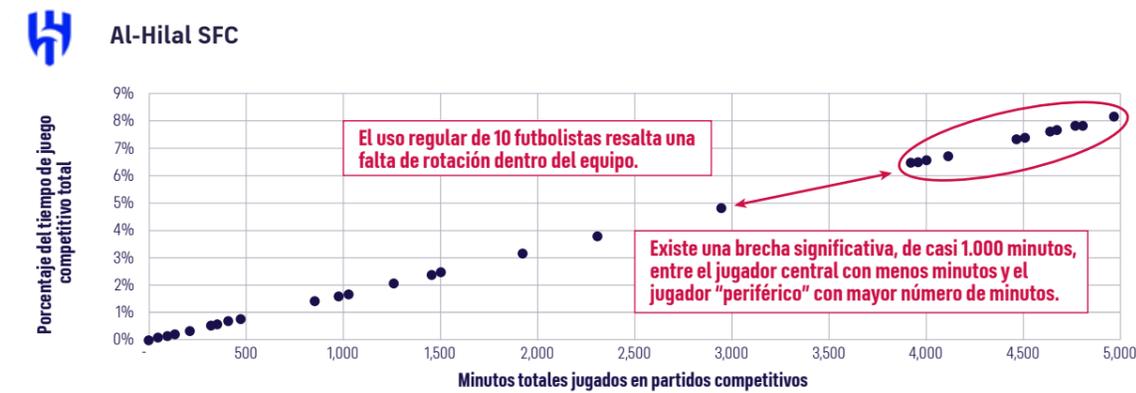
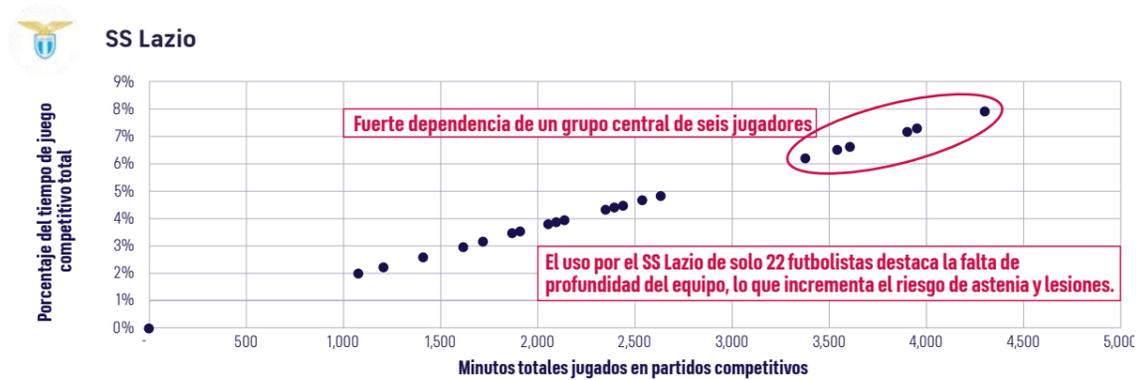


Un análisis de los tres equipos seleccionados revela un notable desequilibrio en los minutos de juego. En promedio, 8 futbolistas representan el 50% del tiempo total de juego dentro de esta muestra. Adicionalmente, existe una considerable variación en el número de futbolistas utilizados. Pese a competir en una cifra similar de partidos, el SS Lazio utilizó únicamente a 23 futbolistas, el Al-Hilal recurrió a 30 futbolistas, mientras que el Dinamo de Zagreb excedió notablemente a los otros dos, con 49 futbolistas apareciendo en sus partidos en la temporada 2023/24.

Minutos de competición de los jugadores y su cuota de tiempo de juego total en competición del equipo

Aunque puede haber considerables variaciones entre los clubes sobre cómo distribuyen el tiempo de juego, es igualmente importante examinar la dinámica en los equipos individuales. Tal nivel de detalle puede proporcionar claridad sobre la dependencia excesiva respecto a determinados futbolistas y la insuficiente rotación del equipo. El siguiente análisis destaca cómo distintos equipos aplican distintas estrategias para distribuir la carga de trabajo. Los datos revelan que el Lazio y el Al-Hilal dependen notablemente de un grupo central de futbolistas, mientras que el Dinamo de Zagreb destaca una mayor rotación de jugadores, centrándose en los juveniles.

Es importante destacar que este análisis se limita al entorno competitivo de club y no tiene en cuenta las demandas adicionales sobre los jugadores mediante compromisos con la selección nacional. Muchos futbolistas equilibran sus responsabilidades de club con deberes internacionales, lo que puede repercutir notablemente en su carga de trabajo general y en el riesgo de lesión.



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark



06

EN PROSPECTIVA: CALENDARIO DE PARTIDOS POSTERIOR A 2024

La canibalización del calendario internacional de partidos y el futuro diseño de la competición continúan incrementando las demandas de la carga de trabajo sobre los jugadores para las competiciones internacionales de club y de selección nacional. En consecuencia, los jugadores deben cumplir con un calendario futbolístico más extenso y saturado, sin que se lleve a cabo ninguna evaluación para comprobar el impacto sobre las demandas de la carga de trabajo y sus riesgos asociados. En ausencia de un análisis holístico, no se han previsto medidas que mitiguen la situación para proteger la salud de los jugadores, las competiciones nacionales y el rendimiento general.

“Es imposible que mantengamos un nivel óptimo y el máximo rendimiento si tenemos que viajar para la Copa Intercontinental y para la Copa Mundial de la FIFA. Cuando acaba la temporada, te llevan lejos de casa durante un mes, cruzando continentes, con encuentros de la FIFA entre medias”.

DANI CARVAJAL
(REAL MADRID CF Y ESPAÑA)



06

EN PROSPECTIVA: CALENDARIO DE PARTIDOS POSTERIOR A 2024

CONCLUSIONES CLAVE

MIRADA GENERAL - CAPÍTULO 06

- » La ampliación de las grandes competiciones, incluyendo la Liga de Campeones de la UEFA, la Copa Mundial de Clubes de la FIFA y la Copa Mundial de la FIFA, seguirá poniendo en riesgo la salud del jugador, sin ninguna consideración por los correspondientes principios de seguridad y salud en el trabajo.
- » Los clubes líderes probablemente jugarán 15 partidos más en 2024/25, debido predominantemente a la ampliación de las competiciones internacionales.
- » Los futbolistas líderes probablemente afrontarán un total de +80 partidos de club y selección nacional en 2024/25 y 2025/26.

INTRODUCCIÓN

El siguiente capítulo profundiza más en el número de encuentros esperado para los equipos y los futbolistas profesionales de primer nivel durante las dos últimas temporadas (2022/23 y 2023/24), y proyecta también el número de encuentros que podría exigirse jugar a los equipos en las siguientes dos (2024/25 y 2025/26), que se verá impactado por la remodelación y expansión de diversas competiciones. A fines de coherencia, partimos de una serie de supuestos en este capítulo (véanse las notas a pie).³

En conjunto, los incrementos proyectados en el equipo y, a su vez, las apariciones de los jugadores que resultan principalmente de ampliaciones a la competición global, significarán que las demandas holísticas sobre la carga de trabajo de jugador, especialmente de quienes jueguen los nuevos formatos de competición, continuarán incrementándose con toda introducción de medidas de mitigación del riesgo o salvaguardas adaptadas. Dos de estas ampliaciones a la competición son evidentes en la Copa Mundial de la FIFA ('WC') y en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA ('CWC'), cuyos pormenores pueden verse en la página siguiente. Además, los formatos de la competición regional, como el diseño de la nueva Liga de Campeones de la UEFA, incrementan también de forma notable las demandas holísticas de la carga de trabajo de los jugadores.

3) Supuestos de análisis:

1a. Las proyecciones en torno a posibles futuros encuentros de futbolistas se basan en la proporción de apariciones en la temporada 2023/24 de los jugadores seleccionados. En algunos casos, se han editado estas proporciones para garantizar que las cifras proyectadas sean realistas, y en ningún caso se da por hecho que juegan todos los partidos posibles.

1b. Se parte del supuesto de que el club y los equipos nacionales mencionados en esta sección avanzarán hasta las finales de todas las competiciones, por lo que calculamos el posible número máximo de partidos que disputar.

1c. Se incluyen también en el análisis competiciones vinculadas a los resultados de la temporada anterior (p.ej. Supercopa de la UEFA o Community Shield) y partidos amistosos. Sin embargo, no se han incluido partidos de los equipos de reserva y juveniles.

Fecha límite: Los datos para esta sección se tomaron el 15 de julio de 2024 (tras las finales del Euro 2024 y la Copa América 2024).

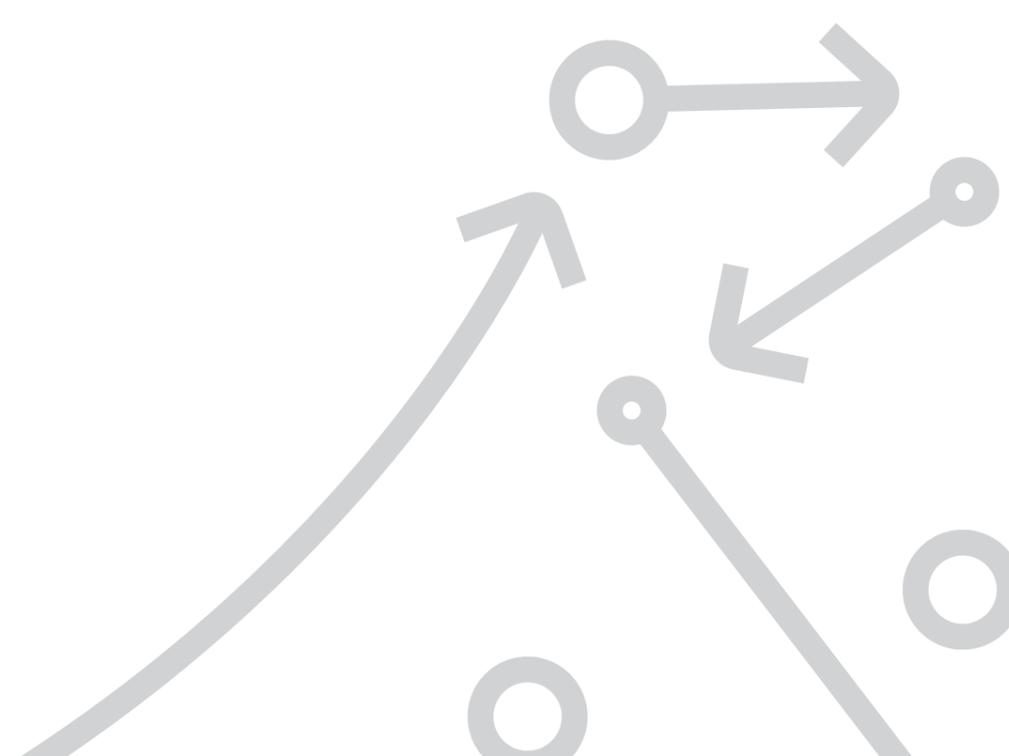
Fuente: Calendario internacional de partidos de la FIFA: 2023-2030 e investigación de Football Benchmark

| Competiciones | | | | | | | |
|---------------|--|--------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Región | Competición | Tipo | Última competición | Nueva competición | | | Δ en # posibles partidos máx. |
| | | | Periodo | Periodo | # de equipos participantes | Posibles partidos máx. por equipo | |
| Global |  Copa Mundial de la FIFA | Selección nacional | Nov. - Dic. 2022 | Jun. - Jul. 2026 | 48 | 8 | 1 |
| |  Copa Mundial de Clubes de la FIFA | Club | N/A | Jun. - Jul. 2025 | 32 | 7 | 7 |

Los dos principales torneos de la FIFA, la WC y la CWC, van a ampliarse y a cambiar su formato en próximas ediciones. Para la WC, el cronograma se ha ampliado de 28 a 38 días, y el evento ha sido aplazado al periodo tradicional de junio/julio, pues la edición de 2026 ya no requiere ajustes para abordar el calor del verano en Oriente Medio. Para la CWC, la edición 2025 de la competición representa un completo cambio respecto a la edición anterior, que pasará a denominarse 'Copa Intercontinental de la FIFA' a partir de 2024. Debido a ello, la nueva versión de la CWC (que comenzará en junio de 2025) se recibe como una nueva competición, más que como una expansión de la versión anterior.

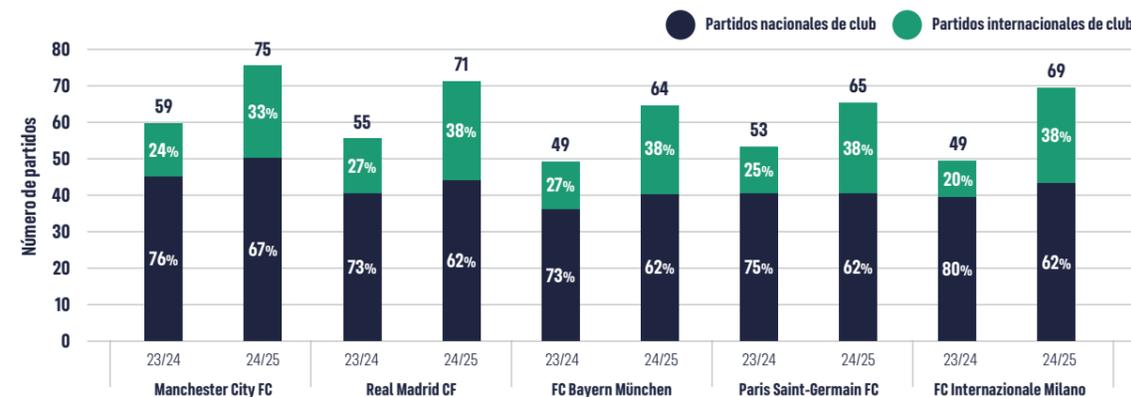
La WC y la CWC van a incrementar el número de equipos participantes, pues la WC se ampliará de 32 a 48 equipos, y la CWC de 7 a 32. De forma similar, la cifra máxima de encuentros que un equipo puede jugar en cada competición ha aumentado, con la WC ascendiendo a 8 (desde 7). Para el formato de competición recientemente creado, la CWC, el número máximo de encuentros que teóricamente puede jugar un equipo es de 7, si avanza hasta la final.

En general, los cambios al formato de la competición para la WC y la CWC repercutirán en la carga de trabajo, pues sus encuentros adicionales requerirán que los futbolistas jueguen y viajen más, al mismo tiempo que tendrán menos oportunidad de descanso. Durante la CWC específicamente, la renovada competición, disputada en el verano europeo, significa que los jugadores participantes no tendrán descanso entre sus sesiones de liga, concepto que ya está presente en la mayoría de veranos, debido a la presencia de otras competiciones internacionales. El impacto detallado de estos cambios a la competición (y otros) se explica a lo largo del resto de este capítulo.



IMPLICACIONES PARA EL CALENDARIO A NIVEL DE CLUB

¿Cuánto jugaron los principales clubes en 2023/24, y cuántos podrían terminar jugando en 2024/25? Incremento de encuentros de club, generado parcialmente por las ampliaciones de la Liga de Campeones de la UEFA y la Copa Mundial de Clubes de la FIFA



Nota: únicamente se consideran en este análisis encuentros de competición, por lo que se excluyen partidos amistosos de club.
Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Al comparar el número total de encuentros en la temporada más reciente (2023/24) para el Manchester City FC, el Real Madrid CF, el FC Bayern de Múnich, el París Saint-Germain FC y el FC Internacional Milán con el número de encuentros que cada club podría terminar jugando teóricamente en la temporada 2024/25 si avanza hasta la final de cada competición, existe una tendencia muy evidente: un aumento notable en el posible número de partidos. La razón para ello se debe principalmente a la expansión de las competiciones clave de club; concretamente, la Copa Mundial de Clubes de la FIFA (ampliada desde un máximo de 2 partidos a potencialmente 7 por club) y la Liga de Campeones de la UEFA (ampliada desde un máximo de 13 partidos a posiblemente 17), pues los organizadores de ambas competiciones esperan asumir aún mayor prominencia en el calendario futbolístico.

Si bien algunos partidos más aquí o allí podrían no parecer significativos desde una perspectiva externa, el impacto sobre los jugadores y otras competiciones es

notable, dadas las demandas generales y los efectos colaterales derivados de jornadas de partido adicionales; especialmente, teniendo en cuenta el calendario de partidos, ya demasiado ajustado y saturado. La consecuencia de estos encuentros adicionales es una carga de trabajo mucho más elevada para un nutrido grupo de futbolistas. Por otra parte, la oportunidad de descanso y recuperación para los jugadores durante y después de la temporada disminuye, pues un calendario futbolístico cada vez más saturado les exige rendir con mayor frecuencia, al mismo tiempo que deben viajar más lejos y pasar extensos periodos de tiempo en un lugar de trabajo y un entorno de equipo para satisfacer estas exigencias de la carga de trabajo. En las tablas adicionales se ofrece un desglose del número de partidos que han sido/son proyectados a disputarse por cada uno de los equipos anteriores.

| Club | Competición | 2023/24 | Partidos proyectados - 2024/25 | Partidos proyectados - 2025/26 |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|--------------------------------|
| MANCHESTER CITY FC | Premier League | 38 | 38 | 38 |
| | FA Cup | 6 | 6 | 6 |
| | EFL Cup | 1 | 6 | 6 |
| | Community Shield | 1 | 1 | 1 |
| | Liga de Campeones de la UEFA | 10 | 17 | 17 |
| | Copa Mundial Clubes de la FIFA | 2 | 7 | 0 |
| | Supercopa de la UEFA | 1 | 0 | 1 |
| | Total partidos de club | 59 | 75 | 69 |
| REAL MADRID CF | La Liga | 38 | 38 | 38 |
| | Copa del Rey | 2 | 6 | 6 |
| | Supercopa | 2 | 2 | 2 |
| | Liga Campeones de la UEFA | 13 | 17 | 17 |
| | Copa Mundial Clubes de la FIFA | 0 | 7 | 0 |
| | Supercopa de la UEFA | 0 | 1 | 1 |
| Total partidos de club | 55 | 71 | 64 | |
| FC BAYERN MÜNCHEN | Bundesliga | 34 | 34 | 34 |
| | DFB-Pokal | 2 | 6 | 6 |
| | DFL-Supercup | 1 | 0 | 1 |
| | Liga Campeones de la UEFA | 12 | 17 | 17 |
| | Copa Mundial Clubes de la FIFA | 0 | 7 | 0 |
| | Supercopa de la UEFA | 0 | 0 | 1 |
| Total partidos de club | 49 | 64 | 59 | |
| PARÍS SAINT-GERMAIN FC | Ligue 1 | 34 | 34 | 34 |
| | Coupe de France | 6 | 6 | 6 |
| | Trophée des Champions | 1 | 1 | 1 |
| | Liga Campeones de la UEFA | 12 | 17 | 17 |
| | Copa Mundial Clubes de la FIFA | 0 | 7 | 0 |
| | Supercopa de la UEFA | 0 | 0 | 1 |
| Total partidos de club | 53 | 65 | 59 | |
| FC INTERNAZIONALE MILANO | Serie A | 38 | 38 | 38 |
| | Coppa Italia | 1 | 5 | 5 |
| | Supercoppa Italiana | 2 | 2 | 2 |
| | Liga Campeones de la UEFA | 8 | 17 | 17 |
| | Copa Mundial Clubes de la FIFA | 0 | 7 | 0 |
| | Supercopa de la UEFA | 0 | 0 | 1 |
| Total partidos de club | 49 | 69 | 63 | |

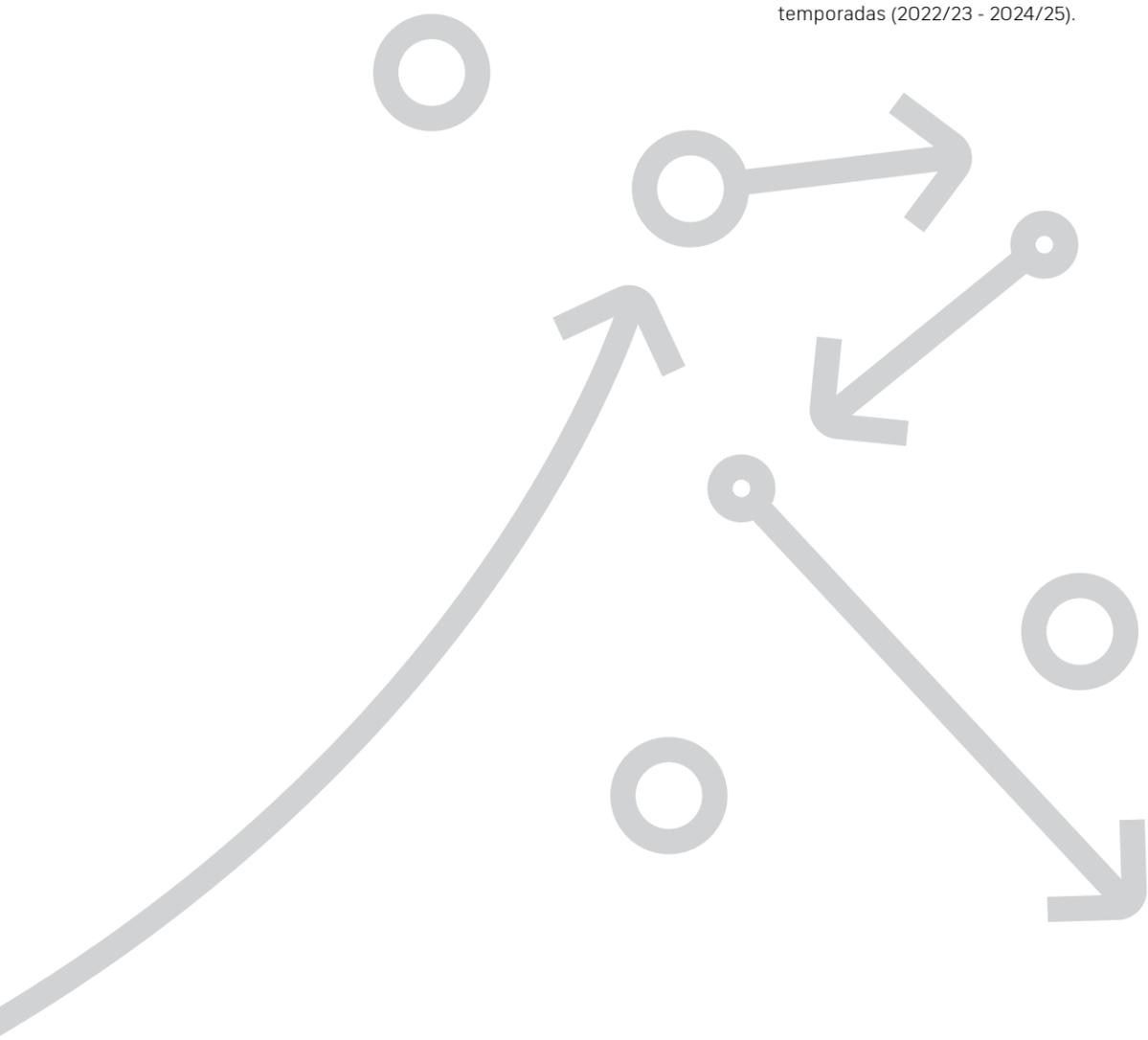
IMPLICACIONES PARA EL CALENDARIO A NIVEL DEL JUGADOR

En secciones anteriores, el informe ha destacado la necesidad de analizar y comprender un entorno holístico de trabajo al considerar las exigencias de la carga de trabajo para los jugadores en la industria del fútbol.

La siguiente sección desglosa los calendarios de tres prominentes futbolistas de la temporada 2023/24 (Phil Foden, Federico Valverde y Nicolò Barella), y su número de apariciones e inclusiones en el equipo en la jornada de partido. Tomando como punto de partida su utilización en 2023/24, se han proyectado sus posibles temporadas 2024/25 y 2025/26. Esta estimación nos ayuda a comprender las posibles implicaciones de las ampliaciones de la competición en los calendarios del jugador, pues se calcula el probable número total de apariciones e inclusiones en equipo en jornadas de partido. Aunque esto representa únicamente una evaluación conservadora como planes detallados de entrenamiento, no se proyectan aquí exigencias de viajes u otras actividades.

Las proyecciones parten del supuesto de que habrá la misma proporción de apariciones e inclusiones en el equipo, en las temporadas proyectadas, que en 2023/24, para proporcionar una estimación conservadora y realista. Sin embargo, en el caso de competiciones nuevas o completamente remodeladas (como la CWV de la FIFA), se supone que el futbolista jugará en todos los partidos, excepto en uno. Adicionalmente, se da por hecho que el equipo de cada jugador en las temporadas proyectadas hará que los finales de todas las competiciones proporcionen coherencia en todas las proyecciones.

Finalmente, en el momento de redactar este informe, se habían celebrado ya partidos amistosos de club en preparación para la temporada 2024/25 y, como tales, el número de dichos partidos en la temporada 2024/25 es el real, no una proyección. Además, la cifra proyectada de amistosos de club para la temporada 2025/26 se ha calculado en base a las últimas tres temporadas (2022/23 - 2024/25).



PHIL FODEN

(Manchester City FC, Inglaterra)



Enfoque conservador a la proyección de demandas crecientes en la carga de trabajo (basado en apariciones e inclusiones en el equipo)*

Phil Foden hizo 72 apariciones y tuvo 77 inclusiones en equipo en sus partidos para el Manchester City FC e Inglaterra durante la temporada 2023/24. Si tuviera que jugar la misma proporción en 2024/25 y 2025/26, como hizo en la temporada 2023/24, entonces sus apariciones e inclusiones en el equipo se incrementarían a 77 y 83 en la temporada 2024/25, y a 83 y 90 en la temporada 2025/26. Principalmente, este incremento parte de los partidos adicionales en la ampliada Copa Mundial de Clubes de la FIFA ('CWC') y la Liga de Campeones de la

UEFA ('UCL'), que seguramente Foden tendrá que jugar. Adicionalmente, al final de la temporada 2025/26, Foden probablemente jugará en la ampliada Copa Mundial de la FIFA ('WC'), de 48 equipos, en caso de que Inglaterra se clasifique. Todos estos encuentros extra incrementarán esta carga de trabajo ya notablemente intensa, exigiendo que el jugador tenga menos tiempo de descanso entre temporadas comprimidas y viajes de mayor distancia y frecuencia para cumplir las demandas del partido.

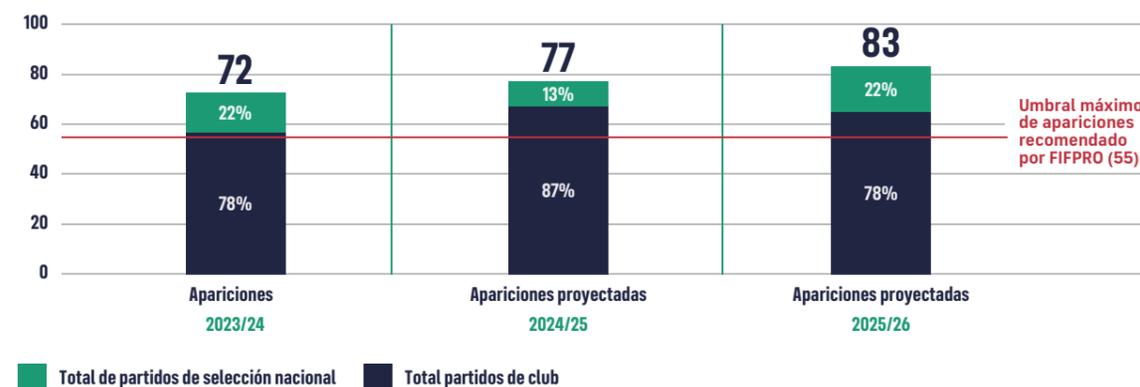
Nota: El impacto multifactorial de este aumento adicional sobre el jugador no ha sido evaluado en ningún momento desde la perspectiva de la seguridad y la salud ocupacional. Respectivamente, no se han identificado riesgos para el jugador ni se han añadido medidas de mitigación.

| Competición | 2023/24 | | 2024/25 | | 2025/26 | |
|--|-------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | Apariciones | Inclusiones en equipo | Apariciones proyectadas | Inclusiones proyectadas en equipo | Apariciones proyectadas | Inclusiones proyectadas en equipo |
| Club | | | | | | |
| Premier League | 35 | 37 | 35 | 37 | 35 | 37 |
| FA Cup | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| EFL Cup | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Community Shield | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Liga Campeones de la UEFA | 8 | 10 | 14 | 17 | 14 | 17 |
| Copa Mundial Clubes FIFA | 2 | 2 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| Supercopa de la UEFA | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Amistosos de club | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 |
| Total partidos de club | 56 | 61 | 67 | 73 | 65 | 71 |
| Selección nacional | | | | | | |
| Clasificatorios Euro de la UEFA | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Campeonato europeo de la UEFA | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Liga de las Naciones de la UEFA | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| Clasificat. Copa Mundial FIFA | 0 | 0 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Copa Mundial de la FIFA | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| Amistosos de selección nacional | 5 | 5 | 0 | 0 | 4 | 4 |
| Total de partidos de selección nacional | 16 | 16 | 10 | 10 | 18 | 18 |
| Total | | | | | | |
| Total partidos | 72 | 77 | 77 | 83 | 83 | 89 |

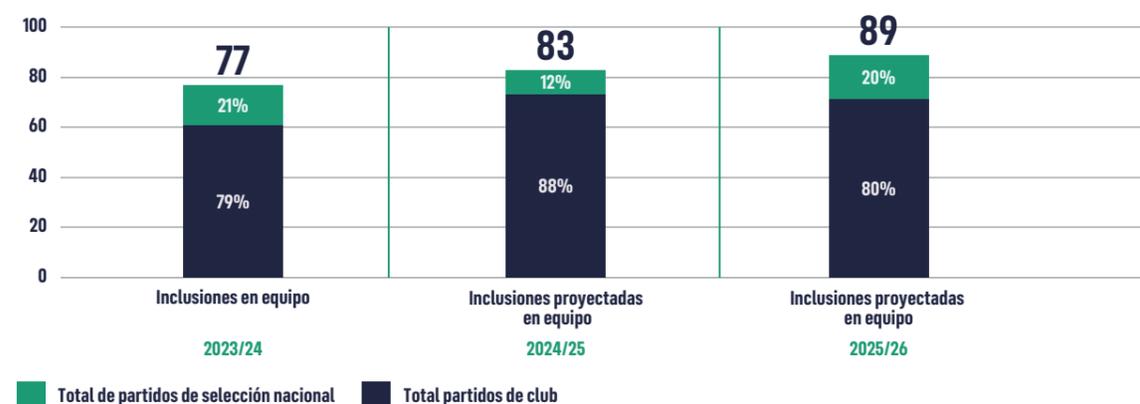
Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

4) Esta es una evaluación conservadora, pues el ejercicio no proyecta tiempos de trabajo ni demandas específicas de la carga de trabajo, como viajes, tiempo pasado en lugares de trabajo, y otros.

Apariciones



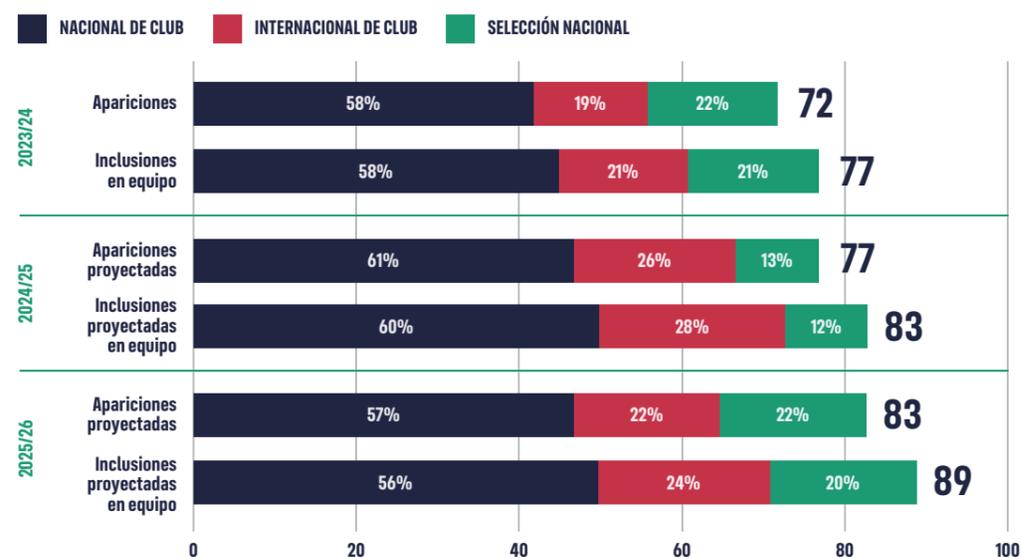
Inclusiones en el equipo



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark



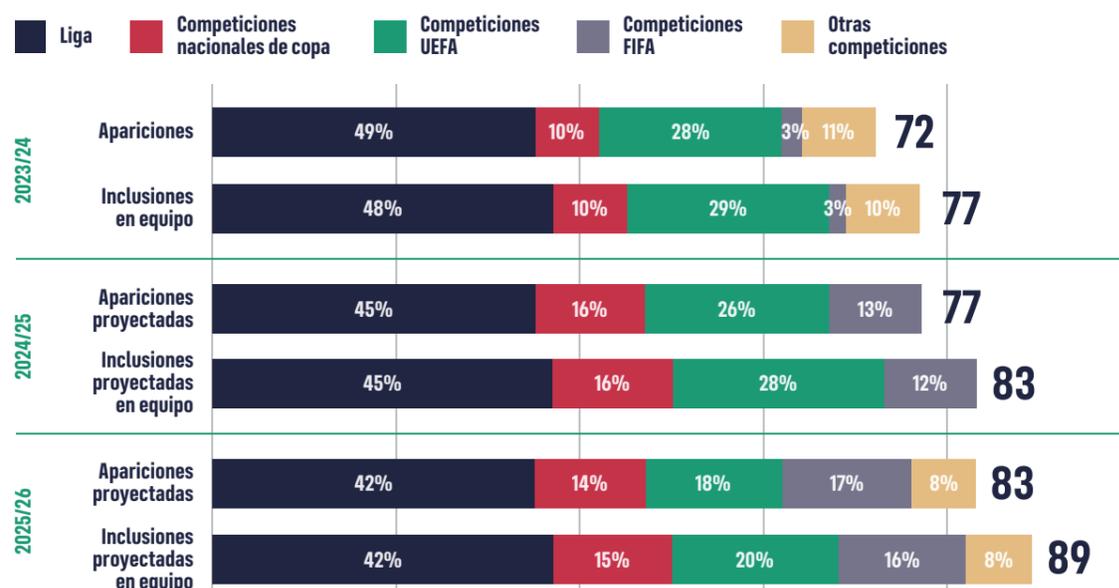
Carga de partidos de Foden, por tipo de competición



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Al explorar en mayor profundidad la división de los partidos de Foden entre su club (nacionales e internacionales) y su selección nacional, una creciente proporción de sus inclusiones en equipo y apariciones proyectadas procede de partidos internacionales de club y de selección nacional. Este aumento se debe en parte a la ampliación de la UCL y a la remodelación de la CWC en las próximas dos temporadas, lo que añadirá más encuentros a su calendario.

Carga de partidos de Foden, por organizador de la competición



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Desde la perspectiva del organizador de la competición, el incremento más significativo en apariciones e inclusiones en equipo para Foden se deriva de los cambios en las competiciones regidas por la FIFA. Concretamente, el aumento se deriva de la remodelación de la CWC y del formato ampliado de la WC, lo que significará que Foden tendrá 10 y 14 partidos en competiciones de la FIFA durante las temporadas 2024/25 y 2025/26, respectivamente.

“Durante 11 meses hay partidos, partidos y partidos. Antes, la pretemporada era de cuatro o cinco semanas. Ahora tenemos 10 días. Queremos jugar al fútbol y disfrutarlo, pero tenemos que reducirlo. Es demasiado. No quiero decir que deban eliminarse las selecciones nacionales, la Liga de Campeones, la Premier League o todas las copas, pero debemos hallar una solución”.

PEP GUARDIOLA
(MANAGER DEL MANCHESTER CITY FC)



FEDERICO VALVERDE

(Real Madrid CF, Uruguay)



Enfoque conservador a la proyección de crecientes demandas de la carga de trabajo (basado en apariciones e inclusiones en el equipo)⁵

La temporada 2023/24 de Federico Valverde consistió en 71 apariciones y 72 inclusiones en equipo, por sus compromisos con el club y selección nacional.

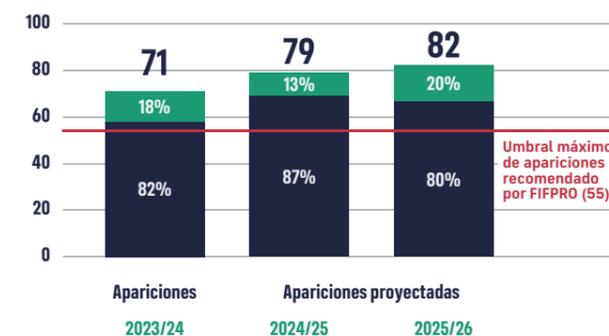
Examinando en prospectiva las temporadas 2024/25 y 2025/26, se proyecta que si juega una proporción similar de partidos para su selección nacional y su club actual, sus apariciones ascenderán a 79 y 82, y su inclusiones en equipo ascenderán a 80 y 83, respectivamente. Como en el caso de Foden, el incremento proyectado en las apariciones de Valverde se debe a la ampliación de la

CWC y de la UCL a nivel de club, y a una ampliada WC a nivel de selección nacional. Estos encuentros extra significarán mayor carga de trabajo. Sin embargo, en el caso de Valverde, muchos de sus partidos con la selección nacional requerirán extensos viajes, pues probablemente jugará los clasificatorios de la Copa Mundial de la FIFA en Sudamérica, lo que añade carga adicional a su carga creciente de partidos en temporadas futuras.

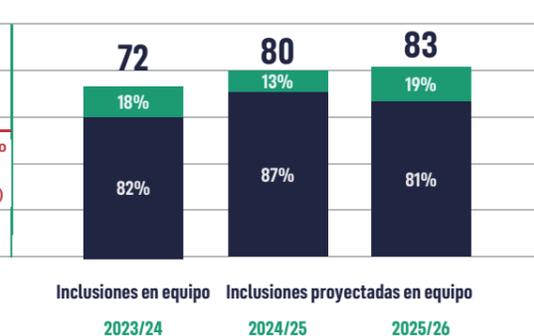
| Competición | 2023/24 | | 2024/25 | | 2025/26 | |
|--|-------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | Apariciones | Inclusiones en equipo | Apariciones proyectadas | Inclusiones proyectadas en equipo | Apariciones proyectadas | Inclusiones proyectadas en equipo |
| Club | | | | | | |
| La Liga | 37 | 38 | 37 | 38 | 37 | 38 |
| Copa del Rey | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Supercopa | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Liga Campeones UEFA | 13 | 13 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Copa Mundial Clubes FIFA | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| Supercopa UEFA | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Amistosos de club | 4 | 4 | 0 | 0 | 3 | 3 |
| Total partidos de club | 58 | 59 | 69 | 70 | 66 | 67 |
| Selección nacional | | | | | | |
| CONMEBOL Copa América | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Clasificatorios Copa Mundial de la FIFA | 6 | 6 | 9 | 9 | 2 | 2 |
| Copa Mundial de la FIFA | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 7 |
| Amistosos de selección nacional | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 7 |
| Total de partidos de selección nacional | 13 | 13 | 10 | 10 | 16 | 16 |
| Total | | | | | | |
| Total partidos | 71 | 72 | 79 | 80 | 82 | 83 |

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Apariciones



Inclusiones en el equipo



■ Total partidos de selección nacional ■ Total partidos de club

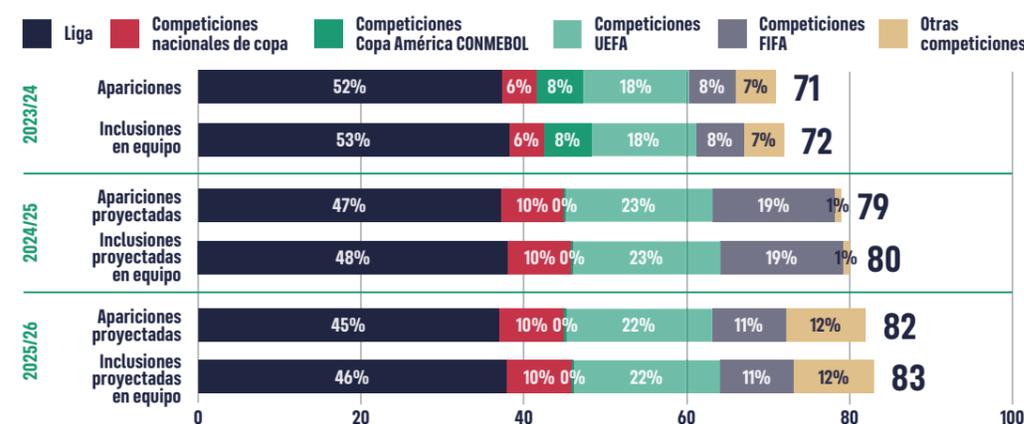
⁵ Esta es una evaluación conservadora, pues el ejercicio no proyecta tiempos de trabajo ni demandas específicas de carga de trabajo, como viajes, tiempo pasado en los lugares de trabajo, y otros.

Carga de partidos de Valverde, por tipo de competición



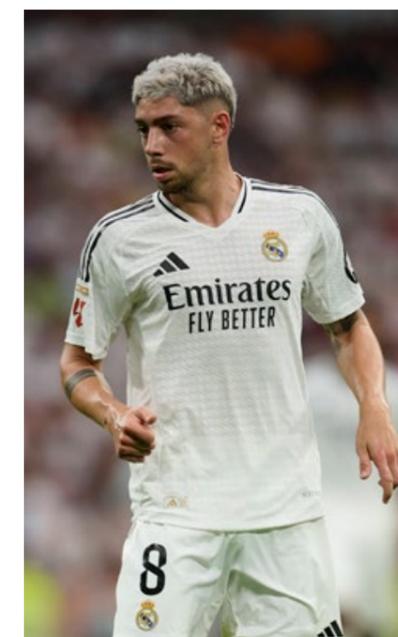
La proyección para Valverde muestra un aumento de sus apariciones e inclusiones en el equipo para las temporadas 2024/25 y 2025/26. Al examinar la proyección para sus temporadas futuras, existe una tendencia de aumento en partidos internacionales de club en la temporada 2024/25, y de partidos con la selección nacional en la temporada 2025/26. Como en el caso de Foden, estos incrementos se deben a la ampliación de la UCL y a la remodelación de la CWC en las temporadas 2024/25, así como a la presencia de la ampliada WC en la temporada 2025/26. Estos cambios a la competición saturarán aún más el calendario de partidos de Valverde, ya muy ajustado.

Carga de partidos de Valverde, por organizador de la competición



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Valverde verá un aumento en el número de partidos que deberá jugar en competiciones de la FIFA durante la temporada 2024/25. Este aumento se debe a la remodelación de la CWC al final de la temporada 2024/25. Adicionalmente, también puede observarse un aumento en la temporada 2025/26, atribuido a la presencia de una WC ampliada al final de la temporada. Estas reformas a la competición significan que Valverde tendrá 15 y 9 partidos de competiciones de la FIFA durante las temporadas 2024/25 y 2025/26, respectivamente. Cabe observar que todavía no se han determinado algunos partidos del calendario de la selección nacional para la temporada 2025/26. Para realizar una evaluación justa, todos estos partidos en estos periodos del calendario de selección nacional han sido asignados a partidos de 'otras competiciones'.



NICOLÒ BARELLA



(FC Internazionale Milano, Italia)

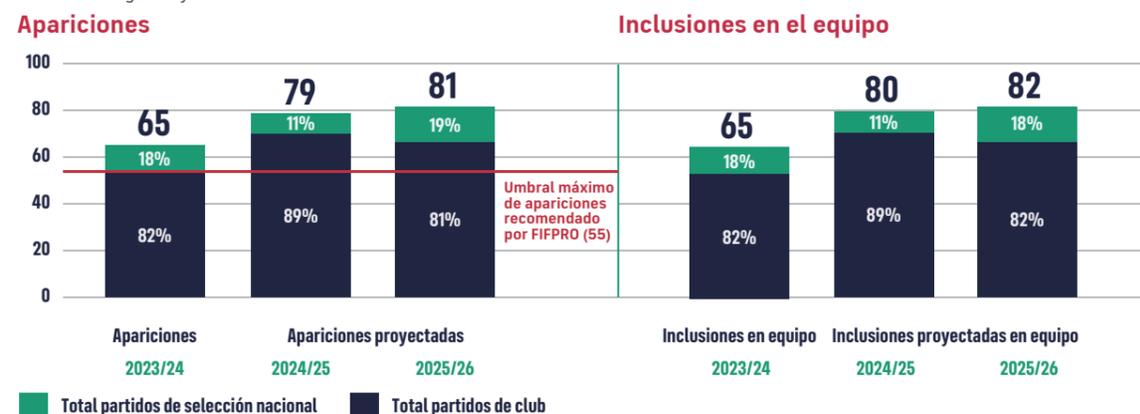
Enfoque conservador a la proyección de crecientes demandas en la carga de trabajo (basado en apariciones e inclusiones en el equipo)⁶

En la temporada 2023/24, Nicolò Barella acumuló 65 apariciones e inclusiones en equipo en su tiempo de juego para su club y selección nacional. Si Barella tuviera que jugar la misma proporción en 2024/25 y 2025/26, como hizo en la temporada 2023/24, entonces sus apariciones e inclusiones en el equipo se incrementarían a 79 y 80 en la temporada 2024/25, respectivamente. De manera similar, para la temporada 2025/26, su cifra aumenta a 81 apariciones y 82

inclusiones en equipo. Al igual que otros futbolistas de primer nivel que juegan en Europa, este aumento de partidos se atribuye principalmente a la ampliación de la CWC, la UCL y la WC en las temporadas 2024/25 y 2025/26. Para Barella, esta exigencia de encuentros extra será acumulativa y su elevada participación en general con el FC Inter significará que su carga de trabajo seguirá en un nivel preocupante.

| Competición | 2023/24 | | 2024/25 | | 2025/26 | |
|--|-------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| | Apariciones | Inclusiones en equipo | Apariciones proyectadas | Inclusiones proyectadas en equipo | Apariciones proyectadas | Inclusiones proyectadas en equipo |
| Club | | | | | | |
| Serie A | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 |
| Coppa Italia | 1 | 1 | 4 | 6 | 5 | 6 |
| Supercoppa Italiana | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Liga Campeones de la UEFA | 8 | 8 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Copa Mundial de Clubes de la FIFA | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 | 0 |
| Supercopa de la UEFA | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Amistosos de club | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Total partidos de club | 53 | 53 | 70 | 71 | 66 | 67 |
| Selección nacional | | | | | | |
| Clasificatorios Euro de la UEFA | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Campeonato Europeo de la UEFA | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Liga de las Naciones de la UEFA | 0 | 0 | 9 | 9 | 0 | 0 |
| Clasificatorios Copa Mundial de la FIFA | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 |
| Copa Mundial de la FIFA | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 7 |
| Amistosos de selección nacional | 2 | 2 | 0 | 0 | 3 | 3 |
| Total de partidos de selección nacional | 12 | 12 | 9 | 9 | 15 | 15 |
| Total | | | | | | |
| Total partidos | 65 | 65 | 79 | 80 | 81 | 82 |

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark



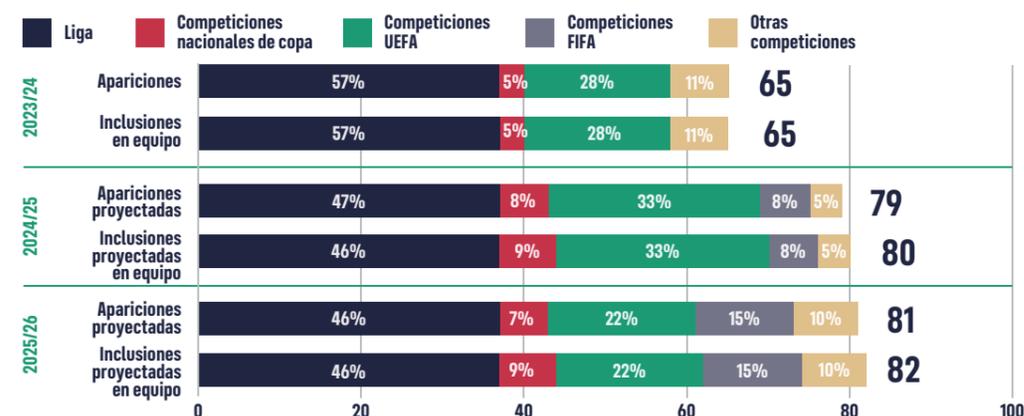
⁶ Esta es una evaluación conservadora, pues el ejercicio no proyecta tiempos de trabajo ni demandas específicas de carga de trabajo, como viajes, tiempo pasado en los lugares de trabajo, y otros.

Carga de partidos de Barella, por tipo de competición



La proyección para las temporadas 2024/25 y 2025/26 de Barella, en comparación con su temporada 2023/24, indica incrementos en el número de partidos internacionales de club y de selección nacional. Al igual que para muchos otros futbolistas europeos de primer nivel, este incremento de partidos se deberá principalmente a la ampliación de la UCL y a la remodelación de la CWC, lo que para Barella significará un aumento de la carga de partidos, pues se le exigirá satisfacer más encuentros, con menos oportunidades de descanso y recuperación.

Carga de partidos de Barella, por organizador de la competición



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Desde la perspectiva del organizador de la competición, Barella jugará en una proporción creciente de partidos gestionados por la UEFA en la temporada 2024/25, en comparación con la temporada 2023/24, debido al formato ampliado de la competición de la UCL y a la reincorporación de la Liga de las Naciones de la UEFA a su calendario. Además, en las temporadas 2024/25 y 2025/26, Barella jugará un mayor porcentaje de partidos de competición de la FIFA, debido a su participación en la remodelada CWC así como en la WC y sus clasificatorios.



07

JUGADORES JUVENILES EN RIESGO: DURACIÓN DE LA CARRERA Y COMPARACIONES HISTÓRICAS

Como se ha analizado en capítulos previos, las exigencias de la carga de trabajo sobre los jugadores han ido en aumento a medida que se satura el calendario futbolístico. Esto es evidentemente desproporcionado para los jugadores cuyos equipos dan enorme importancia a su inclusión en el juego.

“Se hace muy difícil soportar estos programas demenciales y después reunirse a final de temporada para un último torneo. Es difícil para el cuerpo: te agota mental y físicamente”.

JUDE BELLINGHAM
(REAL MADRID CF E INGLATERRA)



07 JUGADORES JUVENILES EN RIESGO: DURACIÓN DE LA CARRERA Y COMPARACIONES HISTÓRICAS

CONCLUSIONES CLAVE

MIRADA GENERAL - CAPÍTULO 07

- » Los futbolistas juveniles líderes en cada región juegan notablemente más que sus predecesores históricos.
- » homólogos ingleses del pasado a su misma edad. Si esta tendencia se mantiene, Bellingham podría jugar notablemente más partidos a lo largo de su carrera, que cualquier jugador inglés del pasado.
- » El hecho de que la carga de partidos sin precedentes se sitúe ahora sobre los jugadores juveniles líderes del fútbol, presenta un peligro claro y apremiante para su salud y la duración de su carrera.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente capítulo, se presenta una serie de distintas comparaciones históricas de la carga de trabajo, que muestran la existente y preocupante tendencia de someter a los jugadores actuales a niveles de trabajo que superan con creces los de sus compatriotas de talento similar cuando jugaban a su misma edad. Más específicamente, se han realizado comparaciones históricas de la carga de trabajo entre antiguos y actuales jugadores de Inglaterra, Alemania, Francia, España, Brasil, Japón, Argelia, Argentina y Estados Unidos.

Se ha marcado especial énfasis en la carga de trabajo de Jude Bellingham y en las comparaciones de los jugadores ingleses, pues su cifra siempre elevada de minutos y apariciones tanto a nivel de club como de selección nacional tiene el potencial de repercutir gravemente en la duración de su carrera.

POSIBLES FACTORES DE RIESGO PARA EL JUGADOR

| | |
|---|---|
| <p>Carga excesiva de partidos</p>  | <p>Reducción de los periodos de descanso</p>  |
| <p>Tiempo de recuperación insuficiente</p>  | <p>Frecuentes viajes internacionales</p>  |
| <p>Mayor fatiga mental</p>  | <p>Mayor número de torneos</p>  |



“Los jugadores tienen sobrecarga y ya no pueden mantener el mismo rendimiento”.

ERIK TEN HAG
(MANAGER DEL MANCHESTER UNITED FC)

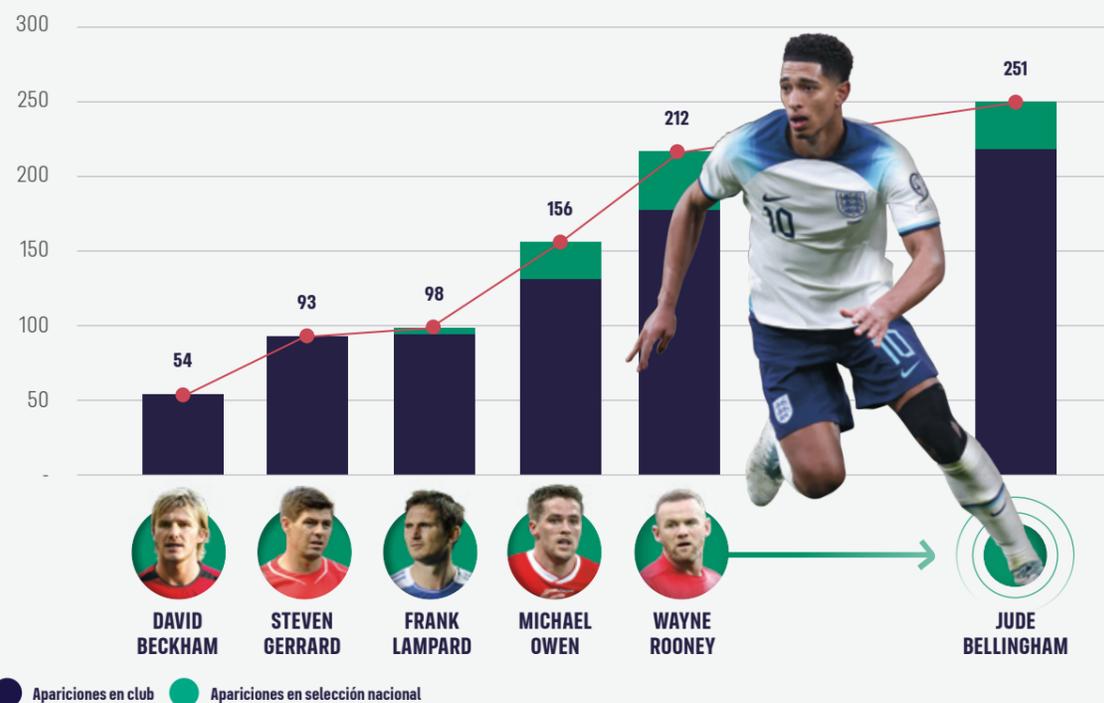
ESTUDIO DE CASO

CARRERA DE JUDE BELLINGHAM HASTA LA FECHA Y PROYECCIÓN DE APARICIONES

Como se ha analizado en capítulos previos, las exigencias en la carga de trabajo que sufren los jugadores han ido en aumento a medida que se ha ido saturando el calendario futbolístico. Ello se muestra claramente de forma desproporcionada para aquellos jugadores de primer nivel cuyos equipos otorgan enorme importancia a incluirlos en el juego, con independencia de cualquier lesión o fatiga extrema que pudiera afectar a la duración de su carrera.

En la siguiente sección, profundizamos en el caso de Jude Bellingham para comprender si la carga de partidos de su carrera hasta la fecha es comparable a la de icónicos futbolistas ingleses a una edad similar. A continuación, se realiza una comparación entre la carga de trabajo real de reconocidos jugadores ingleses a lo largo de sus carreras, y la posible carga de trabajo en la carrera de Bellingham, para discernir si pudiera encontrarse en un nivel "sensible" al final de su carrera.

Carga de partidos antes de cumplir 21 años: comparación carga de partidos con futbolistas de Inglaterra en el pasado



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

A la edad de 21 años, las apariciones de Bellingham en su club y selección nacional superaron ya las de muchos prominentes centrocampistas/delanteros ingleses de referencia. De hecho, tiene casi 40 apariciones más que el jugador en segundo lugar de apariciones, Wayne Rooney, que acumuló 212 partidos de competición de club y selección nacional a la misma edad.

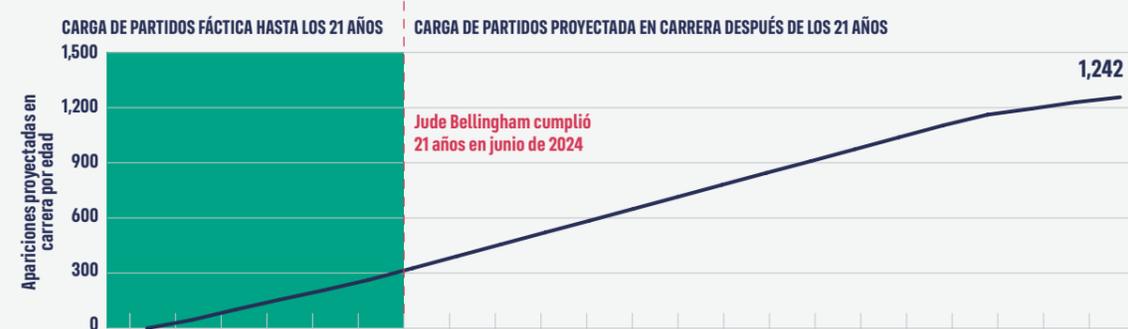
Por lo que respecta a los minutos, Bellingham ha jugado 3.500 minutos más que Rooney. Este nivel de tiempo de juego se debe al hecho de que Bellingham ha jugado muchos partidos desde muy joven, tras su debut profesional en el Birmingham City, a los 16 años. Casualmente, los jugadores en segundo y tercer lugar de nuestro análisis, con mayor número de apariciones combinadas para club y selección nacional antes de cumplir 21 años (Wayne Rooney y Michael Owen), también irrumpieron en sus respectivos primeros equipos siendo muy jóvenes, y en consecuencia alcanzaron muchos minutos de juego en la primera parte de sus carreras. Sin embargo, las carreras de Rooney y de Owen se apagaron debido a lesiones, y ambos sufrieron un declive físico quizá más rápido, en comparación a los demás jugadores ingleses evaluados.

¿Qué cabe esperar para el resto de su carrera?

En temporadas recientes, el prometedor talento de Jude Bellingham se ha desarrollado hasta ser una verdadera superestrella en el mundo del fútbol, y desempeña ahora un papel crucial para Inglaterra, contribuyendo también al éxito europeo y nacional en el Real Madrid CF durante la temporada 2023/24. Sin embargo, este alza se ha reflejado también en las demandas de carga de trabajo para Bellingham. Al final de la temporada 2023/24, Bellingham había alcanzado más de 250 apariciones en el primer equipo, tanto en el fútbol de club como de selección nacional (más de 19.000 minutos). No debe olvidarse que Bellingham cumplió 21 años el 29 de junio de 2024 y que su notable número de apariciones hasta la fecha en su carrera se debe no solo a haber jugado mucho cada temporada, sino también a haber recibido bastantes minutos de juego en su primer equipo a los 16 años, con el Birmingham City.

Esta exposición excesiva a una edad temprana no solo conlleva el riesgo de generar agotamiento físico, sino que la presión para rendir constantemente a un alto nivel puede perjudicar también la salud mental del jugador juvenil. La duración de la carrera también es un problema, con lesiones y el desgaste vinculado para el organismo del jugador, con frecuencia impactando en estos jugadores en una fase más previa. Es complejo anticipar cómo se desplegará la futura carrera de Bellingham en cuanto a duración, adecuación física y rendimiento. No obstante, se ha realizado una proyección conservadora para entender cómo podría ser la futura carrera de Bellingham en cuanto al total de apariciones en su carrera con el fútbol de club y de selección nacional.

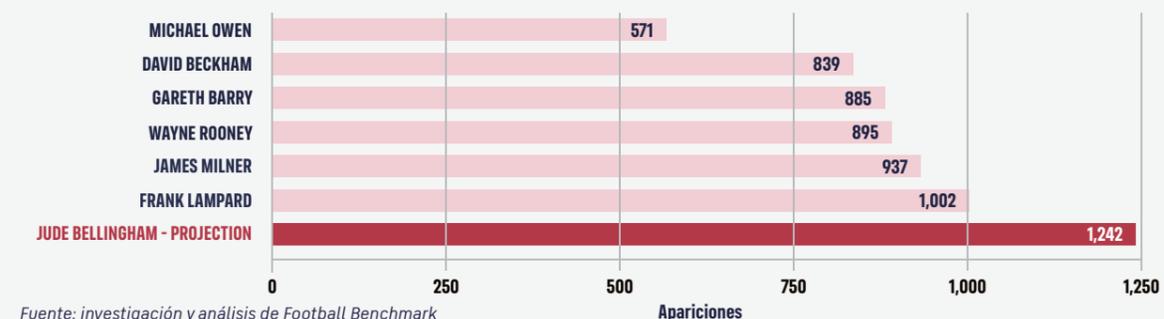
Proyección de apariciones en la carrera de Bellingham



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

El modelo proyectado para la carrera de Bellingham da por hecho que jugará para el Real Madrid CF hasta bien entrado en su treintena, antes de pasar a otro club y retirarse al final de la temporada 2040/41 (justo antes de su 38 cumpleaños). Otro supuesto clave, que sea seleccionado para el equipo nacional de Inglaterra hasta la edad de 36 años, incrementa su carga de partidos internacionales. El modelo asume también que Bellingham no tendrá una lesión grave que ponga fin a su carrera. La proyección de sus apariciones por temporada se basa en su reciente carga de trabajo fáctica, con un supuesto descenso gradual en los últimos años.

Comparación jugadores de Inglaterra: combinación de carrera en club y apariciones en selección nacional



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Teniendo en cuenta las apariciones totales de Bellingham realizadas hasta finales de 2023/24 y su proyección de apariciones acumuladas durante el resto de su carrera, se prevé que Bellingham habrá acumulado 1.242 apariciones en su carrera de club y de selección nacional. Esta es una cifra importante, incluso cuando se compara con los antiguos grandes de Inglaterra que alcanzaron notables y exitosas carreras. Esta comparación destaca que si llega a recrearse un escenario como el modelo proyectado anteriormente, la carrera de Bellingham será otra evidencia de que los jugadores de la actualidad tienen una carga laboral notablemente superior a la de los futbolistas del pasado.

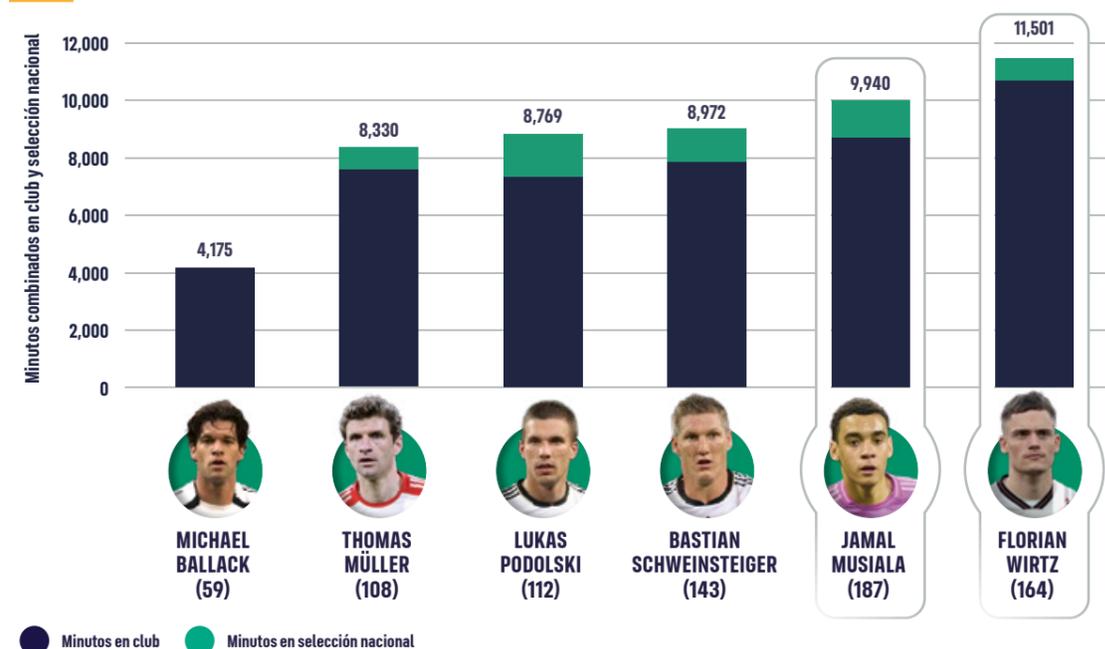
COMPARACIONES HISTÓRICAS DE LA CARGA DE TRABAJO

La comparación de jugadores de distintas épocas es una cuestión que se debate con frecuencia. ¿Quién fue el mejor jugador? ¿Podrían los grandes futbolistas del pasado prosperar en el fútbol moderno? Si bien la evaluación comparativa de la calidad en distintas épocas es compleja, compararlos en cuanto al tiempo de juego es fácilmente posible.

En esta sección, se compara una selección de futbolistas en activo con sus compatriotas de mayor edad, a fin de situar en perspectiva la carga de trabajo actual. ¿Cuántos minutos o apariciones tuvieron a la misma edad?

Las naciones que se han seleccionado para esta evaluación son Alemania, Francia, España, Brasil, Argentina, Japón, Argelia y Estados Unidos. Únicamente se han tenido en cuenta partidos de club y de selección nacional con el primer equipo.

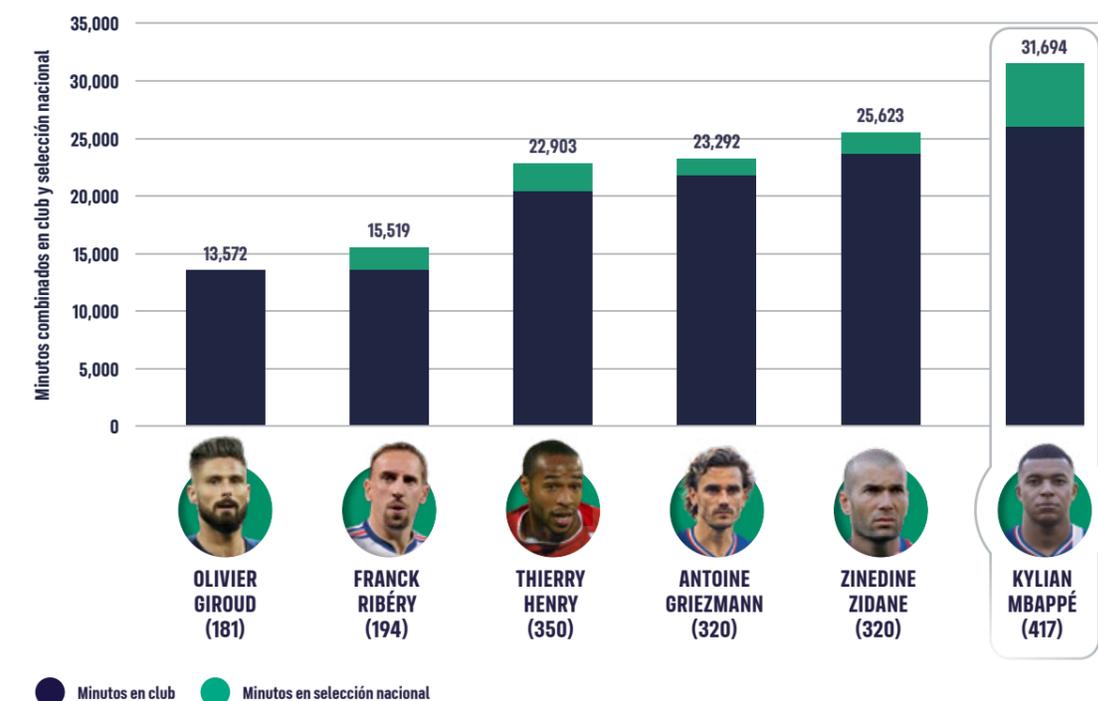
Futbolistas alemanes antes de cumplir 21 años: minutos de club y de selección nacional



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Antes de cumplir 21 años, las dos jóvenes prometedoras superestrellas de Alemania, Florian Wirtz y Jamal Musiala, habían acumulado cada una más de 1.000 minutos en su club y selección nacional, en comparación con una estimable lista de centrocampistas/delanteros alemanes. Ello, pese a que Musiala jugó inicialmente en minutos rotativos del primer equipo, en sus primeras temporadas con el FC Bayern de Múnich, y con Wirtz sufriendo una importante lesión de larga duración en su carrera en el Bayer 04 Leverkusen. En cuanto a apariciones, Musiala y Wirtz han acumulado más de 20, en comparación con sus compatriotas. El elevado número de apariciones y minutos jugados por Musiala y Wirtz, en comparación con los jugadores de referencia, resulta del hecho de que ambos jugadores hicieron su debut en el primer equipo a los 17 años. Por supuesto, este joven inicio demuestra su inmenso talento y potencial, pero una carga de trabajo tan elevada a esa edad podría resultar en más lesiones posteriormente en su carrera.

Futbolistas de Francia antes de cumplir 25 años: minutos de club y de selección nacional



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Antes de cumplir los 25 años, Kylian Mbappé había excedido ampliamente los minutos jugados en club y selección nacional de muchos icónicos delanteros franceses. De hecho, Mbappé había jugado 6.000 minutos más antes de su 25 cumpleaños, que cualquiera de los jugadores de referencia. Esta tendencia está presente también al considerar las apariciones, pues acumuló casi 60 más que sus homólogos delanteros franceses. Esta cantidad de minutos y apariciones se deriva del debut de Mbappé como juvenil (a los 16 años, en el AS Mónaco FC), así como de su rápido ascenso para convertirse en regular del primer equipo, haciendo 29 apariciones en la Liga en la temporada 2016/17 (a los 17 años, al inicio de la temporada). Aunque Mbappé ha tenido una trayectoria relativamente saludable a lo largo de su carrera hasta el momento, no sería poco realista proyectar que su desempeño pudiera declinar más rápidamente que para algunos de los jugadores de referencia, debido al gran volumen de apariciones y minutos de juego a tan temprana edad.

Futbolistas de España antes de cumplir 21 años: minutos de club y de selección nacional

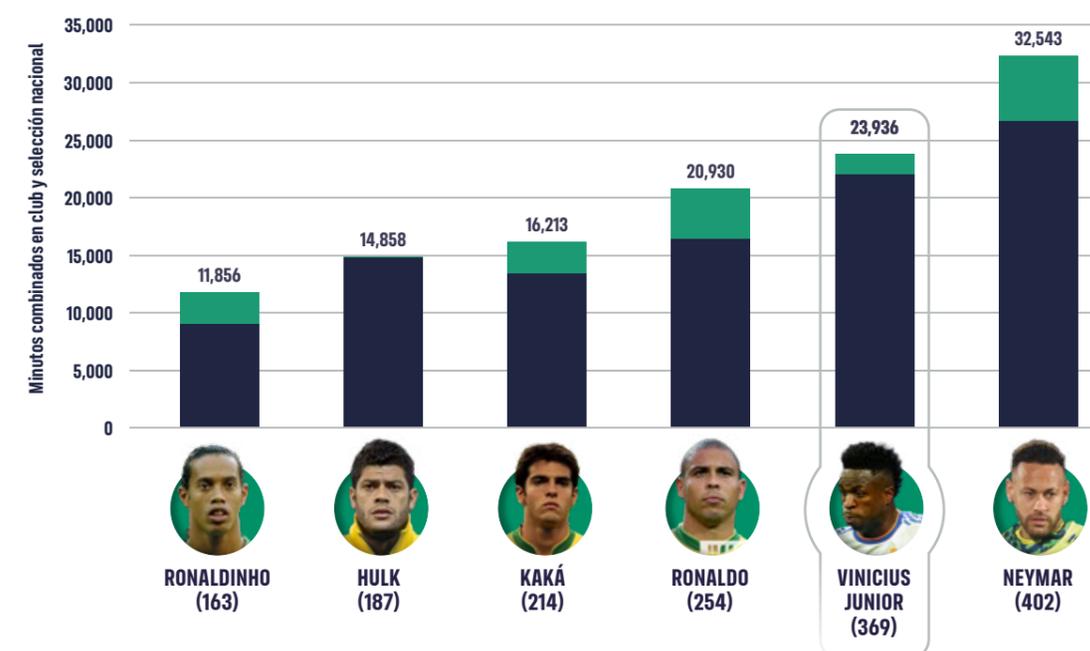


● Minutos en club ● Minutos en selección nacional

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Antes de cumplir los 21 años, Pedri había amasado una importante cantidad de minutos de juego en su club y en su selección nacional, que sobrepasa la de muchos centrocampistas españoles de gran reconocimiento a la misma edad, habiendo jugado más de 1.000 minutos que Xavi y más de 4.500 respecto a los demás jugadores de referencia. De forma similar, Pedri ha acumulado también 20 apariciones totales más que cualquier otro jugador. La razón para ello se debe, en parte, a que desde que Pedri comenzó a jugar en el primer equipo de su club tuvo una cantidad considerable de minutos (+2.800) y apariciones (36), ya desde su primera temporada en el UD Las Palmas. La otra razón para la considerable cifra de minutos y apariciones de Pedri es su inclusión temprana en la selección nacional española (debutó a los 18 años). Se sospecha que esta elevada carga de trabajo a tan joven edad ha sido la razón por la que el jugador ha sufrido tantas lesiones del tejido blando en su carrera (336 días perdidos debido a lesiones del tejido blando, en temporada 2023/24 y anteriormente). Esto se hace particularmente evidente en la tristemente famosa temporada 2020/21, donde las 73 apariciones de Pedri para su club y selección nacional fueron seguidas por una serie de lesiones del tejido blando que permitieron al jugador hacer únicamente 22 apariciones de club en la siguiente temporada, y 35 en el año posterior.

Futbolistas de Brasil antes de cumplir 24 años: minutos de club y de selección nacional

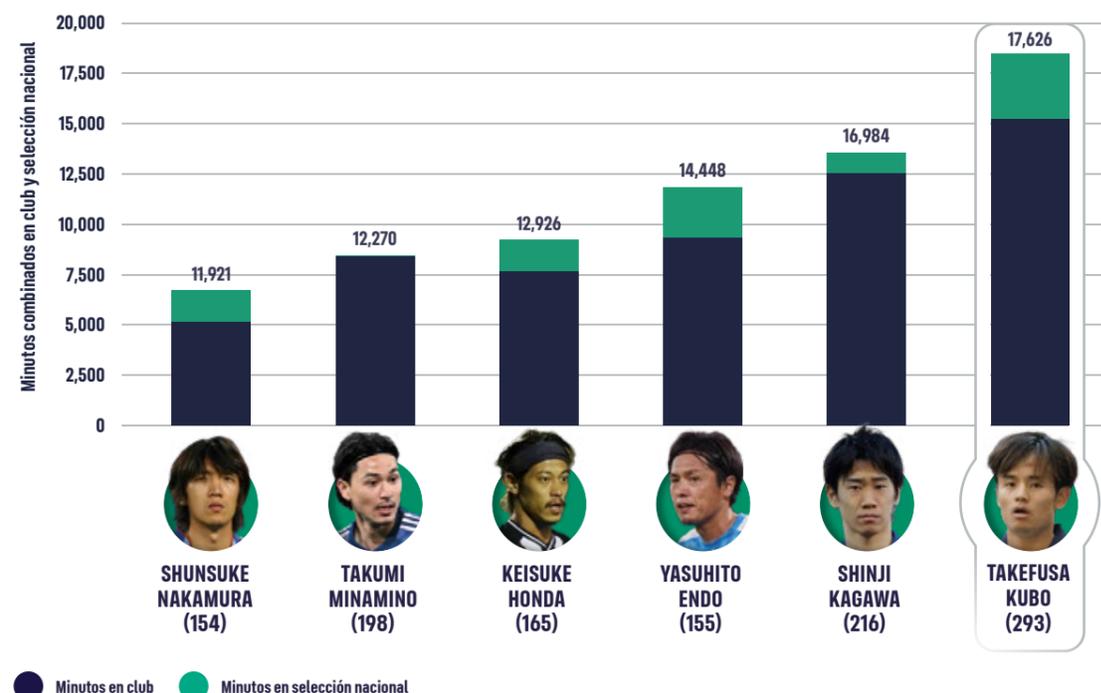


● Minutos en club ● Minutos en selección nacional

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Antes de su 24 cumpleaños, Vinicius Junior ('Vini Jr.') había acumulado 23.936 minutos en su carrera en el fútbol de club y de selección nacional. Ello le sitúa tan solo por detrás de Neymar (32.543), en una selección de distinguidos delanteros brasileños, por lo que respecta a los minutos totales a tan joven edad. Además, Vini Jr. (369) había acumulado más de 110 apariciones más que cualquier otro jugador, aparte de Neymar, de entre el grupo brasileño de referencia. La desorbitada cifra de minutos y apariciones acumuladas por Neymar a tan joven edad con frecuencia se ha relacionado con sus persistentes lesiones posteriormente en su carrera. Adicionalmente, de los futbolistas brasileños evaluados, el tercero de ellos en cuanto al total de minutos y apariciones acumulados, Ronaldo, sufrió también notables interrupciones debido a lesión. Las carreras de Neymar y Ronaldo deberían servir como seria advertencia a Vini Jr. acerca de las consecuencias de una carga de trabajo tan intensa a una edad juvenil.

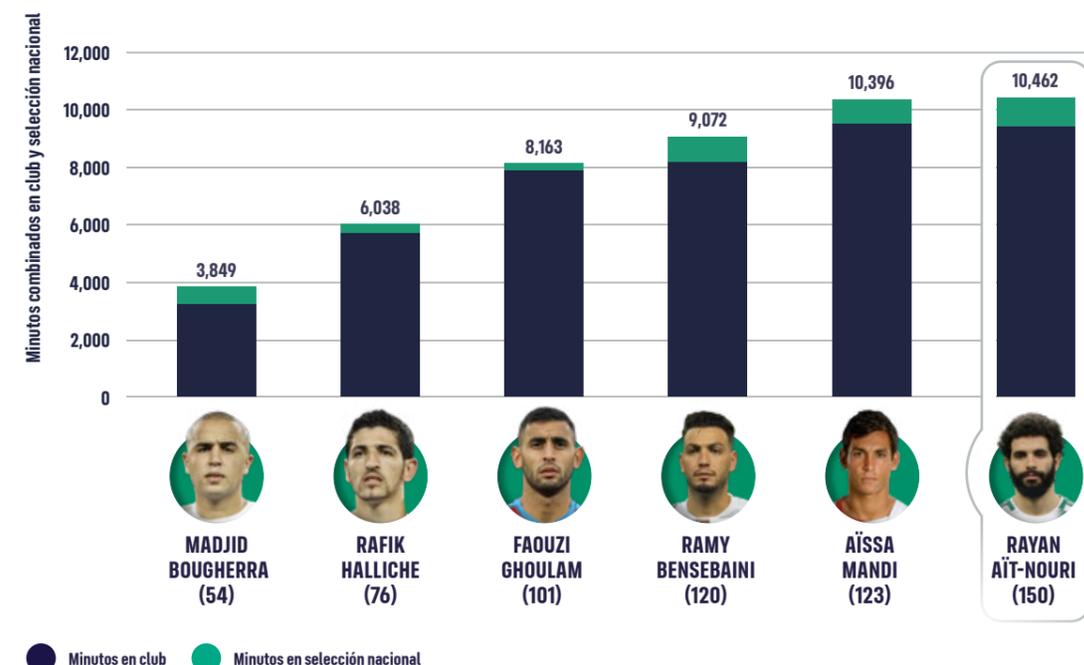
Futbolistas de Japón antes de cumplir 23 años: minutos de club y de selección nacional



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

La tendencia de que los jugadores de hoy en día tengan mayor carga de trabajo puede observarse también en Asia, pues el prometedor extremo japonés, Takefusa Kubo, ha acumulado más minutos en club y selección nacional (17.626) que otros prominentes jugadores japoneses antes de su 23 cumpleaños. Esta tendencia está presente también en las apariciones totales, pues Kubo sobrepasa en más de 70 apariciones a cualquiera de sus compatriotas evaluados. Este mayor nivel de apariciones se deriva del temprano debut de Kubo (a los 15 años) y del constante número de partidos que ha recibido desde su traslado al RCD Mallorca, a los 18 años.

Futbolistas de Argelia antes de cumplir 23 años: minutos de club y de selección nacional

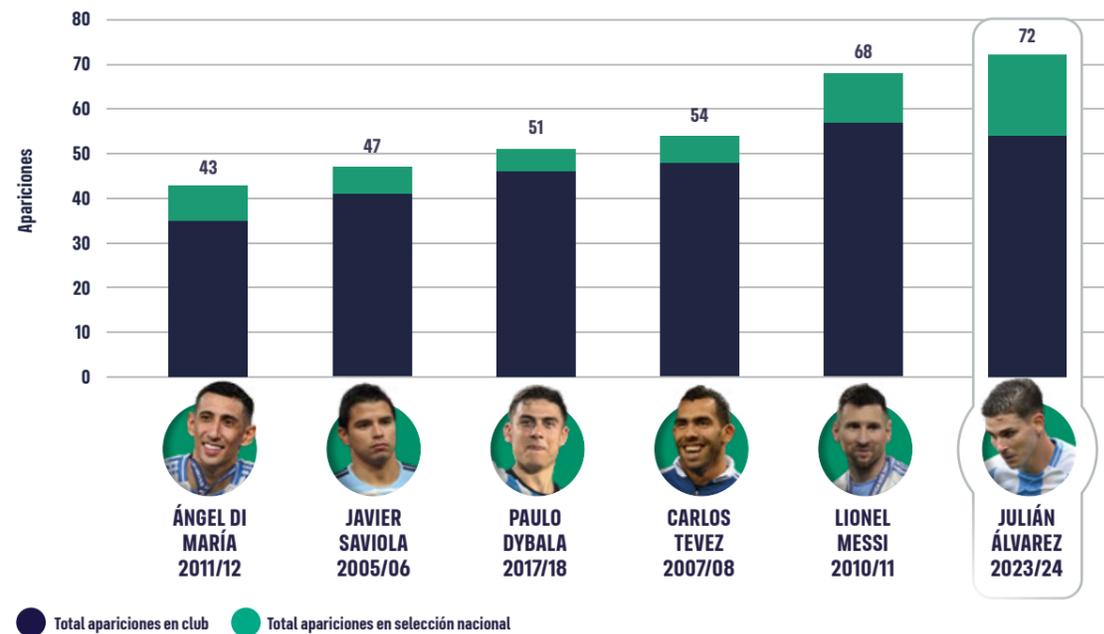


Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

El aumento en la carga de trabajo a una edad juvenil se experimenta también en África, pues uno de los actuales incondicionales de la defensa argelina, Rayan Aït-Nouri, ha acumulado más minutos en club y selección nacional que otros prominentes defensas argelinos antes de su 23 cumpleaños. Esta tendencia se torna más pronunciada al considerar el total de apariciones, donde Aït-Nouri ha acumulado 25 apariciones más que los jugadores argelinos de referencia. Una razón clave para el elevado número de minutos de Aït-Nouri y, en particular, sus apariciones, es su inclusión temprana en el fútbol de un primer equipo, haciendo su debut profesional a los 17 años para el Angers SCO, en la Liga 1. Este comienzo temprano de su carrera ha significado una mayor carga de trabajo en su juventud para Aït-Nouri, lo que podría repercutir en su longevidad física al mayor nivel.

Desde la perspectiva de selección nacional, Aït-Nouri debutó para la selección nacional de Argelia a los 21 años, pese a haber nacido en Francia. Esta es una característica presente en 4 de cada 6 jugadores de referencia (Bougherra, Ghoulam, Mandi y Aït-Nouri). Como tal, estos cuatro jugadores debutaron con su primera liga nacional en ligas francesas (Ligue 1 o Ligue 2), con los otros dos futbolistas de referencia (Bensebaini y Halliche) haciendo su debut en ligas nacionales de Argelia. Aunque debutó en su selección nacional cuando solo tenía 21 años, Aït-Nouri había acumulado la cifra máxima de apariciones y minutos en selección nacional del grupo de referencia. Esta rápida acumulación de carga de trabajo en la selección nacional sugiere que a los futbolistas juveniles se les requiere más juego, no solo para sus clubes, sino también para sus equipos nacionales.

Número de apariciones de futbolistas argentinos durante la temporada de su 24 cumpleaños



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Como se menciona en el Capítulo 03 de este informe, la temporada 2023/24 de Julián Álvarez fue impactante en cuanto al número de apariciones acumuladas de club y de selección nacional. Al comparar su temporada 2023/24, en la que cumplió 24 años, con la de otros delanteros argentinos en la temporada en que cumplieron 24 años, es obvio que desde la perspectiva de la aparición, Álvarez se sitúa por encima de sus notables paisanos.

Para mantener la coherencia, no se incluyen partidos amistosos en este análisis particular, pues algunos de los jugadores argentinos de mayor edad no tienen un registro accesible de datos de sus amistosos en pretemporada (de ahí que el total de apariciones de Álvarez en la temporada 2023/24 será diferente aquí, en comparación con otros capítulos). Adicionalmente, para mantener un campo de juego igualitario, no se ha incluido a jugadores que sufrieron una lesión grave en la temporada de su 24 cumpleaños, como Diego Maradona.

Como se presenta en el gráfico superior, el número de apariciones de Álvarez en la temporada 2023/24 es el más elevado entre los jugadores evaluados. Incluso Lionel Messi en la temporada 2010/11, en la que fue prominente para el FC Barcelona, que ganó la Liga de Campeones, La Liga y la Supercopa española, tuvo menos apariciones que Álvarez. Su alto número de apariciones en la temporada 2023/24 se debe a las numerosas competiciones en que tuvo que participar con su club y selección nacional, como la Copa Mundial de Clubes de la FIFA, la Supercopa de la UEFA, la Copa América y los Juegos Olímpicos. Su temporada 2023/24 es una cruda advertencia de la creciente carga de trabajo que se impone a los jugadores de primer nivel de la actualidad, y con esta carga incrementada aumentan las posibilidades de lesión y las consecuencias para la duración de la carrera del jugador.

Estados Unidos - Landon Donovan vs. Christian Pulisic - apariciones entre cumpleaños

| Landon Donovan | Edad | Christian Pulisic |
|----------------|--|-------------------|
| 10 | 17 - 18 cumpleaños | 22 |
| 23 | 18 - 19 cumpleaños | 57 |
| 40 | 19 - 20 cumpleaños | 41 |
| 38 | 20 - 21 cumpleaños | 43 |
| 40 | 21 - 22 cumpleaños | 32 |
| 46 | 22 - 23 cumpleaños | 50 |
| 49 | 23 - 24 cumpleaños | 56 |
| 34 | 24 - 25 cumpleaños | 37 |
| 280 | Total de apariciones en club y selección nacional | 338 |

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Finalmente, la tendencia de que los jugadores de hoy en día tengan mayor carga de trabajo está presente también en Estados Unidos, pues Christian Pulisic registró más apariciones (+50) en club y selección nacional que el legendario delantero estadounidense Landon Donovan, antes de su 25 cumpleaños, pese a que Pulisic ha sufrido numerosos problemas por lesiones en su carrera, hasta la fecha. La razón para tal discrepancia entre los dos delanteros generacionales de Estados Unidos y sus apariciones acumuladas se deriva del temprano debut de Pulisic en el primer equipo del Borussia Dortmund, irrumpiendo en el primer equipo a los 17 años, y recibiendo notables apariciones en el primer equipo a los 18 años. En comparación, Donovan, que también tuvo una carrera precoz en el fútbol de clubes de Alemania, no comenzó a recibir un notable número de apariciones hasta que dejó el Bayer 04 Leverkusen, donde primero hizo apariciones esporádicas para el equipo de la reserva en el tercer/cuarto nivel de Alemania, y después fue transferido al San Jose Earthquakes, de la MLS, a los 19 años. De no haber sido por las lesiones, Pulisic podría haber recorrido incluso una distancia mayor, en cuanto a apariciones, en comparación con Donovan. Ello es especialmente evidente entre el 21 y el 22 cumpleaños de Pulisic, cuando perdió numerosos partidos de club y de selección nacional debido a una lesión de tobillo de larga duración, el COVID-19 y enfermedad general. La increíble cifra de apariciones de Pulisic siendo tan joven seguramente ha contribuido a su preocupante récord de lesiones, habiendo tenido la mala fortuna de perder cerca de 100 partidos desde la temporada 2017/2018, debido a diversas lesiones.

Resumen

En conjunto, entre las naciones y los jugadores seleccionados, parece haber una clara tendencia en la carga de trabajo al comparar a los actuales futbolistas juveniles y sus compatriotas históricos. Principalmente, los jugadores de hoy en día reciben una carga de partidos más intensa, lo que les exige jugar más minutos y hacer más apariciones. Esta mayor carga de trabajo para las jóvenes estrellas de la actualidad tiene el sólido potencial de obstaculizar sus carreras, pues aumenta la probabilidad de lesión y deterioro físico precoz. Ello a pesar de los avances en las prácticas médicas, la rehabilitación, la prevención de lesiones y la nutrición, que pueden ayudar a los futbolistas actuales a abordar una mayor carga de trabajo. No obstante, como demuestra la encuesta de 2022 de FIFPRO a los futbolistas y entrenadores de alto rendimiento, tales avances no alcanzan el ritmo de aumento en la carga de trabajo de los futbolistas actuales.

08

CARGA DE TRABAJO GLOBAL: ANÁLISIS REGIONAL

El calendario futbolístico es siempre cambiante, con los organizadores de la competición disputándose más espacio para sus propios productos. En el siguiente capítulo, se examinan todos los cambios próximos y recientes a la competición en el fútbol de clubes y de selección nacional en cada región, junto con las posibles implicaciones para la carga de trabajo del jugador.

“Cuando ves los datos sobre el papel y en estadísticas, te sorprendes. Principalmente, debido a los cambios en el programa. No te das cuenta, pero el cuerpo pasa factura con microlesiones”.

NICOLÁS TAGLIAFICO
(OLYMPIQUE LYONNAIS Y ARGENTINA)



08 CARGA DE TRABAJO GLOBAL: ANÁLISIS REGIONAL

INTRODUCCIÓN

Este capítulo explora todos los grandes cambios a la competición en el fútbol de club y de selección nacional en los últimos y en los próximos años. Por lo tanto, el enfoque recae en el periodo 2022-2026 y en los cambios a la competición que han dado lugar a un incremento en el número de equipos participantes o en el posible número de partidos que pueden llegar a jugar.

Cabe observar que no se han evaluado todas las competiciones del mundo, sino solo aquellas que se disputan de manera regular y que se consideran las más importantes en el calendario de partidos de una confederación. Por lo tanto, no se han incluido competiciones de carácter semirregular, al estilo 'Supercopa', vinculadas a tours pretemporada y/o amistosos de club.

Cada región de FIFPRO se examina en secciones particulares. Cada sección se inicia con un gráfico de los jugadores de la región, con la mayor carga de partidos y de viajes en la temporada 2023/24, que marca el extremo superior de las demandas de la carga de trabajo. A ello le sigue una revisión detallada de los cambios a la competición, su impacto esperado en la carga de trabajo del jugador, y segmentos adicionales que arrojan luz sobre los temas relativos a la carga de trabajo de la región.

ASIA & OCEANÍA

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2023/24 TEMPORADA)



SAUD ABDULHAMID



73 (68)

Primer jugador por inclusión en equipo en jornadas de partido (apariciones)

74%

Primer jugador por porcentaje de partidos consecutivos



HARRY SOUTTAR



157,000 km (18 viajes)

Primer jugador por viajes (número de viajes y distancia) (viajes transfront)

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

RESUMEN DE CAMBIOS A LA COMPETICIÓN EN ASIA Y OCEANÍA

| Competiciones | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Región | Competición | Tipo | Última competición | Próxima competición | | | Δ en # posibles partidos máx. |
| | | | Periodo | Periodo | # de equipos participantes | Posibles partidos máx. por equipo | |
| Asia | Copa de Naciones de CAFA | Selección nacional | Jun. 2023 | Por confirmar | 7 | 4 | 4 |
| | Liga de Campeones Élite AFC | Club | Sep. 2023 - May. 2024 | Sep. 2024 - May. 2025 | 24 | 13 | -1 |
| | Liga Desafío de la AFC | Club | May. - Sep. 2014 | Oct. 2024 - May. 2025 | 18 | 8 | 4 |

Asia ha presenciado cambios en sus competiciones Copa de Naciones CAFA ('CAFA'), Liga de Campeones Élite de la AFC ('AFC Elite') y Liga Desafío de la AFC ('AFC Challenge'). En cuanto al cronograma, el Desafío AFC resurgió tras 10 años sin disputarse. En comparación con la edición anterior, la competición se alinea hora con las demás competiciones continentales de clubes en Asia, y se extiende durante toda la temporada de la Liga, jugada ahora entre septiembre/octubre, hasta mayo. Respecto al número de equipos participantes y al número máximo de partidos que puede jugar un equipo, CAFA, como nueva competición, aumentará su número de equipos participantes a 7, y el número máximo de partidos que afrontará un equipo, a cuatro. La competición Elite de la AFC ha reducido su número de equipos, de 40 a 24, como parte de la remodelación de la competición de clubes continental de la AFC, más amplia, donde la inclusión de un tercer nivel (Desafío AFC; ahora con 18 equipos pero originalmente con 11, remontándose a 2014) ha significado que los equipos se distribuyan más ampliamente en los 3 niveles de la competición continental asiática. De manera similar, la cifra máxima de partidos que puede jugar un equipo en la AFC Elite se ha reducido de 14 a 13, mientras que en Desafío AFC ha aumentado, de 4 a 8.

ASIA & OCEANÍA

INFORME DE INVESTIGACIÓN DE FIFPRO DIVISIÓN ASIA / OCEANÍA: ANÁLISIS DE LA LIGA DE CAMPEONES DE LA AFC

A principios de 2024, la División Asia/Oceania de FIFPRO publicó un informe que analizaba la competición de la Liga de Campeones de la AFC (ACL), antes de su relanzamiento con un nuevo formato en 2024-25. El informe halló que tanto el nuevo como el antiguo formato presentan notables retos para la carga de trabajo de los jugadores de la región, agravados por la vasta geografía de Asia.

En virtud del formato 'tradicional' de la ACL, la distancia media de viaje para un partido fuera de casa en la fase de grupos fue de 3.670 km. El subsidio de viaje que proporciona la AFC sólo cubría el coste de vuelos en clase turista.

En un estudio de caso, se mostró que un jugador de la K League 1 con obligaciones hacia la ACL pasó casi la mitad de los minutos de partido de su temporada en la 'franja crítica', que FIFPRO define como al menos 45 minutos en partidos consecutivos con menos de cinco días de descanso entre ellos.

En una encuesta a futbolistas de la ACL, el 72% consideró algún riesgo de lesión debido al tiempo entre partidos y/o las demandas de viajes. Dos tercios consideraron que ellos o su equipo no habían alcanzado su mejor rendimiento en un partido de liga tras un partido continental, debido a la fatiga.

El nuevo formato ACL Elite tendrá un impacto mixto en las exigencias de carga de trabajo para los jugadores.

La fase de grupos, al estilo de una liga, garantiza que cada equipo juegue al menos ocho encuentros, desde los seis anteriores. Este incremento se contrarresta parcialmente por el hecho de que la distancia media de viajes se prevé menor que en el formato anterior, debido a la composición de los clubes clasificados.

Los últimos ocho se reunirán ahora en un lugar centralizado (inicialmente, Arabia Saudí) para disputar las fases finales. En comparación con el formato tradicional, más clubes tendrán que hacer un viaje especialmente largo para acudir a este encuentro, pero aquellos que lleguen a la final tendrán menos trayectos de ida y vuelta en conjunto.

El paréntesis centralizado requerirá que los equipos se alejen de su sede por un plazo de hasta dos semanas, lo que potencialmente crea la necesidad de reorganizar algunos encuentros nacionales, incrementando la saturación.

El informe no incorporó competiciones de clubes o internacionales de la AFC de categoría inferior, aunque las exigencias de viaje para jugadores de la selección nacional en la región son extremas. La recomendación clave del informe es que AFC adoptara un enfoque más colaborativo para el diseño de la competición, de manera que los jugadores y los clubes puedan modelar un formato que mitigue parte de estos retos.

ASIA & OCEANÍA

REGIÓN DE ENFOQUE: EVOLUCIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO EN ARABIA SAUDÍ

En las últimas 15 temporadas, la Liga Saudí Pro (SPL) ha experimentado un crecimiento notable. Mientras que en 2009/10 únicamente compitieron 12 equipos (132 partidos en 22 rondas), el tamaño se incrementó gradualmente, alcanzando a 18 equipos en 2023/24 y ampliándose a 34 rondas (306 partidos). Con la ampliación, la competitividad y las exigencias físicas también han ido en aumento, pues los jugadores han tenido temporadas más largas y menores periodos de descanso fuera de temporada, lo que plantea inquietudes sobre la carga de trabajo.

Además de la SPL, los equipos compiten también en la Copa King, la principal competición de copa del país. La competición, que se limitó a los equipos de la SPL desde la pandemia de COVID-19, de nuevo incluyó a equipos de primera división de la Liga saudí para la temporada 2023/24, doblando el número total de partidos en comparación con la temporada anterior, ejerciendo mayor tensión sobre los futbolistas. Los equipos de mejor desempeño en la SPL o en la Copa King se clasifican para la Supercopa Saudí. Inicialmente un formato de dos equipos desde sus comienzos en 2013 y hasta 2022, las últimas dos ediciones se han ampliado para incluir cuatro equipos, aumentando aún más la carga de partidos de los principales de ellos.

La temporada 2023/24 marcó un cambio significativo, con los clubes de la SPL destinando al juego más de 950 millones de euros, emergiendo como agentes clave en el mercado de transferencias e intensificando la competitividad de la Liga. Como se ha destacado anteriormente, la temporada 2023/24 estableció también nuevas referencias en cuanto a la carga de partidos. El equipo actualmente campeón, el Al-Hilal, junto con sus contendientes Al-Nassr y Al-Ittihad, sobrepasaron cada uno de ellos 50 partidos de competición en 2023/24, lo que refleja la marcada intensidad de sus programas. Además de los encuentros competitivos, los clubes jugaron diversos partidos amistosos en pretemporada y en temporada, incrementando aún más su carga de trabajo.

Número de partidos disputados por clubes en recientes temporadas

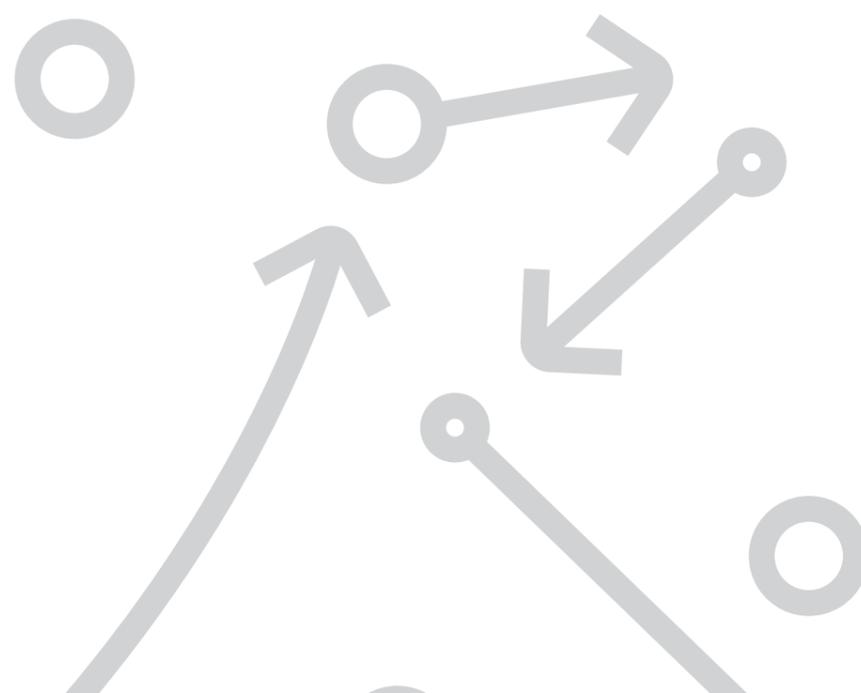
| Equipo | 2020/21 | 2021/22 | 2022/23 | 2023/24 |
|---|---------|---------|---------|---------|
| Al-Hilal SFC  | 42 | 49 | 38 | 53 |
| Al-Ittihad Club  | 32 | 33 | 35 | 52 |
| Al-Nassr FC  | 43 | 32 | 34 | 51 |

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Es importante destacar que los futbolistas líderes participan con frecuencia en partidos adicionales, debido a las convocatorias regulares de sus equipos nacionales. Con los principales clubes captando el talento de élite y los principales torneos continentales, como la Copa Asiática de la AFC, la Copa Africana de Naciones de la CAF, el Campeonato Europeo y la Copa América celebrándose en la temporada 2023/24, los jugadores podrían terminar jugando más de 55 partidos. En la base de datos de la plataforma PWM, hay nada menos de 12 futbolistas que superaron este umbral de 55 partidos la temporada pasada, incluyendo los casos de Saud Abdulhamid (68 apariciones), Cristiano Ronaldo (68), Rúben Neves (67) y Sadio Mané (62).

Dado que la Liga Pro saudí continúa creciendo, los cambios al reglamento para la temporada 2024/25 introducen notables ajustes destinados a optimizar la gestión del equipo. A pesar de mayor número de encuentros, los clubes deben limitar el tamaño de sus equipos en jornada de partido, de 30 a 25 futbolistas registrados, para evitar "banquillos abarrotados", requiriendo una rotación más estratégica de jugadores para equilibrar el rendimiento y la fatiga. Adicionalmente, se permite ahora a los clubes registrar 10 futbolistas extranjeros (antes eran 8), con la estipulación de que los dos adicionales deben haber nacido después de 2003, y únicamente ocho pueden participar en cualquier partido. Por otra parte, el ajuste de la Liga nacional para los Sub-19 y Sub-18 aspira a proporcionar un punto de entrada más temprano para el talento juvenil, favoreciendo un desarrollo del jugador a largo plazo.

Todavía queda por ver cómo el nuevo reglamento impactará en la carga de trabajo del jugador, pero los clubes tendrán que ser más estratégicos al gestionar la distribución de la carga de trabajo entre sus jugadores, lo que suele sacrificarse para alcanzar el éxito deportivo.



ÁFRICA

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2023/24 TEMPORADA)



RAPHAEL ONYEDIKA



70 (59)

Primer jugador por inclusión en equipo en jornadas de partido (apariciones)



SADIO MANE



71%

Primer jugador por porcentaje de partidos consecutivos



PERCY TAU



127,000 km (32 viajes)

Primer jugador por viajes (número de viajes y distancia) (viajes transfront)

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

RESUMEN DE CAMBIOS A LA COMPETICIÓN EN ÁFRICA

| Competitions | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Región | Competición | Tipo | Última competición | Próxima competición | | | Δ en # posibles partidos máx. |
| | | | Periodo | Periodo | # de equipos participantes | Posibles partidos máx. por equipo | |
| África | Copa de Naciones Africana CAF | Selección nacional | Ene. - Feb. 2024 | Dic. 2025 - Ene. 2026 | 24 | 7 | 0 |
| | COSAFA Cup | Selección nacional | Jul. - 2022 | Jul. - 2023 | 12 | 5 | -1 |
| | Liga del fútbol africano | Club | Oct. - Nov. 2023 | Por confirmar | 24 | 21 | 15 |

Desde la perspectiva africana, ha habido cambios en el formato de competición, específicos para la región, en la Copa Africana de Naciones de la CAF ('AFCON'), la Copa COSAFA ('COSAFA') y la Liga del Fútbol Africano ('AFL'). Específicamente en cuanto a los cambios en el cronograma, AFCON ha alterado sus fechas, pasando de enero-febrero, a diciembre-enero. El argumento para este cambio aparentemente menor se basa en las modificaciones al calendario de la UEFA y, más concretamente, a las fases de grupo de la UCC, donde suelen participar muchos jugadores africanos. Podría haber ocurrido un conflicto en estas dos competiciones, pues el número de partidos de la fase de grupos de la UCC se ha incrementado, con la inclusión de las jornadas de partido #7 y #8. Estas jornadas de partido están programadas para celebrarse en algún momento entre el 20-30 de enero de 2026, periodo que era "tradicionalmente" para partidos de AFCON.

Trasladar el inicio de la próxima edición de AFCON a diciembre incrementa el impacto negativo sobre las competiciones nacionales (p.ej., la Premier League inglesa) y quebranta los pocos días de descanso que podrían tener los jugadores en otras competiciones nacionales, mientras que se espera que muchos de ellos jueguen para sus clubes solo unos días después de finalizar sus obligaciones con la selección nacional.

Esta no es la primera vez que AFCON ha tenido que ajustar su cronograma debido al impacto de otras competiciones en expansión. Se informó de que la CAF había estado planificando trasladar su torneo insignia para selecciones nacionales a la temporada estival europea. Sin embargo, al igual que en el conflicto con el nuevo formato de la UCC, sus planes tuvieron que modificarse tras anunciarse la remodelación de la CWC, que se celebrará en junio de 2025. Ello significó que AFCON tuviera obligatoriamente que adaptarse a un calendario futbolístico cada vez más saturado.

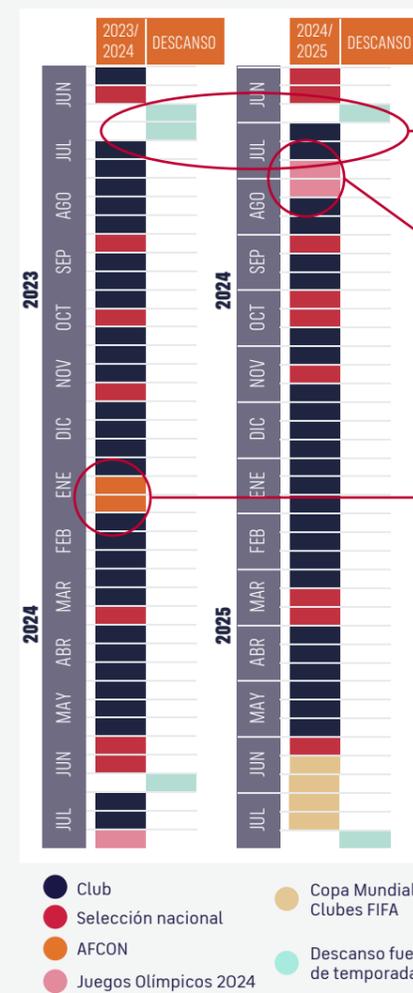
Las competiciones del fútbol africano suelen ser una idea secundaria para los organizadores de la competición mundial, y aparentemente reciben poca consideración en cuanto al impacto en ellas. Esto significa que las competiciones africanas no se organicen hasta el último momento (p.ej., la AFL) o se vean obligadas a ajustar sus programas (p.ej., AFCON), lo que a su vez repercute en los programas del jugador.

ÁFRICA

ESTUDIO DE CASO

INTENSO CALENDARIO DE PARTIDOS DE ACHRAF HAKIMI

Achraf Hakimi es un dotado defensa al que recurren con frecuencia el PSG y la selección nacional marroquí. De hecho, durante la temporada 2023/24, Hakimi jugó en numerosas competiciones de club, amistosos de selección nacional, clasificatorios, AFCON y los Juegos Olímpicos de París. Adicionalmente, en la temporada 2024/25, Hakimi jugará distintas competiciones de club (incluyendo la ampliada Liga de Campeones de la UEFA), amistosos y clasificatorios de la selección nacional, y la nueva Copa Mundial de Clubes de la FIFA, al final de la temporada. El problema para él (y para muchos otros futbolistas con cargas de trabajo similares) por jugar en tantas competiciones es la resultante saturación del calendario, que limita los posibles periodos de descanso del jugador. En el caso de Hakimi, jugar en los Juegos Olímpicos de 2024 y probablemente en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA de 2025 significará que podría finalizar jugando en partidos de club y de selección nacional desde julio de 2024 a julio de 2025, sin un descanso adecuado.



Cifras tras los calendarios de Achraf Hakimi en las temporadas 2023/24 y 2024/25

En la temporada 2023/24, Hakimi participó en la AFCON de 2024, partiendo para su convocatoria con la selección nacional después de su último partido con el PSG (03/01/2024), y preparándose con el equipo antes del inicio de AFCON (17/01/2024).

Tras el torneo, Hakimi no tuvo tiempo de recuperación suficiente debido a la naturaleza saturada del cronograma del calendario y la competición. Reanudó el entrenamiento con el PSG unos días después, con sólo 8 días entre el final de AFCON (30/01/2024) y su siguiente partido con el PSG (07/02/2024).

El descanso fuera de temporada de Hakimi y el periodo de entrenamiento pretemporada con el PSG quedó interrumpido, pues estuvo en convocatoria internacional con Marruecos en los Juegos Olímpicos de 2024, a finales de julio y principios de agosto. Una vez más, tras el torneo no recibió suficiente recuperación física y mental, pues 5 días después de que Marruecos jugara su último partido en los Juegos Olímpicos, Hakimi regresó al PSG para su entrenamiento (13/08/2024).

En prospectiva, la próxima temporada de Hakimi parece increíblemente saturada. Probablemente, tenga que jugar para el PSG en la ampliada Liga de Campeones de la UEFA, la Copa Mundial de Clubes de la FIFA, y la Copa Mundial de la FIFA 2026, con Marruecos. Ello significará que, de nuevo, no recibirá suficiente descanso y recuperación para salvaguardar su salud y la duración de su carrera.

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Lo que sugieren las cifras anteriores es que el calendario de partidos de jugadores como Hakimi están ya cerca del punto de explosión, con el tiempo de descanso reducido al mínimo. En el caso de Hakimi, tras jugar una temporada saturada, salpicada con partidos internacionales y un AFCON, todo lo cual requiere viajes notables, recibió también la tarea de jugar para Marruecos en los Juegos Olímpicos de 2024. Además, una vez finalizados dichos Juegos, se esperaba de él que se presentara ante el PSG y soportara otra larga y extenuante temporada.

Las demandas holísticas de la carga de trabajo son consecuencia de un calendario de partidos saturado que no proporciona salvaguardas para los jugadores a nivel macro. El impacto negativo sobre futbolistas como Hakimi, así como los riesgos asociados, han sido esbozados en capítulos anteriores.

NORTEAMÉRICA Y CENTROAMÉRICA

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2023/24 TEMPORADA)

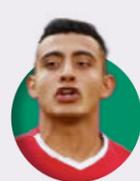


GERARDO ARTEAGA



66 (54)

Primer jugador por inclusión en equipo en jornadas de partido (apariciones)



DANIEL CHACON



81%

Primer jugador por porcentaje de partidos consecutivos



CÉSAR BLACKMAN



131,000 km (31 viajes)

Primer jugador por viajes (número de viajes y distancia) (viajes transfront)

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

RESUMEN DE LOS CAMBIOS A LA COMPETICIÓN EN NORTEAMÉRICA Y CENTROAMÉRICA

| Competiciones | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Región | Competición | Tipo | Última competición | Próxima competición | | | Δ en # posibles partidos máx. |
| | | | Periodo | Periodo | # de equipos participantes | Posibles partidos máx. por equipo | |
| América N/C | Liga de las Naciones de CONCACAF | Selección nacional | Jun. 2022 - Jun. 2023 | Sep. 2023 - Mar. 2024 | 41 | 8 | 2 |
| | Copa de Campeones CONCACAF | Club | May. - Jun. 2023 | Feb. - Jun. 2024 | 27 | 9 | 1 |
| | Leagues Cup | Club | Ago. - Sep. 2022 | Jul. - Ago. 2023 | 47 | 7 | 6 |
| | Copa Centroamericana de CONCACAF | Club | N/a | Ago. - Dic. 2023 | 20 | 12 | 12 |
| | Copa Caribe de CONCACAF | Club | May. - 2022 | Ago. - Dic. 2023 | 10 | 8 | 4 |

En mayor medida que en otras regiones, las competiciones en la región de Norteamérica y Centroamérica generalmente han presenciado mayor expansión, pues la popularidad y la inversión en el fútbol han crecido exponencialmente (impulsadas principalmente por los Estados Unidos). Específicamente, la Liga de las Naciones de CONCACAF ('CNL'), la Copa de Campeones de CONCACAF ('Copa de Campeones'), la Leagues Cup, la Copa de América Central de CONCACAF ('CA Cup') y la Copa Caribe de CONCACAF ('Caribbean Cup') han sido remodeladas en los últimos años, con la expansión como temática clave de estos cambios.

Como resultado, también ha cambiado el cronograma de la mayoría de competiciones. La última CNL se celebró desde septiembre de 2023 hasta marzo de 2024, siendo más corta que la anterior. Ello fue necesario para no coincidir con la Copa América, en la que seis naciones CONCACAF participaron como equipos invitados por CONMEBOL. De forma alternativa, la Copa de Campeones, la Leagues Cup y la Copa del Caribe se han incrementado en duración para incluir más equipos y encuentros en los últimos dos años.

En cuanto al número de participantes, la CNL es la única competición que no ha tenido un incremento. La Copa de Campeones (de 16 a 27), la Leagues Cup (8 a 47), la Copa Caribe (6 a 10) y la nueva Copa CA (0 a 20) han aumentado de tamaño. De manera similar, también se ha incrementado el número máximo de encuentros que un equipo puede jugar en todas estas competiciones.

El crecimiento del juego en la región de Norteamérica y Centroamérica es evidente, a juzgar por los recientes cambios a la competición. Sin embargo, tal expansión conlleva riesgos para el bienestar y la carga de trabajo de los jugadores, pues son quienes soportan la tensión física y psicológica de cumplir con los partidos adicionales. Además, las grandes distancias geográficas en el interior de la región implican que los futbolistas deben afrontar también viajes excesivos, lo que repercute en su carga de trabajo y en su capacidad de descanso.

NORTEAMÉRICA Y CENTROAMÉRICA

REGIÓN DE ENFOQUE: CARGA DE VIAJES EN LAS LIGAS DE CONCACAF

Uno de los retos más significativos que afrontan los jugadores en Norteamérica es la extensión de los viajes necesarios, debido al tamaño del continente. Este problema es especialmente pronunciado en ligas como la Major League Soccer (MLS) y la Liga MX. Con frecuencia, los futbolistas viajan miles de kilómetros atravesando múltiples zonas horarias para disputar los partidos de liga, lo que puede afectar a su rendimiento, recuperación y bienestar general. Todo aquél que haya realizado un viaje de larga distancia sabe que el día del vuelo se percibe como una carga intensa. Los viajes extensos reducen su tiempo de descanso, limita las sesiones de entrenamiento, y proporciona menos oportunidades de mejora.

Estados Unidos - Major League Soccer

Los viajes impactan en la MLS de forma más intensa que en las otras dos ligas. Muchos equipos, principalmente los ubicados en la costa Oeste, pueden alcanzar cifras de viaje superiores a los 75.000 km en una sola temporada. Para situarlo en perspectiva, un día fuera para muchos equipos de la MLS, como el Vancouver Whitecaps o el Orlando City FC, pueden equivaler a una distancia de viaje más larga que la que recorren la mayoría de clubes de la Premier League inglesa en toda una temporada.

Para reducir el número de trayectos, por lo general los equipos disputan dos partidos mientras viajan en carretera dentro de una semana saturada. En consecuencia, los jugadores afrontan numerosos retos concurrentes, afrontando la recuperación de partidos consecutivos junto con la fatiga propia de los viajes largos y distintas condiciones climáticas (por ejemplo, jugar fuera de casa en Atlanta un sábado por la noche, otro partido fuera de casa en Nueva York el miércoles, y volver a casa para un partido el sábado/domingo).

Además de los partidos de liga, los jugadores de la MLS participan también en la Copa de Campeones de CONCACAF, la Leagues Cup, y en otros partidos de selección nacional, lo que incrementa notablemente su carga de trabajo total. Cabe señalar que los equipos de la MLS han luchado repetidamente en la Copa de Campeones, en parte debido al desajuste del calendario, con el cronograma de partidos de primeras rondas teniendo lugar antes del inicio de la temporada de la MLS. En los últimos años, los equipos han recibido consentimiento para comenzar a entrenar con tiempo de antelación a fin de prepararse para estos partidos.

México - Liga MX

pueden ser más exigentes, en particular en la Leagues Cup. Esta competición incluye 47 clubes de Estados Unidos, México y Canadá, que participan en un evento de casi un mes de duración, y que detiene las temporadas regulares de ambas ligas. En la edición de 2023, los clubes de la Liga MX presentaron quejas pues los equipos mexicanos viajaron una media de 3.860 km para acudir a sus partidos, mientras que los equipos de la MLS únicamente tuvieron que viajar una media de 1.172 km.

En respuesta, el formato fue remodelado para introducir un sistema estratificado para la clasificación de Leagues Cup, así como unidades para los clubes de la Liga MX con mejor clasificación. La clasificación de la Leagues Cup se basa ahora estrictamente en el rendimiento combinado de los clubes de la MLS y de la Liga MX, determinado por los puntos ganados en los últimos 34 partidos de la temporada regular. El campeón y los tres primeros clubes en la clasificación de la Liga MX reciben privilegios de grupo, diseñados para reducir los viajes, lo que les permite jugar como equipos anfitriones en recintos predeterminados, según su clasificación en la Leagues Cup.

Mientras que la Leagues Cup prometió menos viajes para los clubes de la Liga MX este año, el programa muestra que muchos seguirán afrontando extensos viajes para los partidos de la fase de grupos, con poco descanso. Aparte de esos equipos mexicanos con "privilegios de grupo", todos los clubes de la MLS albergarán sus partidos de la fase de grupos contra los oponentes de la Liga MX. Ello significa que la mayoría de los clubes de la Liga MX viajarán de ciudad a ciudad para disputar sus partidos, como en 2023. Por ejemplo, el Club León, clasificado como el equipo más fuerte en su grupo por la métrica de la Leagues Cup, estará en notable desventaja. Pese a estar en el primer nivel, debe viajar para disputar partidos en Portland y Denver, solo con seis días de diferencia, además de otras posible ubicaciones para las rondas eliminatorias.

NORTEAMÉRICA Y CENTROAMÉRICA

**OPINIÓN EXPERTA:
PROTEGER A LOS JUGADORES PROTEGE EL PRODUCTO****DR. GARRISON DRAPER**

Miembro de la Red de asesoramiento de alto rendimiento de FIFPRO
Director de rendimiento, Inter Miami CF
Universidad de Teesside

**DR. DAVID TENNEY**

Miembro de la Red de asesoramiento de alto rendimiento de FIFPRO
Director de rendimiento, Austin FC

**PROF PAUL CHESTERTON**

Universidad de Teesside

La vida como futbolista de élite, o personal de club, en Norteamérica, no es para medrosos. Si bien no ostenta la saturación de partidos del primer nivel de las ligas europeas o brasileña (aunque a veces se aproxime), el calendario futbolístico norteamericano es brutal de por sí. Modelado estratégicamente en base a las ligas deportivas norteamericanas, el calendario de un equipo de éxito puede extenderse casi todo el año natural. La temporada comienza con los primeros días de entrenamiento a principios/mediados de enero, con la final de la Liga programada para principios de diciembre. La temporada se reparte con torneos adicionales de la Copa de Campeones de CONCACAF en las primeras semanas de competición, la US Open Cup a finales de primavera y verano, y una pausa en temporada para la Leagues Cup, lo que presenta más partidos retadores en pleno verano, en un torneo al estilo de copa mundial. La creciente popularidad y atractivo del fútbol norteamericano ha presenciado el surgimiento de 'tours de marketing' por todo el mundo, al mismo tiempo que ha promovido la liga y a quienes trabajan en ella, y contribuye a la elevada demanda que se ejerce ya sobre sus jugadores de élite. Los equipos de éxito podrían soportar 5-6 meses seguidos de programas saturados, con un registro de vuelos que podría rivalizar con el de un piloto profesional.

El fútbol norteamericano de élite ostenta atletas de 81 países. Para esos jugadores que representan a sus equipos nacionales en otro continente, el mejor caso es un vuelo de 7 horas (por ejemplo: Europa a Nueva York, o Norteamérica/Centroamérica a Miami) a y desde sus respectivos partidos con la selección nacional. Para aliviar parte del estrés, la Liga ofrece la capacidad de jugar "atravesando" los periodos internacionales de la FIFA, aunque esa decisión plantea el riesgo de tener que jugar sin los principales talentos durante determinados periodos de la temporada.

Lo que hace que el fútbol norteamericano sea verdaderamente único, es que en medio de toda la saturación los equipos compiten en un continente entero, que se extiende casi 8.000.000 de kilómetros cuadrados, con amplias consideraciones climatológicas que el personal de apoyo debe tener en cuenta a lo largo del año. Los futbolistas podrían tener que viajar durante 4-6 horas por vuelo, soportar variaciones extremas de temperatura y humedad, y transitar una diferencia de 3 zonas horarias, antes del saque inicial. Esta compleja realidad sobre la carga de trabajo suele simplificarse o pasarse por alto cuando la atención se centra principalmente en un análisis de minutos o en los partidos disputados.

Mientras se incrementan las demandas sobre los jugadores, el reto para los profesionales médicos es movilizar intervenciones efectivas, centradas en el jugador, para satisfacer los retos sin rodeos. Si bien han mejorado la gestión del rendimiento y las capacidades médicas, continúan existiendo riesgos y límites fisiológicos, que no pueden mitigar ni siquiera los mejores cuidados al jugador. En última instancia, el ecosistema del fútbol y el calendario de partidos en que deben operar los especialistas en rendimiento deberían integrar principios de seguridad ocupacional para favorecer la protección de la salud y el rendimiento del jugador. A su vez, ello permitirá que los expertos en rendimiento analicen futuros avances, para comprender el impacto de las demandas únicas del fútbol norteamericano y proporcionar soluciones centradas en los atletas y basadas en la evidencia. Estos pueden ayudar a garantizar la salud y el bienestar del jugador.

Proteger a los jugadores protege el producto.



"La rueda ha girado demasiado rápido. A veces me siento culpable por invitar a jugadores a la selección nacional. 70 partidos ya es mucho".

DOMENICO TEDESCO
(BÉLGICA DIRECTOR DEL EQUIPO NACIONAL)

SUDAMÉRICA

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2023/24 TEMPORADA)



JULIAN ALVAREZ



83 (75)

Primer jugador por inclusión en equipo en jornadas de partido (apariciones)



FRANCO CRISTALDO



77%

Primer jugador por porcentaje de partidos consecutivos



CRISTIAN ROMERO



163,000 km (25 viajes)

Primer jugador por viajes (número de viajes y distancia) (viajes transfront)

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

RESUMEN DE CAMBIOS A LA COMPETICIÓN EN SUDAMÉRICA

| Competiciones | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Región | Competición | Tipo | Última competición | Próxima competición | | Δ en # posibles partidos máx. | |
| | | | Periodo | Periodo | # de equipos participantes | | Posibles partidos máx. por equipo |
| Sudamérica | CONMEBOL Copa América | Selección nacional | Jun. - Jul. 2021 | Jun. - Jul. 2024 | 16 | 6 | -1 |
| | CONMEBOL Copa Sudamericana | Club | Abr. - Oct. 2022 | Abr. - Oct. 2023 | 24 | 15 | 2 |

En Sudamérica, ha habido dos competiciones internacionales que han implementado grandes cambios de formato. Principalmente, la Copa América de CONMEBOL ('Copa América') y la Copa Sudamericana de CONMEBOL ('Copa Sudamericana'). Examinando la Copa América más estrechamente, aunque su propio programa no ha cambiado, ha tenido un efecto colateral en otra región. Dado que seis naciones de CONCACAF fueron invitadas a participar en la Copa América 2024, la Liga de las Naciones de CONCACAF tuvo que diferirse y abreviarse.

La cifra máxima de partidos que puede jugar un equipo en la Copa América se ha reducido de 7 a 6, pues el nuevo formato de competición significó pasar de dos grupos de cinco equipos, a cuatro grupos de cuatro. Pese a ello, el número de partidos disputados en el torneo, en su conjunto, ha aumentado de 28 a 32 debido a los seis equipos adicionales que participaron en la competición, en comparación a 2021. En comparación, la Copa Sudamericana ha presenciado un aumento en la cifra máxima de partidos que puede jugar un equipo, de 13 a 15.

Los cambios a estas competiciones destacan la ambición de la región por tener más partidos, ya sea incrementando el número de rondas o sus participantes. En consecuencia, estos partidos adicionales implican más desplazamientos en viajes para los futbolistas.

Breve periodo de recuperación tras la Copa América 2024

Para la Copa América 2024, la mayoría de los futbolistas procedían de ligas que operaban en un programa de primavera a otoño, situando el torneo en medio de su temporada. Según la investigación de Football Benchmark:

- **19%** de jugadores participantes procedían de ligas que no hicieron ninguna pausa para la Copa América 2024 y tenían programadas varias semanas de juego durante la misma.
- **37%** de jugadores participantes representaron a ligas que tuvieron algunos partidos durante la Copa América 2024.
- **50%** de las ligas de primera división de las naciones participantes (8 de 16) tenían partidos programados durante la Copa América 2024.

Estos hallazgos proporcionan prueba añadida de la saturación del programa, que pone en grave riesgo el bienestar del jugador. Para muchos participantes en estos torneos, el programa actual deja muy poco tiempo para el descanso y la recuperación después de soportar una competición extenuante y físicamente exigente. Los periodos adecuados de descanso son esenciales no solo para el reacondicionamiento físico, sino también para la recuperación mental.

SUDAMÉRICA

BREVE RECUPERACIÓN PARA LOS JUGADORES EN EUROPA DURANTE LAS PAUSAS INTERNACIONALES

Para muchos futbolistas profesionales de élite, cruzar continentes y múltiples zonas horarias forma parte de su trabajo. Sin embargo, los viajes extensos pueden mermar el bienestar y el rendimiento del jugador. Además, tras atravesar diversas zonas horarias, suele exigirse a los futbolistas un rendimiento inmediato, con poco tiempo de descanso y recuperación antes de repetir el viaje en dirección opuesta.

Las exigencias de viajes para las obligaciones con la selección nacional, como los clasificatorios para la Copa Mundial de la FIFA, pueden crear notables disparidades en las cargas de viaje entre los futbolistas. Ello es especialmente complejo para los internacionales sudamericanos que juegan al fútbol de clubes en Europa. En promedio, los clasificatorios de CONMEBOL para la Copa Mundial requieren viajes superiores a los 6.000 km. A lo largo de una temporada, ello puede significar que los futbolistas acumulen 100.000 km en viajes internacionales.

La programación entre competiciones raramente considera esta cuestión, pues con frecuencia no queda tiempo para el descanso tras un viaje extenso. Hasta 2026, la FIFA ha establecido cinco periodos internacionales para partidos de selección nacional, cada uno de nueve días de duración, durante los cuales se juegan dos partidos en rápida sucesión. Estos periodos concretos generalmente se inician justo un día después de los partidos de club y, de forma similar, al finalizar el periodo internacional se espera que los futbolistas representen a sus clubes en un plazo de 48-72 horas.

Programa de viajes de Darwin Núñez en octubre de 2023



FEDERICO VALVERDE
REAL MADRID CF, URUGUAY

"El programa es muy exigente, especialmente para los que somos de Sudamérica, pues tenemos 12 horas de vuelo para ir, y otras 12 horas para volver, y después jugamos al día siguiente. Obviamente, es muy complicado".

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

Un ejemplo básico de esta cuestión es el programa de Darwin Núñez en octubre de 2023. El 8 de octubre, Darwin jugó 90 minutos en la Premier League contra el Brighton & Hove Albion FC, con el periodo internacional comenzando al día siguiente. Solo 101,5 horas después de su partido en el Liverpool FC, Darwin jugó en un clasificatorio para la Copa Mundial contra Colombia, pese a haber viajado 7.825 km entre los dos partidos poco antes. Para el segundo partido, tuvo ligeramente más tiempo de recuperación (121,5 horas), aunque para disputarlo tuvo que viajar otros 5.467 km desde Colombia a Uruguay.

Pese a recorrer cerca de 25.000 km durante el periodo internacional, Darwin volvió a ponerse en acción para su siguiente partido de la Premier League contra el Everton FC, el 21 de octubre. Debido a una excesiva carga de viajes, no pudo comenzar ese partido, pero jugó 30 minutos como sustituto. A lo largo de este periodo de 14 días, Darwin jugó un total de 200 minutos en dos continentes y tres países, con un tiempo de recuperación medio de 96,9 horas, mientras que recorrió en vuelo más de la mitad de extensión del ecuador terrestre.

EUROPA

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2023/24 TEMPORADA)

| | | |
|---|---|--|
|  <p>PHIL FODEN</p>  <p>77 (72)</p> <p>Primer jugador por inclusión en equipo en jornadas de partido (apariciones)</p> |  <p>FREDRIK AURSNES</p>  <p>77%</p> <p>Primer jugador por porcentaje de partidos consecutivos</p> |  <p>BARTOSZ SLISZ</p>  <p>127,000 km (28 viajes)</p> <p>Primer jugador por viajes (número de viajes y distancia) (viajes transfront)</p> |
|---|---|--|

Fuente: Plataforma para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino

| Competitions | | | | | | | |
|--------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Región | Competición | Tipo | Última competición | Próxima competición | | | Δ en # posibles partidos máx. |
| | | | Periodo | Periodo | # de equipos participantes | Posibles partidos máx. por equipo | |
| Europa | UEFA Nations League | Selección nacional | Jun 2022 - Jun 2023 | Sept 2024 - Jun 2025 | 54 | 10 | 2 |
| | UEFA Champions League | Club | Sept 2023 - Jun 2024 | Sept 2024 - Mayo 2025 | 36 | 17 | 4 |
| | UEFA Europa League | Club | Sept 2023 - May 2024 | Sept 2024 - Mayo 2025 | 36 | 17 | 2 |
| | UEFA Conference League | Club | Sept 2023 - Mayo 2024 | Oct 2024 - Mayo 2025 | 36 | 15 | 0 |

Los cambios al formato para las competiciones internacionales de club y de selección nacional en Europa son bien conocidos, con la Liga de las Naciones de la UEFA ('UNL'), la Liga de Campeones de la UEFA ('Champions League'), la Liga Europea de la UEFA ('Europa League') y la Liga Conferencia de la UEFA ('Conference League') experimentando algún grado de reforma. En el caso de la UNL, la competición se aplazó (comenzando el septiembre, en lugar de en junio), pese al incremento en el número máximo de posibles partidos que puede jugar un equipo, de 8 a 10, debido a la inclusión de cuartos de final de dos rondas para la Liga A, así como partidos eliminatorios de dos rondas entre los equipos de la Liga A/B, la Liga B/C y la Liga C/D.

Es interesante observar que el aplazamiento a septiembre de 2024 significa un retorno al programa "original" de la UNL, pues la versión 2020-21 también arrancó en septiembre. La competición de 2022-23 entre los dos parece ahora el caso atípico: tuvo que ajustarse debido a la Copa Mundial de Invierno de 2022, y en su lugar comenzó en junio. Este ajuste pendular destaca la naturaleza funambulista de la gestión del calendario futbolístico, en la que el cambio en el programa de una competición podría resultar en que otro torneo importante tenga que ajustarse también, en consecuencia.

En comparación, las competiciones de clubes de la UEFA no modificaron notablemente sus cronogramas ni duración. Sin embargo, todas ellas sí cambiaron su estructura de competición, implementando ahora el 'modelo suizo' como parte de sus respectivas fases de grupo. Como resultado del cambio de formato, los tres tendrán ahora 36 equipos en competición, y el número máximo de partidos que un partido podría afrontar asciende a 17.

Estas competiciones europeas han tenido algunos de los cambios al formato más comentados en el fútbol, pues repercuten más generalmente en los jugadores de primer nivel. La razón es que estos jugadores han tenido ya algunos de los calendarios futbolísticos más saturados, y que los recientes cambios a la competición europea incluso añadirán más partidos al mismo. Como resultado, estos futbolistas experimentarán una carga de trabajo todavía mayor, mientras que reciben menos oportunidades de descanso.

EUROPA

BREVE PERIODO DE RECUPERACIÓN TRAS EL EURO 2024

Pese a que el Campeonato europeo continúa en desarrollo, el proceso de clasificación para las competiciones de clubes de la UEFA (UCC) arrancó ya a principios de julio de 2024. Entre los equipos que participaron hubo diversos jugadores que representaron a su selección nacional en el EURO 2024, lo que resultó en periodos de descanso sumamente breves para estos futbolistas. Estos partidos son cruciales para los equipos participantes, y jugar sin sus principales futbolistas puede ser un reto.

La tabla inferior resume los jugadores de equipos participantes en la UCC que tuvieron periodos sumamente breves entre el final del EURO 2024 y su retorno al entrenamiento de club. Los días fuera de temporada se calculan partiendo del supuesto de que el jugador pasó el día posterior al de su último partido del EURO viajando, lo que no se considera como un día fuera de temporada. Una situación única implicó a Hungría, cuyos futbolistas permanecieron en el campo base tras su partido final de la fase de grupos, en anticipación a una posible clasificación, solo para regresar a su país el cuarto día, después de su partido contra Escocia.

| Jugador | Selección nacional (SN) | Último día en el torneo de verano con la SN | Club | Retorno al entrenamiento con el club | Tiempo entre torneo y retorno al club (días) |
|------------------|-------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|--|
| Ștefan Târnavanu | Rumanía | 03/07/2024 | FCSB | 05/07/2024 | 2 |
| Adrian Țut | Rumanía | 03/07/2024 | FCSB | 05/07/2024 | 2 |
| Darius Olaru | Rumanía | 03/07/2024 | FCSB | 05/07/2024 | 2 |
| Péter Szappanos | Hungría | 28/06/2024 | Paksi FC | 02/07/2024 | 4 |
| Josip Ilicic | Eslovenia | 02/07/2024 | NK Maribor | 07/07/2024 | 5 |
| Guram Kashia | Georgia | 01/07/2024 | Slovan Bratislava | 07/07/2024 | 6 |
| Juraj Kucka | Eslovaquia | 01/07/2024 | Slovan Bratislava | 07/07/2024 | 6 |
| David Strelec | Eslovaquia | 01/07/2024 | Slovan Bratislava | 07/07/2024 | 6 |
| Zan Karnicnik | Eslovenia | 02/07/2024 | NK Celje | 08/07/2024 | 6 |
| Ivica Ivusic | Croacia | 25/06/2024 | Pafos FC | 01/07/2024 | 6 |
| Jakub Piotrowski | Polonia | 26/06/2024 | PFK Ludogorets Razgrad | 05/07/2024 | 9 |

Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Los jugadores del FCSB que representaron a Rumanía en el EURO 2024 tuvieron el periodo de descanso más breve fuera de temporada, con solo dos días entre el torneo y su retorno al entorno de su club. Incluso con este breve plazo, tuvieron que perderse el partido de la Supercopa de Rumanía del FCSB, aunque estuvieron en la alineación inicial para la primera ronda de los clasificatorios de la Liga de Campeones de la UEFA.

Estos ejemplos destacan claramente la necesidad de salvaguardas adecuadas para proteger los descansos fuera de temporada, e ilustran la creciente saturación del calendario futbolístico. Según las [encuestas de FIFPRO a los futbolistas y a los entrenadores de alto rendimiento de 2022](#), el 88% de los entrenadores de alto rendimiento cree que los jugadores requieren al menos cuatro semanas de descanso fuera de temporada, un estándar que parece cada vez más inalcanzable bajo las condiciones actuales.

09

LESIÓN: CONSECUENCIA DE UNA CARGA DE TRABAJO EXCESIVA

El saturado calendario futbolístico contribuye de manera inequívoca a la mayor incidencia de lesiones. Aunque los futbolistas son la fuerza clave que impulsa el éxito económico y de un club sobre el campo de juego, las disposiciones y salvaguardas para su seguridad y recuperación continúan siendo insuficientes. En este capítulo, analizamos el impacto de la carga de trabajo en las lesiones.

“Es absurdo ignorar que la adecuada preparación y descanso son fundamentales para mejorar el juego. Ignorar las consecuencias del número de partidos y la cantidad de viajes termina provocando lesiones a todo jugador”.

MARCELO BIELSA
(URUGUAY DIRECTOR DEL EQUIPO NACIONAL)



09 / LESIÓN: CONSECUENCIA DE UNA CARGA DE TRABAJO EXCESIVA

PRINCIPALES CONCLUSIONES

MIRADA GENERAL - CAPÍTULO 09

- » La creciente saturación del calendario de partidos sigue aumentando las demandas físicas y mentales sobre los jugadores, incrementando notablemente la probabilidad de lesiones, en particular cuando se combina con periodos reducidos de recuperación y descanso.
- » La investigación muestra que la mayor carga de partidos y extensos viajes internacionales guardan correlación positiva con mayores índices de lesión entre los futbolistas de primer nivel.

INTRODUCCIÓN

A medida que el calendario futbolístico continúa saturándose cada temporada, las exigencias físicas y mentales sobre los jugadores van al alza. La presión incesante por el rendimiento, con frecuencia unido a un descanso y recuperación insuficientes, aumentan notablemente el riesgo de lesiones. Estas lesiones pueden tener efectos muy extensos, repercutiendo no solo en las carreras de los jugadores, sino también en el éxito de los clubes y en los intereses de los organizadores de la competición. Como tal, este capítulo examina el posible impacto de las demandas de trabajo en la ocurrencia de lesiones. Incluye también un detallado análisis de los datos de lesiones registrados en la Premier League para la temporada 2023/24, partiendo de las comprensiones del informe del año pasado. Adicionalmente, aborda las consecuencias financieras y operativas de las lesiones para los jugadores, los clubes y los tenedores de los derechos.

COSTE DE LAS LESIONES

Las lesiones del jugador tienen más repercusiones que las inmediatas sobre el campo de juego, conllevando importantes consecuencias financieras y operacionales para los jugadores, los equipos y los organizadores de la competición. Estas cuestiones son multifacéticas, afectando a las carreras del jugador, el rendimiento del equipo y la estabilidad económica general del deporte.

Para los futbolistas, las lesiones pueden ser un grave contratiempo, tanto personal como profesionalmente. Suelen requerir un largo periodo de recuperación, que puede alterar la forma física del jugador y repercutir en su carrera. Esta alteración puede tener efectos a largo plazo en la trayectoria de su carrera, incluyendo un menor valor de mercado, menor estabilidad contractual y menores acuerdos de patrocinio. Psicológicamente, el estrés y la frustración de la rehabilitación pueden repercutir en la salud mental, además de afectar al rendimiento y potencialmente extender el tiempo necesario para recobrar la condición óptima.

Para los equipos, las lesiones a los futbolistas clave crean notables retos a nivel operativo y financiero. A nivel operativo, la ausencia de estos futbolistas cruciales altera la dinámica y el rendimiento del equipo, lo que con frecuencia resulta en peores resultados y

repercute negativamente en las posiciones en competiciones nacionales e internacionales. Ello puede dar lugar a oportunidades perdidas para obtener ingresos. Adicionalmente, el impacto financiero puede extenderse a menores ventas de entradas y a menores ingresos en la jornada de partido, pues los seguidores podrían tener menor inclinación a asistir a los partidos cuando no están disponibles los jugadores clave.

A nivel de competición, las lesiones al jugador tienen implicaciones económicas más amplias, afectando al atractivo y al valor comercial de los torneos. Las principales competiciones recurren en gran medida a la presencia de futbolistas estrella para captar audiencias globales y asegurar lucrativos acuerdos de patrocinio. Las lesiones de estos atletas de alto perfil pueden reducir el entusiasmo y la comercialización de estos torneos, repercutiendo en los ingresos por patrocinio y las audiencias. La ampliación de las competiciones, que incrementa la saturación del calendario, exacerba aún más estas cuestiones, aumentando la carga de trabajo para el jugador y el riesgo de lesión. En consecuencia, los organismos rectores y los tenedores de derechos deben priorizar estrategias para gestionar eficazmente la salud del jugador, garantizando el constante atractivo y el éxito económico de las competiciones.

OPINIÓN EXPERTA: IMPACTO DE LA CARGA DE PARTIDOS Y LOS VIAJES INTERNACIONALES SOBRE LAS LESIONES EN EL FÚTBOL PROFESIONAL MASCULINO



PROF. DR. VINCENT GOUTTEBARGE

Chief Medical Officer,
FIFPRO



DR. STEVE DEN HOLLANDER

Data and Sport Scientist,
University of Cape Town

A medida que el fútbol se comercializa cada vez más, los jugadores afrontan mayores demandas físicas, que conducen a mayor susceptibilidad ante las lesiones, en particular en los miembros inferiores. Un estudio reciente realizado por el Dr. Steve den Hollander y el Catedrático Dr. Vincent Goutteborge, examinó la correlación entre la carga de partidos, los viajes internacionales y los índices de lesión entre los futbolistas de élite.

Resumen del Estudio

En un contexto donde los jugadores afrontan frecuentemente más de 70 partidos por temporada debido a la saturación del calendario internacional de partidos (CIP), sigue siendo esencial investigar cómo esta sobrecarga de encuentros ha repercutido en el bienestar físico de los jugadores. El estudio comparó la carga de partidos y los viajes internacionales entre futbolistas lesionados y no lesionados de la Bundesliga, La Liga, la Ligue 1, la Premier League y la Serie A, durante las temporadas 2021/2022 y 2022/2023. Los hallazgos destacaron la notable influencia de la saturación de partidos y los viajes sobre el riesgo de lesión en el fútbol profesional masculino. Adicionalmente, subrayaron la necesidad urgente de mejores estrategias para la gestión de la carga de trabajo, con el fin de salvaguardar la salud de los jugadores y mantener el rendimiento máximo en los niveles más elevados del deporte.

Principales hallazgos

- **Mayor carga de partidos en futbolistas lesionados:** los futbolistas lesionados tuvieron cargas de partidos notablemente superiores en los 28 días anteriores a sus lesiones, en comparación con los jugadores no lesionados. Ello incluyó más apariciones en partidos, menos periodos de descanso y más partidos en la "franja crítica" (partidos consecutivos con menos de cinco días de descanso).
- **Impacto de los viajes internacionales:** los futbolistas lesionados afrontaron también mayores demandas de viajes internacionales, incluyendo más horas en vuelo, más kilómetros de distancia y el cruce de más zonas horarias.
- **Lesiones del tendón de la corva:** los futbolistas que sufrieron lesiones en el tendón de la corva quedaron especialmente afectados por mayores cargas de partidos y viajes internacionales en el mes previo a su lesión, resaltando el vínculo entre estos factores y el riesgo de lesión.

Recomendaciones clave

El estudio defendió un calendario de partidos más equilibrado, limitando los partidos consecutivos y garantizando adecuados periodos de descanso, incluyendo pausas fuera de temporada sin viajes internacionales, para proteger la salud física y mental de los jugadores.

Más allá de este capítulo, los hallazgos del Dr. Steve den Hollander y del Catedrático Dr. Vincent Goutteborge se corresponden estrechamente con las temáticas más amplias de este informe anual:

- **Riesgo para la duración de la carrera:** la carga de trabajo excesiva amenaza con acortar las carreras de los jugadores, especialmente con la rápida expansión de las cargas de partidos para los jugadores juveniles.
- **Saturación del calendario y necesidad de reglamentación:** la recuperación se ve comprometida tras los torneos de selección nacional en temporada, especialmente con viajes a continentes lejanos y zonas horarias con condiciones climáticas extremas.

Puede acceder al estudio completo, [aquí](#).

ESTADÍSTICAS DE LESIONES DE LA PREMIER LEAGUE INGLESA

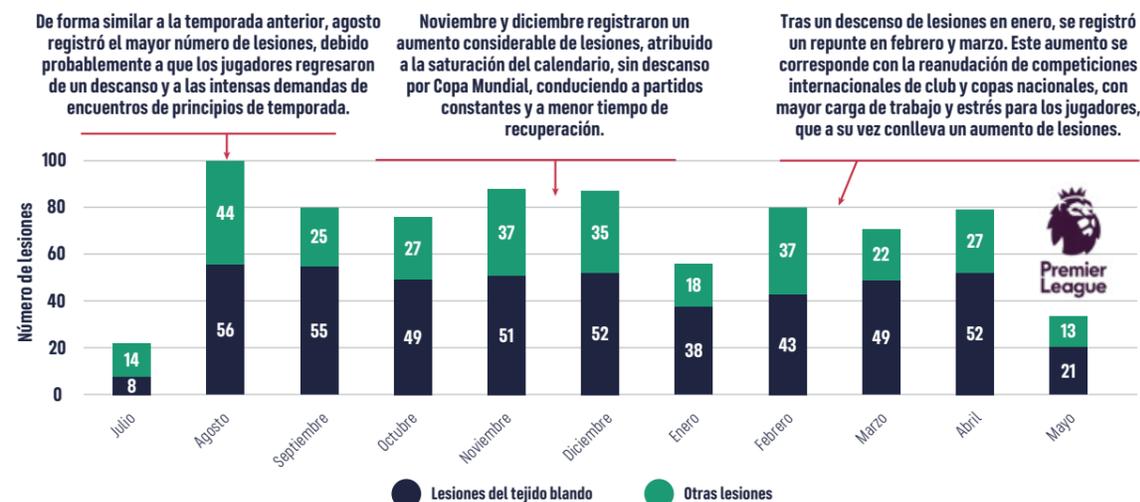
Las demandas del fútbol moderno son cada vez más intensas, tanto a nivel físico como mental. Como se destacó en la edición del año pasado de este informe, la temporada 2022/2023 fue especialmente compleja, debido a que la Copa Mundial de la FIFA™ se celebró en los meses de noviembre y diciembre. Este inusual cronograma resultó en un calendario saturado al principio de la temporada para acomodar el torneo, lo que contribuyó a un aumento de lesiones. Aunque durante el periodo de descanso de la Copa Mundial, en noviembre y diciembre, la frecuencia de lesiones descendió en las ligas denominadas como las "Cinco grandes", hubo un repunte de lesiones cuando estas ligas se reanudaron.

¿Qué ocurrió en la temporada 2023/24, y cómo se compara con la anterior, en cuanto a lesiones?

Para abordar estas preguntas, se realizó un análisis comparable en la Premier League inglesa, siguiendo el enfoque empleado en el informe de la última temporada. Pese a los torneos de selección nacional a mitad de temporada, como AFCON y la Copa Asiática de la AFC, esta temporada implicó a menos futbolistas de las "Cinco grandes" ligas europeas, en comparación con la Copa Mundial de la FIFA del año pasado.

Desde una perspectiva metodológica, el análisis en esta sección se centra en las lesiones de los jugadores ocurridas en equipos de la Premier League inglesa (EPL) durante la temporada 2023/24. El conjunto de datos incluye lesiones acaecidas durante las actividades de club y convocatorias de selección nacional, con cada lesión categorizada por la fecha en que ocurrió. Para mantener un enfoque claro sobre las ausencias vinculadas a lesiones, se excluyen de este análisis enfermedades como el Covid-19 y otras condiciones víricas. De manera similar al año pasado, las lesiones del tejido blando, que afectan a los músculos, ligamentos y tendones, se analizan aparte, debido a su notable impacto en la disponibilidad y el desempeño del jugador. Estas lesiones son especialmente relevantes en el fútbol profesional, pues suelen vincularse a factores como la sobrecarga física, la fatiga acumulada e insuficiente tiempo de recuperación. Dada su prevalencia y el potencial de problemas recurrentes, las lesiones del tejido blando son un foco de atención fundamental de este análisis.

Lesiones registradas entre jugadores de clubes de Premier League inglesa durante temporada 2023/24 por mes



Fuente: investigación y análisis de Football Benchmark

Captar con precisión el ámbito total de las lesiones es difícil de por sí, dado que no se exige a los clubes que revelen información relativa a ello. Este análisis parte de la investigación de Football Benchmark, que emplea los datos de lesiones registradas por los medios de comunicación. Como tal, es importante considerar que estos datos quizá no representen un registro completo de todas las lesiones.

Al examinar los tipos de lesiones, la distribución es muy similar a la temporada pasada. Las lesiones del tejido blando representaron el 61% de las lesiones registradas, lo que significa ligeramente menos que el 64% registrado el año anterior. Esto sugiere un patrón coherente en el tipo de lesiones que sufren los jugadores, debido probablemente a las intensas demandas físicas del fútbol moderno.

En conclusión, la temporada 2023/24 reflejó tendencias de lesiones similares a las del año anterior al inicio de la temporada, y presentó más lesiones durante los meses en que la competición no mantuvo un descanso a mitad de temporada. El alto índice de lesiones del tejido blando, que representa el 61% de todas las lesiones registradas, subraya los persistentes retos vinculados a la sobrecarga física y una recuperación insuficiente.



OPINIÓN EXPERTA: IMPULSORES INVISIBLES DEL RENDIMIENTO Y LA LESIÓN: CÓMO LAS CARGAS INTERNAS Y EXTERNAS MODELAN EL RENDIMIENTO E IMPULSAN EL RIESGO DE LESIÓN



DR. JOHN KIELY

Catedrático asociado en Innovación y rendimiento humano, de la Universidad de Limerick y Orreco

Los futbolistas profesionales suelen afrontar numerosos elementos estresantes que repercuten en cada dimensión de su salud física, psicológica y emocional. Tales elementos estresantes se desglosan comúnmente en dos grupos: externos (alta velocidad de recorrido, desaceleraciones abruptas, placajes, etc.) e internos (consecuencias invisibles a nivel neurológico y biológico del agotamiento físico). Aunque los conceptos de cargas internas y externas son bien comprendidos, se examina menos comúnmente el modo en que ambos se entrelazan para regular de forma directa pautas de movimiento y modificar el riesgo de lesión.

Naturaleza bidireccional de las cargas interna y externa

Una carga externa persistente y/o excesiva motiva lesiones en los tejidos y crisis energéticas. Estos retos generan sensación de incomodidad, diseñada para desencadenar respuestas proporcionadas de remedio y protección. Por ejemplo, cuando el movimiento intenso inflige pequeños traumatismos en los tejidos, las respuestas inflamatorias alteran los entornos bioquímicos locales para promover la salud y proteger a los tejidos de un daño adicional. En consecuencia, se desencadena la expresión de marcadores bioquímicos que facilitan la reparación y la regeneración, como la proteína C reactiva de alta sensibilidad (hsCRP).

Este cóctel modificado a nivel bioquímico regula por incremento la sensibilidad local al estímulo sensorial. Aumenta la percepción de fatiga, dolor, incomodidad y angustia. En consecuencia, cambian nuestros pensamientos y emociones. Nos volvemos más ansiosos, más temerosos y cautos, pues se merma nuestro sentido de control del movimiento. Nuestra estimación del riesgo cambia. A nivel colectivo, estas alteraciones exacerbaban el error en los movimientos reduciendo la eficiencia energética, perjudican el rendimiento y reducen la toma de decisiones ante el movimiento efectivo.

Cómo las cargas interna y externa se entrelazan para agravar el riesgo de lesión

Consideremos un jugador que afronta un programa saturado: partidos cada tres días, cruce de varias zonas horarias, estrés generado por los medios, presiones en la selección, alteraciones del sueño, y excesivo tiempo de juego con recuperación inadecuada. Esta mezcla de cargas externas y retos internos a nivel psico-emocional crea la tormenta perfecta: provoca inflamación, promueve la sensibilidad de los tejidos, generando productos de desecho energético que afectan a la señalización neuromuscular, y distorsiona la evaluación de la capacidad y la competencia.

A nivel micro, los movimientos practicados se tornan más irregulares. Se deteriora la fluidez del movimiento. Los errores se acumulan. A nivel macro, los patrones acostumbrados de movimiento cambian, a medida que su calidad disminuye y nuestra percepción de riesgo se torna menos confiable.

Hasta hace poco, no había un medio preciso de caracterizar las pautas de movimiento durante el partido. Sin embargo, actualmente la emergencia de sistemas avanzados de seguimiento óptico, técnicas de aprendizaje automático e innovadores enfoques analíticos proporcionan un medio de captar y caracterizar las preferencias del movimiento de los jugadores, así como sus predisposiciones, tendencias y aversiones. Análisis preliminares (realizados por la compañía de bioanalítica Orreco) sugieren desviaciones en los jugadores respecto a sus hábitos personales en sus pautas de movimiento, lo que indica mayor riesgo de lesión. Este análisis predijo con éxito el 85% de lesiones del tendón de la corva entre los jugadores de élite, con un porcentaje específico del 86% sin precedentes (lo que indica una incidencia notablemente baja de falsas alarmas).

Crucialmente, a medida que se incrementa la carga (impulsada por factores crónicos o agudos), las pautas de movimiento cambian, pues los movimientos habituales van tornándose menos sostenibles: los jugadores se ven obligados a adoptar pautas no habituales y desacostumbradas. Los jugadores que mostraron pautas no habituales de movimiento (invisibles a simple vista, pero detectables bajo análisis) estuvieron notablemente más expuestos a una lesión posterior.

¿Qué podemos hacer?

La excesiva carga de partidos conlleva claramente un riesgo de lesión. Es esencial realizar un seguimiento de las cargas internas a nivel bioquímico y subjetivo, junto con las cargas externas. No obstante, mejorar la mitigación de lesiones exige también que comprendamos cómo se combinan las cargas externas e internas para interferir con la coordinación del movimiento y repercutir negativamente en la pauta de movimiento.

Conclusiones clave

1. Combinar medidas de carga interna y externa con un análisis personalizado del movimiento podría proporcionar una comprensión exhaustiva del estado del rendimiento del atleta y su perfil de riesgo.
2. Tecnologías innovadoras, capaces de identificar desviaciones de los patrones habituales de movimiento, podrían ofrecer comprensiones predictivas no disponibles con anterioridad.
3. La gestión holística del estrés generado por diversas fuentes es crucial para optimizar el desempeño y reducir el riesgo de lesión.

10

METODOLOGÍA

Los hallazgos presentados en este informe se basan principalmente en la metodología y la métrica de la Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) del fútbol masculino, que abarca el partido, el descanso y la recuperación, los viajes y otras estadísticas sobre carga de trabajo de los futbolistas profesionales de todo el mundo.



PLATAFORMA PARA EL SEGUIMIENTO DE LA CARGA DE TRABAJO DE LOS JUGADORES (PWM) EN EL FÚTBOL MASCULINO

La plataforma PWM ilustra la carga de trabajo y la programación de partidos en distintas competiciones, maximizando los datos y el conocimiento para abordar las crecientes necesidades de información en el fútbol. La herramienta ayuda a los responsables de la toma de decisiones a tomar decisiones informadas sobre la próxima generación de competiciones sostenibles e integradas en el fútbol masculino.

Declaración y objetivos

Originalmente lanzada en 2021, la Plataforma de seguimiento de la carga de trabajo para el fútbol masculino ilustra la carga de trabajo de los jugadores y la programación de los partidos en distintas competiciones, maximizando los datos y el conocimiento para abordar las crecientes necesidades de información de la industria del fútbol sobre las cargas de trabajo totales de los jugadores en múltiples competiciones.

La plataforma ayuda a los responsables de la toma de decisiones a tomar decisiones informadas sobre la próxima generación de competiciones sostenibles e integradas. Los objetivos centrales de la plataforma son:

- Priorizar la salud del jugador, su carrera y rendimiento.
- Permitir un control de la carga de trabajo y de la programación de partidos.
- Proporcionar un análisis científico de los datos en todas las competiciones.
- Favorecer el proceso decisorio basándose en hechos contrastados.



Acerca del seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores

La Plataforma de seguimiento de la carga de trabajo para el fútbol masculino proporciona información actualizada, transparente y regular a la industria del fútbol, abarcando una muestra global de futbolistas del fútbol masculino.

La plataforma permite realizar un análisis multinivel con el fin de mejorar la gestión integrada de los calendarios de partidos y la carga de trabajo de los jugadores. Incluye dimensiones como programaciones generales de partidos, información básica sobre carga de partidos de los jugadores, desglose de formatos de competición, análisis por cada temporada, duración acumulada de viajes internacionales, así como duración de los periodos de descanso y recuperación.

La plataforma digital permite realizar un análisis objetivo de la carga de trabajo de un jugador, favoreciendo el desarrollo de calendarios de competición centrados en el mismo, que transmitan un compromiso con el máximo rendimiento y vías sostenibles para su carrera. La Plataforma de seguimiento de la carga de trabajo (PWM) de FIFPRO es una herramienta actual e innovadora de supervisión, escalable, abierta y capaz de aplicarse a la totalidad de la programación de partidos y a la carga de trabajo vinculada a los futbolistas en todas las competiciones y a nivel global.

Acerca de Football Benchmark

Football Benchmark Group es líder mundial que da servicio a quienes invierten y operan en la industria del fútbol. Nuestra experiencia recae en generar valor sin parangón mediante nuestros servicios de asesoramiento, capacitados por nuestra solución de inteligencia empresarial para el fútbol, de reconocimiento mundial. Hemos trabajado con FIFPRO en diversos proyectos desde 2019 con la plataforma PWM en el centro de la cooperación.

NOTAS A LA PREPARACIÓN DEL INFORME

Con el fin de situar en contexto los análisis realizados para este informe, es importante comprender las características clave del conjunto de datos subyacente que se obtienen de la plataforma PWM.

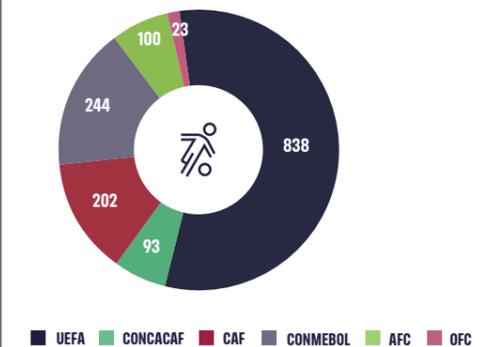
Muestra y perfiles de jugadores

Actualmente se incluyen 1.500 futbolistas profesionales en la plataforma PWM, que representan una amplia gama de nacionalidades. El gráfico muestra el desglose por confederación, según la nacionalidad de los futbolistas.

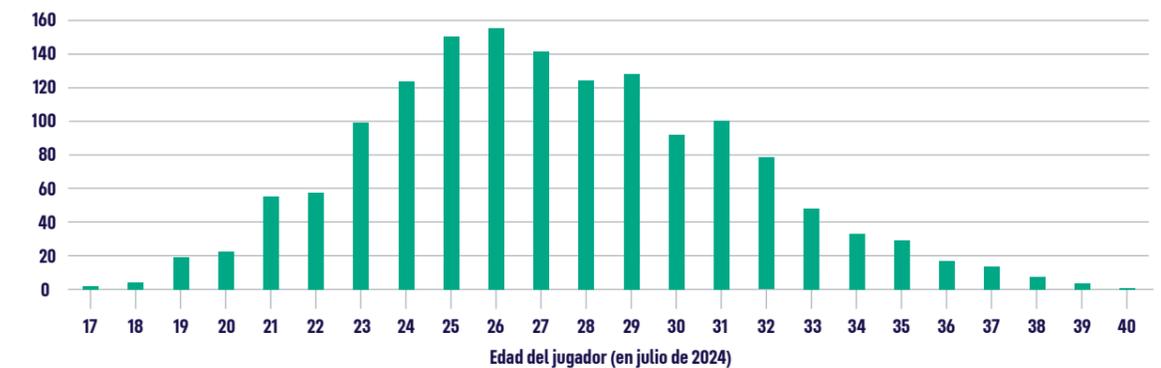
Más de 100 ligas nacionales y cerca de 500 clubes de fútbol están representados por los futbolistas de la base de datos por lo que respecta a la temporada 2024/24.

Incluyen la muestra futbolista de todas las edades, entre 17 y 40 años. Los jugadores de entre 25 y 27 años componen casi un tercio de la base de datos.

Jugadores por nacionalidad



Número de futbolistas por edad



Temporadas y partidos cubiertos

En total, cerca de 400.000 registros de jugadores se encuentran disponibles actualmente en la plataforma PWM, proporcionando una sólida base para el análisis de este informe. Los partidos analizados a los fines de la mayoría de los capítulos se disputaron entre julio de 2023 y junio de 2024, abarcando toda la temporada futbolística de 2023/24. Determinadas secciones incluyen también estadísticas relacionadas con el torneo de fútbol de los Juegos Olímpicos de París, celebrados en julio-agosto de 2024. Finalmente, el Capítulo 04 adopta una visión a más largo plazo, pues evalúa los partidos disputados entre las temporadas 2019/20 y 2023/24, para identificar tendencias en los segmentos de jugadores.

Como principio general, todos los partidos competitivos y amistosos para el club (primer equipo) y selección nacional (sénior) se incluyen en la mayoría de los análisis y proyecciones del informe. Existen algunas excepciones para las que no se tienen en cuenta amistosos de club: implicaciones para el calendario a nivel de club, en el Capítulo 06, estudio de caso de Jude Bellingham y otras comparaciones históricas de la carga de partidos, en el Capítulo 07.

Fuentes adicionales

Además de la Plataforma PWM y de la investigación reciente llevada a cabo para este informe, determinadas secciones hacen uso de los hallazgos de otros informes de FIFPRO y encuestas de terceras partes. Estos incluyen la encuesta para el futbolista y entrenadores llevada a cabo por UNFP en 2024, así como el informe de FIFPRO sobre la '[Encuesta para el Futbolista y Entrenadores de alto rendimiento](#)', de 2022.

TÉRMINOS Y DEFINICIONES

Los términos siguientes se emplean a lo largo del informe para ilustrar la situación relativa a la carga de trabajo de los futbolistas profesionales. Los mismos principios se aplican en la plataforma PWM de FIFPRO.

ESTÁNDARES SOBRE LA CARGA DE TRABAJO

CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR – el término hace referencia a todos los indicadores aplicables de la carga de trabajo, como carga de partidos, descanso y recuperación, y viajes internacionales. Los conceptos de carga excesiva o deficiente guardan relación con el desequilibrio entre la carga que reciben los jugadores, y su recuperación. Es importante observar que es la exposición acumulada a la carga excesiva o deficiente lo que constituye un problema para la salud del jugador, su rendimiento y la duración de su carrera.

CARGA DE PARTIDOS

MINUTOS DE JUEGO – número de minutos que pasa un jugador sobre el campo de juego durante un partido. Se incluye en el cálculo el tiempo añadido al final de las dos partes del partido, así como el tiempo extra en competiciones, cuando sea aplicable.

APARICIONES REALIZADAS – se considera que un jugador realiza una aparición cuando juega cualquier número de minutos en un partido, ya sea en la alineación inicial o en sustitución.

INCLUSIONES EN EQUIPO EN JORNADA DE PARTIDO – el número de veces que el jugador formó parte del equipo en jornada de partido. Es la suma de apariciones realizadas, y el número de veces que el jugador no fue utilizado como sustituto. Dado que el jugador debe mantenerse en espera aunque no llegue a jugar ningún minuto durante el partido, estas ocasiones se consideran también una parte crucial de su carga de trabajo.

FORMATO DEL PARTIDO – las inclusiones en el equipo durante la jornada de partido, apariciones y minutos sobre el campo de juego, se dividen en varias categorías, en base al formato del partido: de liga nacional, copa nacional, competición internacional de clubes, partidos de selección nacional y amistosos.

CARGA CONSECUTIVA – un partido recae en la categoría de “consecutivo” si el jugador hizo una aparición (jugó cualquier número de minutos) en él y su anterior aparición en un partido concluyó dentro de los 5 días anteriores (o 120 horas). Minutos consecutivos, se refiere a minutos registrados en partidos consecutivos.

TASA DE UTILIZACIÓN – el número de minutos de juego de un jugador, dividido por el número total de minutos de su equipo, durante el mismo periodo. Esta métrica se calcula en general únicamente en caso de partidos de club. Un índice de utilización elevado significa que un jugador es importante y que suele recurrirse a él como miembro del equipo.

DESCANSO Y RECUPERACIÓN

TIEMPO ENTRE PARTIDOS (TIEMPO DE RECUPERACIÓN) – periodo entre dos inclusiones en equipo durante la jornada de partido. Se calcula como el número de horas transcurridas entre el final del partido de un jugador, en el que estuvo incluido en el equipo de la jornada de partido, y el momento del saque inicial del siguiente. Aunque el futbolista no jugara un solo minuto, se le exige mantenerse a la espera, por lo que su inclusión en el equipo durante la jornada de partido constituye parte de su carga de trabajo. Según el estudio de FIFPRO, ‘At the Limit’, los futbolistas necesitan al menos 120 horas entre partidos para jugar a su mejor nivel durante una temporada y gestionar el riesgo de lesión. Para excluir valores atípicos, en nuestros cálculos el tiempo entre partidos tiene un límite máximo de 336 horas.

DESCANSO FUERA DE TEMPORADA – periodo (expresado en días naturales) sin partidos ni entrenamiento que concede el club al jugador entre dos temporadas para recuperarse y regenerarse. Los descansos fuera de temporada son obligatorios, deben tener una duración de al menos 5 semanas, y tener lugar fuera del entorno de club y de selección nacional.

DESCANSO EN TEMPORADA – el periodo (expresado en días naturales) sin partidos o entrenamiento que se permite al jugador durante una temporada. Debe tener una duración de al menos 2 semanas, y tener lugar fuera del entorno de club y de la selección nacional.

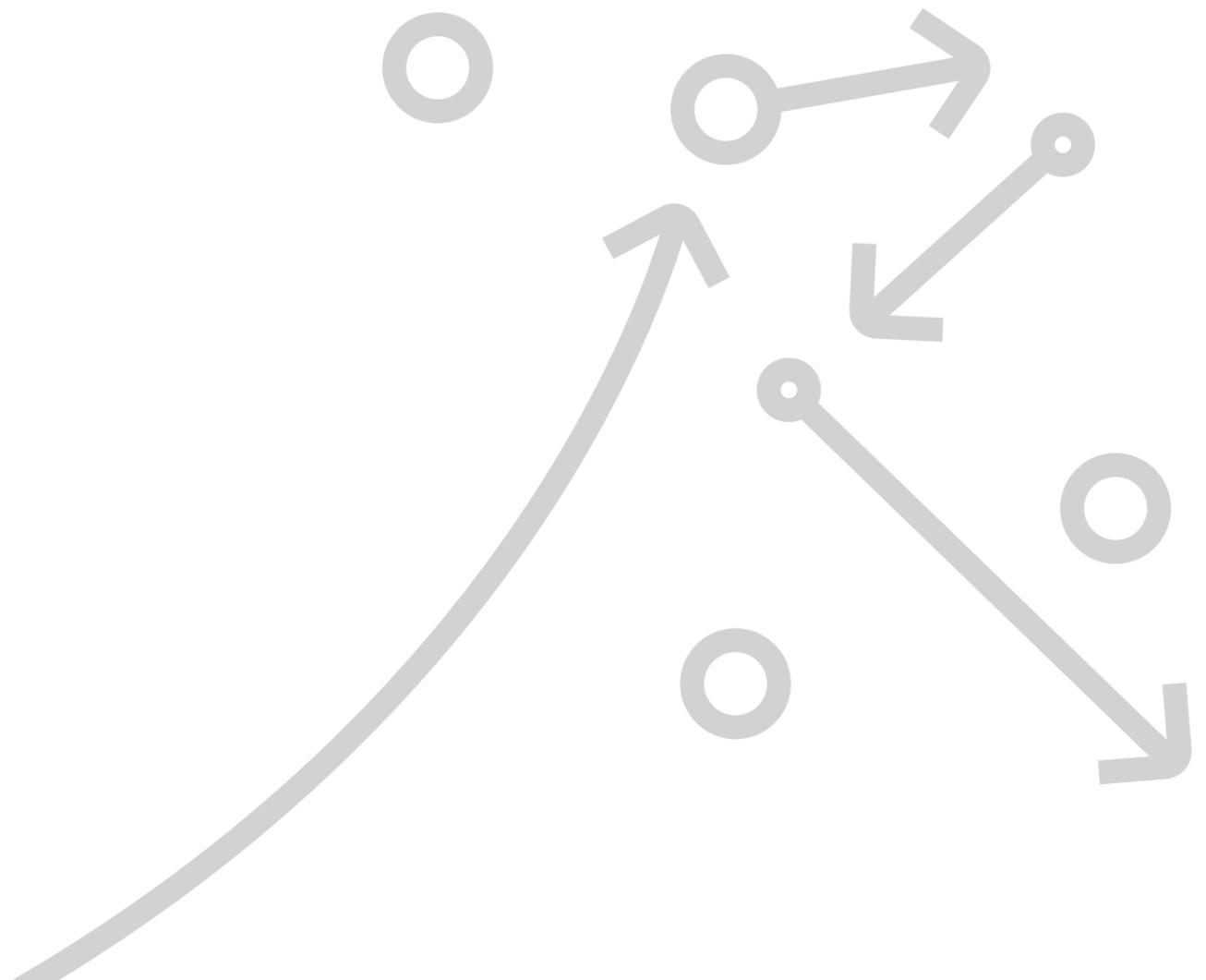
CARGA DE VIAJES (solo internacionales)

VIAJES REALIZADOS – sólo se considerarán viajes internacionales los que se realicen con motivo de partidos internacionales de clubes (incluidos los amistosos) y los que se efectúen durante una estancia en el extranjero en el marco de una misión internacional de una selección nacional.

DISTANCIA RECORRIDA EN VIAJES – la distancia de vuelo en kilómetros entre la ciudad de salida y la de llegada de un viaje a un partido de la selección nacional o de un club fuera de casa jugado en el extranjero. Si una ciudad de salida o de llegada no tiene aeropuerto internacional, en nuestros cálculos se utiliza el más cercano.

TIEMPO DE VIAJE – el tiempo de vuelo entre dos ubicaciones, expresado en minutos. Para cada cálculo del tiempo de viaje, se asume la velocidad de un vuelo comercial promedio (aproximadamente, 800 km). Se añaden 20 minutos al recuento, correspondientes al despegue y al aterrizaje.

CRUCE DE ZONAS HORARIAS – una zona horaria es una franja que observa un tiempo estándar uniforme, definido de conformidad con el Tiempo Universal Coordinado (UTC). En nuestros cálculos, consideramos el número de zonas horarias cruzadas por el jugador en sus viajes a y desde el extranjero, para los partidos disputados con su club y su selección nacional.





FIFPRO

FOOTBALL PLAYERS WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius 161,
2132 LR Hoofddorp
Netherlands

*Este informe ha sido realizado en
cooperación con Football
Benchmark*

La foto de la portada es de Imago

*Principales fuentes fotográficas:
Imago*