



AL LÍMITE

LA CARGA DE
TRABAJO DE LOS
JUGADORES EN EL
FÚTBOL PROFESIONAL
MASCULINO DE ÉLITE



FIFPRO



SI NO APRENDEMOS A OCUPARNOS
DE NUESTROS JUGADORES DE
MEJOR FORMA EN LO QUE RESPECTA
A LAS COMPETICIONES...
ACABAREMOS CON LA BELLEZA DE
ESTE JUEGO. **SIN LOS JUGADORES,
NO ES POSIBLE UN BUEN PARTIDO.**

Jurgen Klopp, rueda de prensa,
Liverpool FC vs. Wolverhampton Wanderers, 10/05/19



¡ES UN CALENDARIO DE
LOCOS, QUE VA A ACABAR
CON NUESTROS JUGADORES!
NO PODEMOS MANTENERLO
POR MUCHO TIEMPO (...)
TIENEN QUE DESCANSAR
PARA RENDIR MEJOR
EN LOS TORNEOS.
¡TIENEN QUE DESCANSAR!

Pep Guardiola, rueda de prensa,
Manchester City FC Gira de pretemporada por Asia, 23/07/19



SOBRE EL INFORME

INFORME DE FIFPRO SOBRE LA CARGA DE TRABAJO DE LOS JUGADORES EN EL FÚTBOL PROFESIONAL DE ÉLITE.

En este informe se recogen las opiniones de los jugadores sobre la carga de trabajo impuesta desde sus respectivos clubes y selecciones nacionales. Para realizar el informe se han utilizado informes médicos anteriores de FIFPRO y encuestas realizadas a jugadores. Asimismo, se han tenido en cuenta conclusiones de estudios científicos relativos a la exposición de los jugadores a una carga de trabajo excesiva y un descanso insuficiente.

La industria está experimentando una evolución acelerada, al igual que las reformas en el régimen de competiciones. Como consecuencia de ellas, el calendario de partidos internacionales es mucho más denso. El juego es más rápido, físico e internacional que nunca. Aunque se han incrementado las exigencias a los jugadores, su capacidad física y psicológica tiene límites naturales.

Ello no solo pone en riesgo su salud y, por lo tanto, sus perspectivas profesionales, sino que también amenaza con disminuir su rendimiento deportivo máximo y, como consecuencia, la calidad de las competiciones. Nuestro estudio se centra en el panorama de competiciones, que cambia a una gran velocidad, desde la perspectiva del jugador de élite (que compite a nivel internacional para su club y para su selección nacional). Asimismo, se formulan políticas fundamentales y soluciones normativas basadas en consideraciones sobre salud y seguridad. Nuestro objetivo es proteger a los jugadores y la excelencia deportiva. En el informe se muestran diversos casos prácticos para mostrar cómo los calendarios de competiciones y requisitos de desplazamientos están en contradicción con las prácticas óptimas desde un punto de vista científico, lo que pone a algunos jugadores de élite al límite de su capacidad física y mental.

INFORMAR

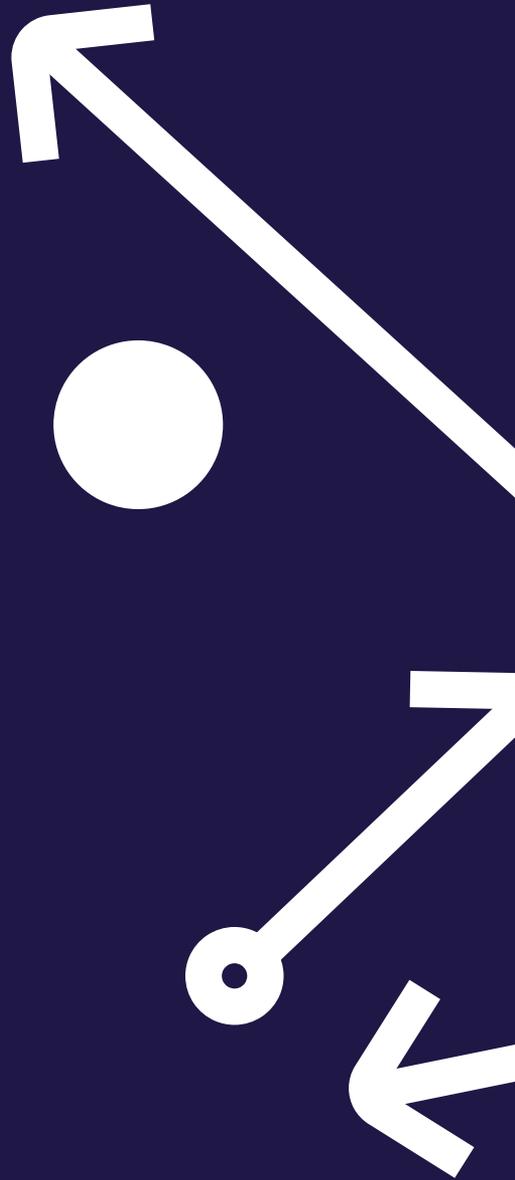
Elaboración de políticas basadas en hechos empíricos y objetivos y centradas en los jugadores que protejan los derechos e intereses de los profesionales, que constituyen una parte fundamental del juego.

COMPROMETERSE

Proporcionar a la industria, los responsables políticos, las personas influyentes y los medios de comunicación un análisis fiable y propuestas solventes sobre la carga de trabajo de los jugadores de élite en el entorno de competiciones del fútbol profesional mundial, objeto de una constante evolución.

CAPACITAR

Los jugadores ocupan un lugar central en la evolución del fútbol y son necesarios para conformar el calendario de partidos y el diseño de las competiciones de clubes y nacionales.



AL LÍMITE

LA CARGA DE TRABAJO
DE LOS JUGADORES EN
EL FÚTBOL PROFESIONAL
MASCULINO DE ÉLITE

ÍNDICE

- 04** PRESENTACIÓN
- 07** PRINCIPALES CONCLUSIONES
- 08** RECOMENDACIONES
- 10** SOBRECARGA DE LOS JUGADORES DE ÉLITE
- 12** EXPOSICIÓN DE LOS JUGADORES DE ÉLITE
- 14** CARGA DE TRABAJO EN EL FÚTBOL PROFESIONAL
 - 16** EVIDENCIAS Y DIRECTRICES MÉDICAS
 - 18** REFORMAS DE COMPETICIONES
Y CALENDARIOS DE PARTIDOS
 - 21** DATOS ESTADÍSTICOS
Y SOBRE LA CARGA DE TRABAJO
DE LOS JUGADORES
- 36** PREGUNTAS FRECUENTES

SOBRE FIFPRO

FIFPRO (Federación Internacional de Futbolistas Profesionales) es la organización internacional que representa a todos los futbolistas internacionales, compuesta por 65.000 futbolistas, hombres y mujeres, en total.

ANTEPONER LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DE LOS JUGADORES

EL FÚTBOL PROFESIONAL ES UNO DE LOS SECTORES MÁS IMPORTANTES DE LA INDUSTRIA MUNDIAL DEL DEPORTE Y EL ESPECTÁCULO.

Son los jugadores los que hacen especial nuestro juego y los que cautivan a millones de personas en todo el mundo. Los resultados demuestran que el fútbol profesional debe proteger a sus actores más importantes, los jugadores, tanto por la salud de estos como por el bien del juego en sí.

Les presentamos el informe de 2019 sobre la carga de trabajo de los jugadores. Existe una serie de deportistas de élite cuyo talento ilumina nuestro deporte. Sus trayectorias profesionales son cortas, intensas y frágiles, por lo que todas las partes interesadas tenemos la responsabilidad fundamental de proteger su salud a corto y largo plazo y de mantener su capacidad de lograr un rendimiento deportivo de élite.

El informe se centra en las experiencias de cientos de deportistas que se encuentran en la cúspide de nuestro deporte, aquellos que representan a su club a nivel nacional e internacional y también juegan para sus selecciones nacionales. En él se demuestra cómo los cambios estructurales realizados en los formatos de competición están afectando a la carga de trabajo de los jugadores profesionales en todo el mundo. El estudio ofrece la perspectiva del jugador con respecto a la creación de soluciones sostenibles y adecuadas y aporta pruebas objetivas que pueden servir de base para reformar el sistema.

LA REPERCUSIÓN SOBRE EL CALENDARIO DE PARTIDOS Y LA CARGA DE TRABAJO

Las competiciones y sus formatos a nivel nacional e internacional han sufrido drásticas modificaciones desde la aparición del fútbol profesional, influido en gran medida por intereses económicos y financieros. Además, la privatización y comercialización de las cadenas



de televisión en los años 80 y 90 aceleraron la transformación de las competiciones y, en consecuencia, aumentaron la carga de trabajo de los jugadores. En la actualidad, el volumen asumido por los jugadores de élite profesionales no tiene nada que ver con la realidad de hace 20 años.

Nuestras sociedades se ven transformadas por la presión de nuevas fuerzas y, obviamente, el fútbol profesional no es un ente aislado de estos cambios. Las mejoras tecnológicas y los nuevos públicos, a escala regional y mundial, hacen aparecer nuevas fuentes de ingresos y, en última instancia, aceleran la transformación del diseño y el formato de las competiciones. Prueba de ello son las recientes reformas realizadas en los formatos de competición de clubes internacionales y selecciones nacionales. Sin embargo, conforme los titulares de derechos protegen sus competiciones y tratan de buscar nuevos consumidores, estos crean retos no solo para la carga de trabajo de los jugadores, sino también para el rendimiento deportivo.

LOS JUGADORES SON QUIENES CONVIERTEN EL JUEGO EN LO QUE ES

Además, el actual calendario de partidos en la cúspide del fútbol profesional aumenta el riesgo de perjudicar una trayectoria profesional sostenible y saludable, lo que afecta a la excelencia deportiva. Al mismo tiempo, miles de jugadores y cientos de clubes profesionales no cuentan con recursos adecuados para competir de una forma significativa en el contexto del fútbol internacional. El afán por la máxima concentración de recursos en la cumbre de este deporte socava las oportunidades de trabajo y juego en

CADA VEZ HAY MÁS COMPETICIONES Y PARTIDOS, LO QUE SUPONE MAYOR ESTRÉS FÍSICO Y EMOCIONAL PARA LOS JUGADORES.

RUI PATRICIO | PORTUGAL

todo el fútbol. Mientras unos pocos cientos de jugadores en el mundo se ven consumidos por una sobrecarga de competiciones, miles de compañeros apenas tienen oportunidades de desarrollar una carrera duradera.

El fútbol profesional debe adoptar un planteamiento más sostenible. Hay en curso diversas modificaciones estructurales sobre la forma de organización de las competiciones, aunque todavía faltan medidas de protección que promuevan un desarrollo profesional saludable, dinámico y justo.

ANTEPONER A LOS JUGADORES Y EL RENDIMIENTO

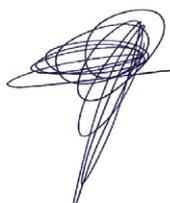
Los órganos directivos, ligas y clubes deben prestar mayor atención a la protección de la salud y rendimiento deportivo de los jugadores durante competiciones futuras. Es necesario que los debates en curso sobre el futuro de éstas prioricen la reforma de los calendarios de partidos nacionales e internacionales para hacer hincapié en la protección de la salud de los jugadores. Ante todo, es preciso la configuración de un marco obligatorio que garantice los periodos de descanso y recuperación de los jugadores durante y después de la temporada deportiva. Asimismo, se necesita un examen más profundo de las normas fundamentales deportivas y laborales, como el tamaño del club y la selección de la plantilla. El incremento del número de encuentros debe ir acompañado de medidas de protección para gestionar la carga de los jugadores individuales. La mayoría de los otros deportes cuentan con mayores protecciones con respecto al volumen de trabajo de sus jugadores.

En este informe se perfilan soluciones para los problemas que se identifican de forma clara:

- 1 **Desarrollar una normativa clara y firme** para limitar y gestionar la carga de trabajo de los jugadores y el rendimiento deportivo, tanto dentro como fuera de temporada, periodos de descanso mínimos entre partidos y reducción de los desplazamientos de larga distancia.
- 2 **Reestructurar el calendario de partidos (internacionales)**, antes de diseñar y añadir nuevos encuentros que aumenten la carga de trabajo de los jugadores.
- 3 **Respetar los periodos de descanso mínimo y de convocatoria** antes y después de los partidos y torneos.
- 4 **Desarrollar mecanismos de cumplimiento** para garantizar la aplicación uniforme de las medidas de protección de la salud de los jugadores.
- 5 **Reconocer la responsabilidad conjunta e intereses compartidos** de todas las partes interesadas del fútbol internacional en la protección de los jugadores durante el diseño de los formatos de competición y calendarios de partidos.

La gestión de las reformas de las competiciones exige un compromiso claro para con la salud y bienestar de nuestros jugadores, en especial entre los organizadores de las competiciones y las asociaciones de jugadores.

Las conclusiones y recomendaciones que se recogen en este informe sirven de plataforma para una consulta abierta entre las partes interesadas a fin de elaborar medidas de protección prácticas y tangibles orientadas a mejorar la salud y el rendimiento de los jugadores.



Theo van Seggelen
Secretario general de FIFPro



ES NECESARIO GESTIONAR MUY BIEN LA CARGA DE TRABAJO DE TODOS LOS JUGADORES Y ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LAS NECESIDADES DEL JUGADOR, DEL CLUB Y DEL PAÍS. PARA PODER JUGAR DE FORMA CONSTANTE AL MAYOR NIVEL Y MEJORAR EL RENDIMIENTO, **DEBEMOS PROTEGERNOS FRENTE A UN CALENDARIO DE PARTIDOS EXCESIVO.**

PRINCIPALES CONCLUSIONES

LO QUE DICE LA CARGA DE TRABAJO SOBRE LA SALUD, EL RENDIMIENTO Y LAS COMPETICIONES

1 EN CASOS EXTREMOS, HAY JUGADORES QUE PARTICIPAN EN CASI 80 PARTIDOS AL AÑO

Estos jugadores participan en más del doble de partidos que los jugadores de primera y segunda división no internacionales.

2 LA SOBRECARGA DE PARTIDOS AFECTA A NUMEROSOS JUGADORES DE ÉLITE

Muchos jugadores de élite participan en más de 60 partidos por temporada en diversas competiciones. Cuando no se alcanza esa cifra se debe principalmente a lesiones, eliminaciones tempranas o no clasificaciones para una competición.

3 LA MAYORÍA DE FUTBOLISTAS DE ÉLITE JUEGAN HABIENDO DESCANSADO MENOS DE 5 DÍAS

Hay una cantidad cada vez mayor de competiciones y partidos para clubes y selecciones nacionales. En consecuencia, la mayoría de partidos se juegan con un periodo insuficiente de descanso y recuperación, lo que aumenta el riesgo de lesión y acorta la duración de las carreras profesionales.

4 LOS PERIODOS DE DESCANSO EN TEMPORADA Y DE DESENTRENAMIENTO SE ACORTAN

El efecto acumulado de las competiciones y un calendario repleto de partidos no solo acorta los periodos de descanso y recuperación, sino que también merma los importantes descansos de temporada y los periodos de desentrenamiento de los jugadores de élite.

5 LOS JUGADORES DE ÉLITE NO EUROPEOS VIAJAN MUCHO, SIN TENER DESCANSOS ADICIONALES

Debido a la naturaleza mundial del deporte, los jugadores cruzan numerosas zonas horarias para participar en partidos internacionales, pero en estos casos no disfrutan del descanso adicional que recomiendan los médicos profesionales.

6 LOS CICLOS DE COMPETICIÓN CONSTANTES PONEN EN PELIGRO LAS CARRERAS DE LOS JUGADORES

Los jugadores comienzan su trayectoria en la alta competición internacional a una edad cada vez más temprana y se exponen a periodos constantes de sobrecarga de partidos. En un ciclo de Copa del Mundo, algunos jugadores no disfrutan de ningún descanso real fuera de temporada.

7 LOS INTERESES EN LAS COMPETICIONES HAN LLEVADO A UN CALENDARIO FRAGMENTADO

Los intereses económicos y los múltiples formatos de competición han conducido a un escenario de partidos fragmentado. La falta de armonización de los organizadores de competiciones, sumado a una mayor sed de fútbol de élite, están creando un entorno donde se pone en riesgo la salud y el rendimiento de los jugadores.

8 NINGUNA PARTE POR SÍ SOLA PUEDE MEJORAR EL CALENDARIO

El riesgo que amenaza a los jugadores y las competiciones es grave. La complejidad de la cuestión exige un enfoque integral donde cada parte interesada debe contribuir a la creación de un mejor entorno de juego.

RECOMENDACIONES

LO QUE LA INDUSTRIA DEL FÚTBOL PUEDE HACER PARA ANTEPONER LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DE LOS JUGADORES

1 BLINDAJE DE LOS DESCANSOS DE TEMPORADA

Todos los jugadores profesionales necesitan descansar física y mentalmente durante los descansos de verano e invierno a fin de lograr el mejor estado físico para jugar. Por ello, deben blindarse en el calendario descansos de temporada mínimos obligatorios (cuatro semanas en verano y dos semanas en invierno).

2 LIMITAR LOS PARTIDOS DE MAYOR INTENSIDAD

Los jugadores deben disponer de un mínimo de 5 días entre partidos de gran intensidad a fin de dar lo mejor de sí durante la temporada y evitar riesgos de lesiones. Aunque es inevitable programar partidos de gran intensidad, debe introducirse un límite en la cantidad de partidos jugados con menos de cinco días de descanso.

3 CONSIDERAR EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES DE PARTIDOS

Puede establecerse un límite de partidos para evitar que los jugadores sufran excesos y ayudarles a soportar la presión que impone al cuerpo y la mente un calendario demasiado apretado. Sin embargo, si se respetan los periodos de descanso y desentrenamiento, no es necesario imponer un límite estricto.

4 EL CALENDARIO DE JUEGO

La cantidad de partidos jugados debe considerarse individualmente y no por equipo. El aumento del número de partidos debe implicar el reparto de estos entre más jugadores, de forma que se dé la oportunidad a otros de disponer de tiempo de juego. El incremento del tamaño de los equipos para este fin puede facilitar un diseño más flexible e innovador de las competiciones.

5 MÁS DESCANSO PARA LOS DESPLAZAMIENTOS DE LARGA DISTANCIA

Debe introducirse un periodo mínimo de descanso para desplazamientos de larga distancia con las selecciones nacionales y clubes. Además, debe reducirse el número de viajes intercontinentales. El 63% de los jugadores de selecciones nacionales afirman que los desplazamientos de larga distancia afectan a su rendimiento.

6 CREAR UN SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA

Debe vigilarse la carga de partidos de jugadores mediante la creación de un sistema de alerta temprana que ayude a los jugadores, equipos y organizaciones a planificarse de forma anticipada. Esta también serviría para vigilar el cumplimiento de los requisitos reglamentarios en cuanto a un descanso y recuperación mínimos.

7 NO AÑADIR PARTIDOS ANTES DE IMPLANTAR LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN DE LOS JUGADORES

No deben introducirse partidos adicionales a los calendarios de competición a nivel nacional e internacional antes de implantar mecanismos para proteger a los jugadores.



PUEDA PONERSE UN
LÍMITE EN EL NÚMERO DE
JUGADORES, **Y JUGAR TANTOS
PARTIDOS COMO SE DESEE,**
PORQUE LOS JUGADORES
TENDRÁN UNA CANTIDAD
DE DESCANSO OBLIGATORIA.

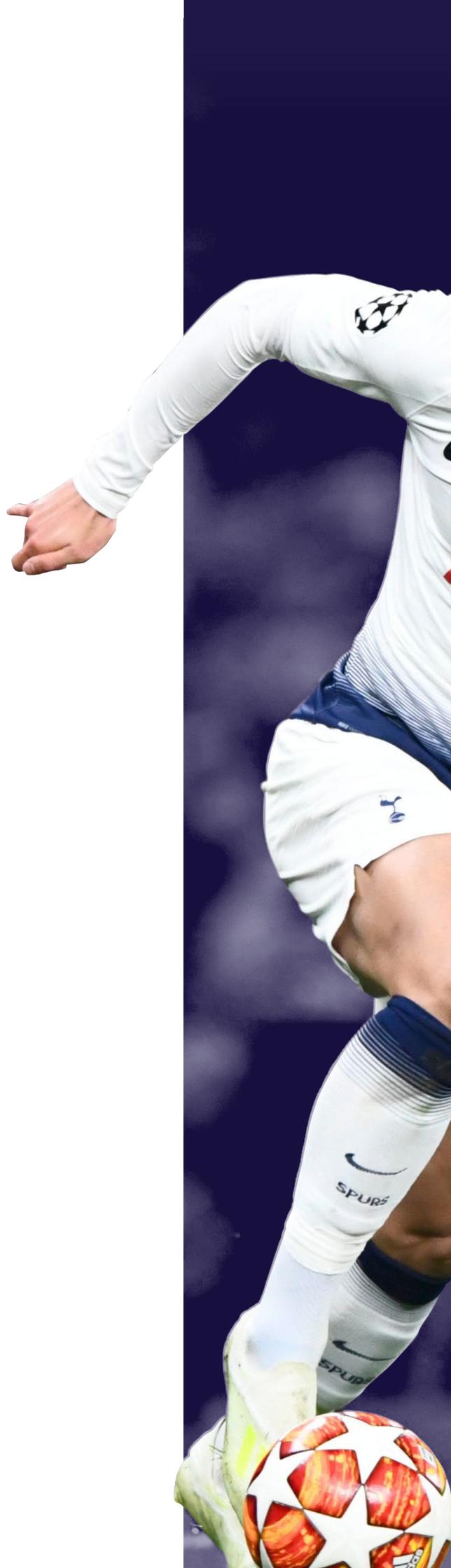
CASOS REALES DE JUGADORES

LOS JUGADORES DE ÉLITE SUFREN UNA SOBRECARGA

LOS JUGADORES DE ÉLITE MUNDIALES SE ENFRENTAN A UNA GRAVE SOBRECARGA DE PARTIDOS QUE PONE EN RIESGO NO SOLO SU RENDIMIENTO DEPORTIVO, SINO TAMBIÉN SU SALUD Y LA DURACIÓN DE SUS TRAYECTORIAS PROFESIONALES. EN LOS SIGUIENTES EJEMPLOS SE DESTACA EL NÚMERO TOTAL DE PARTIDOS JUGADOS, LOS PERIODOS DE DESCANSO DURANTE LA TEMPORADA, LOS DESCANSOS DE TEMPORADA DISFRUTADOS Y EL TOTAL DE KILÓMETROS RECORRIDOS EN VUELOS DE LARGA DISTANCIA.

El delantero surcoreano jugó un total de 78 partidos para su club y su país, la mayor cifra de nuestra muestra.

El delantero del Tottenham Hotspur ha jugado este año en la Copa del Mundo, los Juegos Asiáticos y la Copa Asiática, sumando un total de 25 partidos con su selección nacional. 56 de los 78 partidos disputados los jugó con menos de cinco días de descanso, lo que representa un 72% de sus partidos. Como resultado, solo ha disfrutado de 22 días de descanso en verano, ya que participó en los Juegos Asiáticos de Indonesia en agosto. En invierno, no tuvo ningún periodo de desentrenamiento. Son Heung-Min es el jugador que ha recorrido más distancia de nuestra muestra con 110 600 km recorridos.





HEUNG-MIN SON

COREA DEL SUR, TOTTENHAM HOTSPUR



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

78 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



*72% PARTIDOS JUGADOS CON < 5 DÍAS DE DESCANSO



DESCANSOS DE TEMPORADA

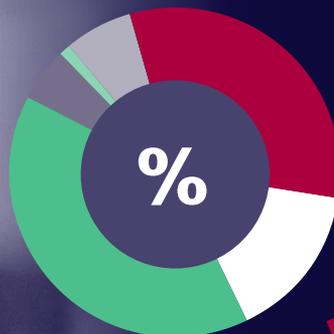


DESGLOSE POR COMPETICIÓN

LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS

- * MÍNIMO DE 5 DÍAS DE DESCANSO ENTRE PARTIDOS
- * 14 DÍAS DE DESCANSO EN INVIERNO
- * ENTRE 28 Y 42 DÍAS DE DESCANSO EN VERANO

✈ DEBEN MINIMIZARSE LOS VUELOS DE LARGA DURACIÓN



- 25 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 12 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 31 EN LA PREMIER LEAGUE
- 4 EN EFL CUP
- 1 EN FA CUP
- 5 TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB

✈ 110 600km
RECORRIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

CASOS REALES DE JUGADORES

LA EXPOSICIÓN DE LOS JUGADORES DE ELITE

Los jugadores de élite mundiales se exponen a un volumen de trabajo mucho mayor que los compañeros que no participan en competiciones internacionales para clubes y selecciones nacionales. La comparación siguiente entre Ivan Rakitic y Marcus Thuram pone de relieve las principales diferencias a este respecto.

IVAN RAKITIĆ



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

CROACIA, FC BARCELONA

Con 68 partidos disputados esta temporada, Ivan Rakitić ostenta las cifras más altas de nuestra muestra. El internacional croata llegó a la final del Mundial y a la semifinal de la Champions League con su club, el FC Barcelona.

El 72% (49) de sus partidos los disputó con menos de cinco días de descanso, lo que puede provocarle a largo plazo deterioro físico. Con 14 partidos junto a su selección nacional, incluidos siete en la Copa del Mundo, Rakitić ha tenido una temporada ajetreada, en la que solo ha disfrutado de 21 días de descanso en verano y 7 en invierno. Ivan Rakitic ha recorrido 30 000 km con la selección croata.

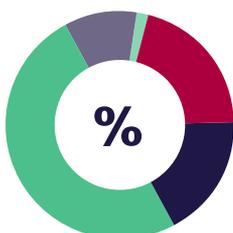
68 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 14 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 12 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 34 EN LA LIGA
- 7 EN LA COPA DEL REY
- 1 EN LA SUPERCOPA

30 000km RECORRIDOS CON LA SELECCION NACIONAL

MARCUS THURAM



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 30 DE JUNIO DE 2019

FRANCIA, EA GUINGAMP

En su mejor temporada hasta la fecha, Marcus Thuram ha disputado un total de 42 partidos esta temporada: 32 en la Ligue 1, 3 en la Copa de Francia, 3 en la Copa de Europa y 4 con la selección sub-21 francesa.

Estas cifras son muy inferiores al resto de nuestra muestra, ya que Thuram no ha disputado ningún partido internacional de clubes. Ha participado en cuatro partidos con la selección nacional junior. Estos datos muestran la importantes diferencias existentes entre dos mundos «profesionales».

42 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



40% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB **38**
PARTIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL **4**

DESCANSOS DE TEMPORADA

9
DÍAS
INVIERNO



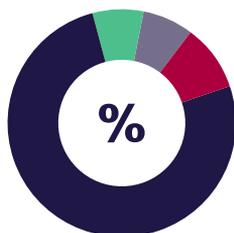
MÍNIMO

0

MÍNIMO

44
DÍAS
VERANO

DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 4 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 32 EN LA LIGUE 1
- 3 EN LA COPA DE FRANCIA
- 3 EN EL CLUB DE LIGA

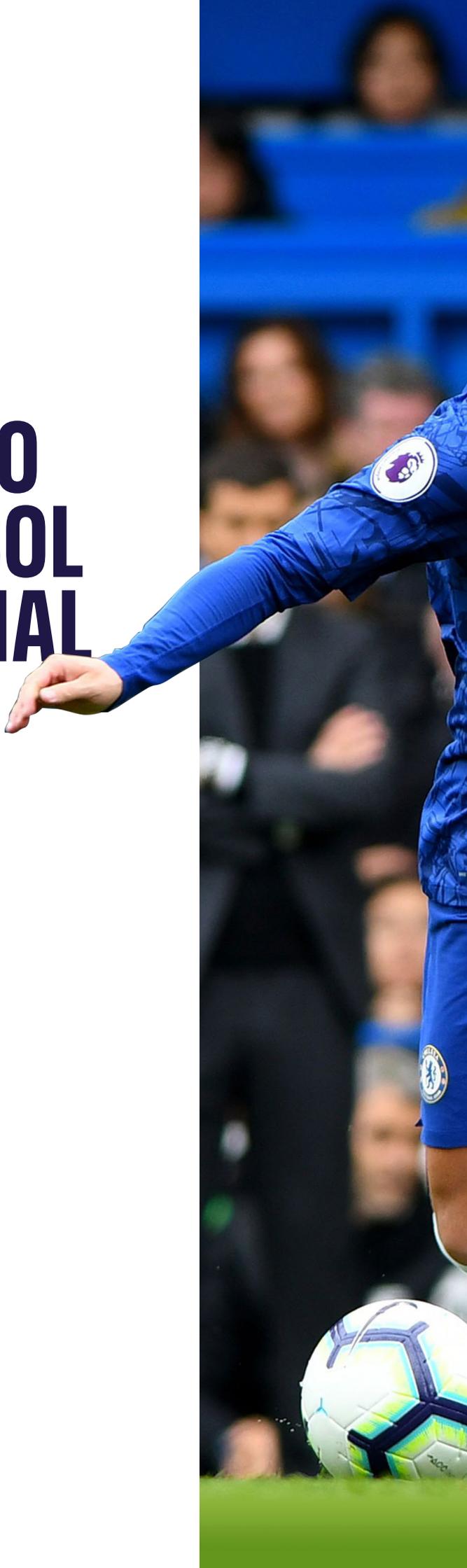


2 000km
RECORRIDOS CON LA
SELECCION NACIONAL



CARGA DE TRABAJO EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

PRUEBAS DE LA CARGA DE TRABAJO DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL DE ÉLITE





PRUEBAS Y DIRECTRICES MÉDICAS

ACTUALMENTE EXISTEN UNA GRAN CANTIDAD DE PRUEBAS MÉDICAS QUE MUESTRAN LA NECESIDAD DE REDUCIR EL NÚMERO DE PARTIDOS QUE DISPUTAN CADA TEMPORADA LOS JUGADORES. LOS PRINCIPALES ARGUMENTOS SE REFIEREN A LA DURACIÓN DE LA TRAYECTORIA PROFESIONAL, LOS RIESGOS DE LESIÓN Y LA CALIDAD DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. UNA CUESTIÓN CLAVE PARA QUE JUGADORES, CLUBES Y AFICIONADOS SAQUEN EL MÁXIMO PROVECHO DE CADA PARTIDO.

Los futbolistas profesionales solo pueden desarrollar su máximo potencial cuando están en buen estado de salud, tanto física como mental. La sobrecarga del calendario de partidos internacionales tiene una importante repercusión negativa en el bienestar de los jugadores y, a la postre, en su rendimiento deportivo.

PERIODOS DE DESCANSO

Las pruebas médicas proporcionan una amplia gama de resultados científicos que conforman un marco claro sobre la mejor manera de abordar y mitigar la sobrecarga de los jugadores.

ENTRE PARTIDOS

Los partidos de fútbol implican carreras cortas súbitas con un uso extenuante de los músculos, que pueden provocar daños y producir fatiga posterior al juego, que puede durar hasta 72 horas. Por tanto, los periodos repletos de partidos se corresponden con un rendimiento menor y mayor riesgo de lesión.

Esto es cierto sobre todo en las siguientes circunstancias:

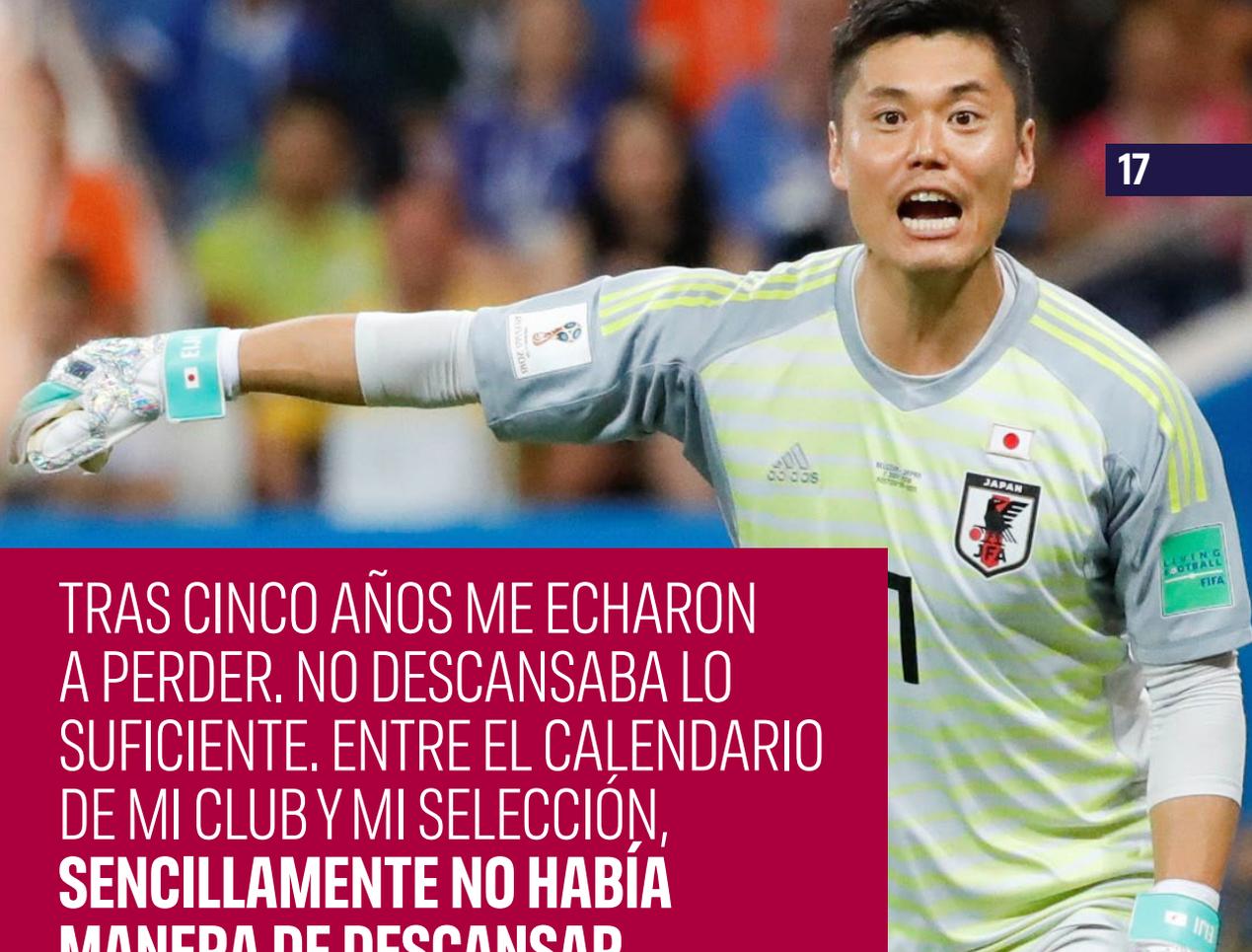
- 1 **Un periodo de descanso de cinco días o más** aumenta el rendimiento y las victorias en los partidos y disminuye la probabilidad de lesión.
- 2 **Un periodo de recuperación muy breve entre partidos – menos de 72 horas –** se asocia con más derrotas de partidos para sus equipos.
- 3 **Un periodo de recuperación breve entre partidos – 96 horas o menos –** se asocia con mayor riesgo de lesión en comparación con un periodo mayor de hasta cinco días.
- 4 **Participación en dos partidos a la semana, con un tiempo de recuperación entre 72 y 96 horas entre ellos,** conlleva un mayor riesgo de lesión en comparación con la participación en un partido por semana.

ENTRE VUELOS DE LARGA DISTANCIA

Debe permitirse un descanso adicional a los futbolistas profesionales cuando realizan vuelos de larga distancia (más de seis horas) a fin de proteger su salud y mantener un rendimiento óptimo. Esto afecta especialmente a las personas expuestas al jet lag (alteración del reloj corporal y el ritmo diario) como consecuencia del paso por tres o más zonas horarias. Teniendo en cuenta que en el actual y apretado calendario de partidos no es posible aplicar la regla general de un día de recuperación adicional por cada zona horaria que se cruce, hay una serie de recomendaciones que pueden llevarse a cabo. FIFPRO recomienda que 1) se minimice el número de vuelos de larga distancia (especialmente los que inducen al jet lag) y 2) deben establecerse normas de desplazamiento mínimas durante los vuelos largos, p. ej., viajar en clase business. Según estudios realizados, tienen mayor riesgo de sufrir tromboembolia venosa o trombosis venosa profunda, también conocida como el «síndrome de la clase turista», los deportistas de alto rendimiento que recorren distancias largas en avión en condiciones incómodas.

DESCANSOS DENTRO Y FUERA DE TEMPORADA

Los descansos dentro y fuera de temporada aumentan la capacidad del jugador de recuperarse plenamente durante y después de la temporada de fútbol. Esto último es esencial antes de empezar una nueva. En el momento de elaboración de este informe, no se disponen de directrices oficiales internacionales sobre la duración óptima de los descansos dentro y fuera de temporada, aunque su efecto positivo está ampliamente confirmado. Estos periodos de desentrenamiento (cese parcial o total de las actividades futbolísticas) deben tener una duración suficiente para recuperarse y



TRAS CINCO AÑOS ME ECHARON A PERDER. NO DESCANSABA LO SUFICIENTE. ENTRE EL CALENDARIO DE MI CLUB Y MI SELECCIÓN, SENCILLAMENTE NO HABÍA MANERA DE DESCANSAR.

EIJI KAWASHIMA | JAPÓN

regenerarse a nivel físico y mental. Sin embargo, no deben prolongarse demasiado, ya que pueden afectar al rendimiento y capacidad psicológica de los jugadores (p. ej., resistencia o fuerza).

Se ha demostrado que la ausencia de dichos descansos no solo afecta al rendimiento, sino que también aumenta la probabilidad de sufrir lesiones. Por ejemplo, la falta de un periodo de descanso dentro de la temporada se ha asociado con un mayor índice de lesión en el periodo siguiente y una disminución del rendimiento.

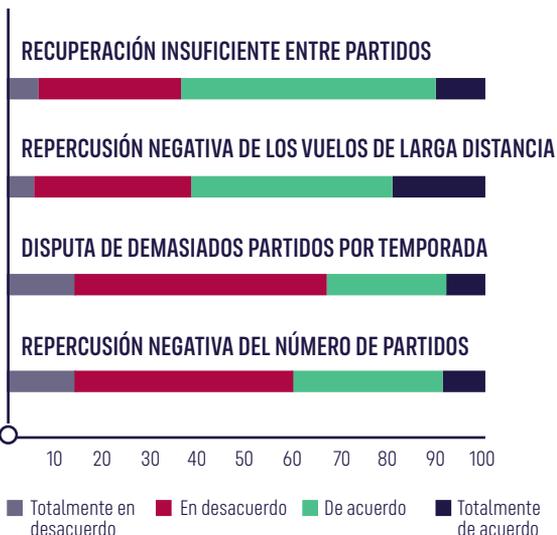
Según las pruebas médicas, lo ideal es un mínimo de entre cuatro y seis semanas de descanso completo fuera de temporada y dos semanas a mediados de temporada.

¿QUÉ PIENSAN LOS JUGADORES?

En 2018 se obtuvieron un total de 543 respuestas en la encuesta de FIFPRO sobre el Calendario Internacional de Partidos.

- 1 El 60% de los encuestados afirmaron que los vuelos largos nacionales e internacionales afectaban negativamente a su recuperación.
- 2 El 85 % estaba a favor de un descanso dentro de temporada de 14 días.
- 3 El 64 % de los jugadores creían que no descansaban lo suficiente entre partidos.

PERCEPCIÓN DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DE ÉLITE



Entre los jugadores que disputan entre 50 y 60 partidos, el 50% considera que juega demasiado. Aunque 50 o 60 partidos puede considerarse aceptable, es lógico deducir que la cifra de casi 80 partidos, alcanzada por algunos de los jugadores de nuestra muestra, dista mucho de ser sostenible.

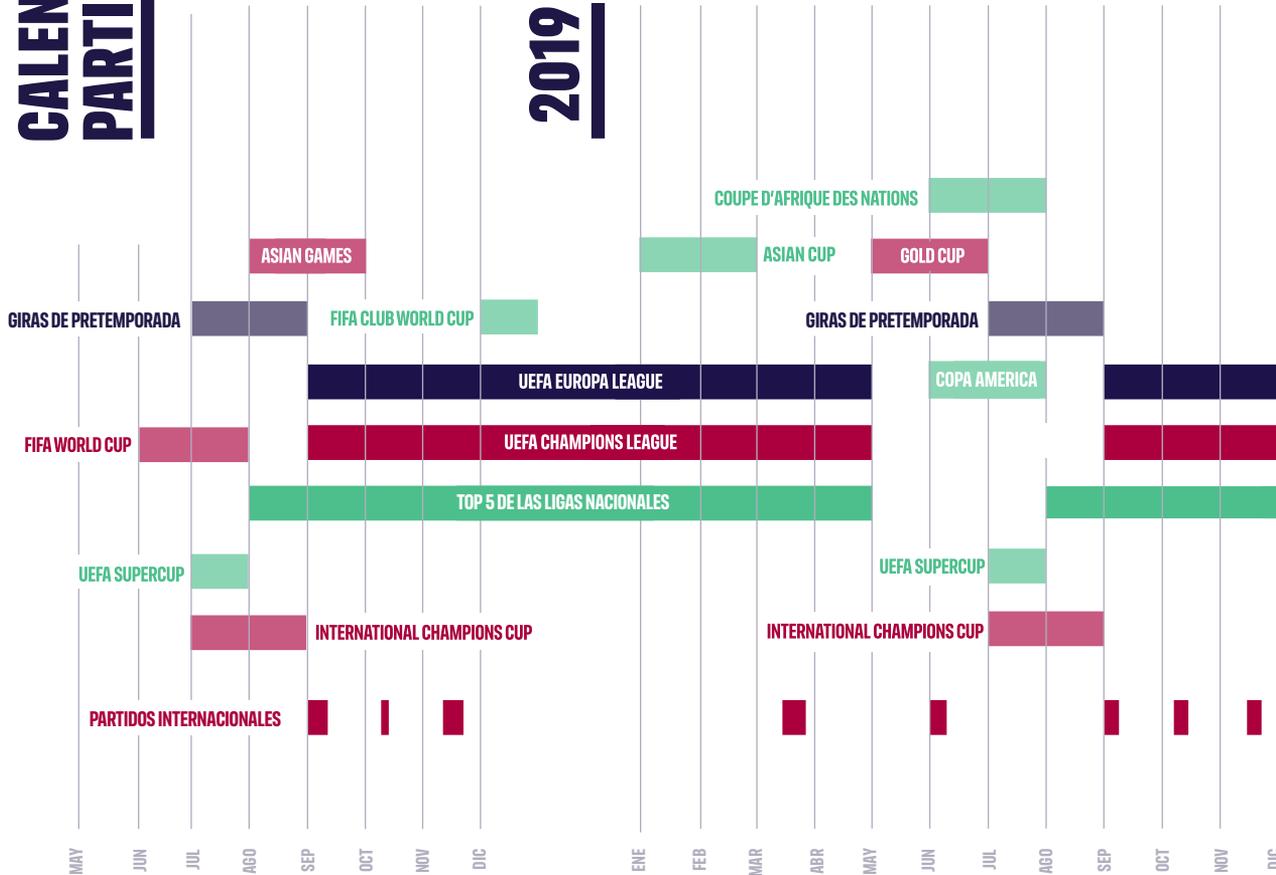
REFORMAS DE COMPETICIONES Y CALENDARIOS DE PARTIDOS

LOS JUGADORES TIENEN UN INTERÉS FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DEPORTIVO, ECONÓMICO Y ESTRUCTURAL DE SU JUEGO.

Conforme evolucionan las competiciones, los jugadores desean debatir e influir en el desarrollo relativo a la futura forma de su entorno de trabajo. Dada la creciente desigualdad económica, financiera y deportiva del fútbol mundial, el diseño y las reformas de las competiciones deben analizarse a todos los niveles de la industria a fin de lograr un entorno saludable para todos los clubes y jugadores.

CALENDARIO DE PARTIDOS

2019



Las actuales transformaciones deben someterse a un debate abierto en un proceso transparente que implique a todas las partes interesadas. Debe evaluarse detenidamente el futuro de las competiciones de fútbol y su repercusión en las trayectorias de los jugadores. Todos los organizadores de competiciones (FIFA, federaciones regionales, asociaciones nacionales, operadores privados o de liga) recurren a la misma plantilla para sus competiciones: los jugadores. Ellos crean el valor social, deportivo y económico.

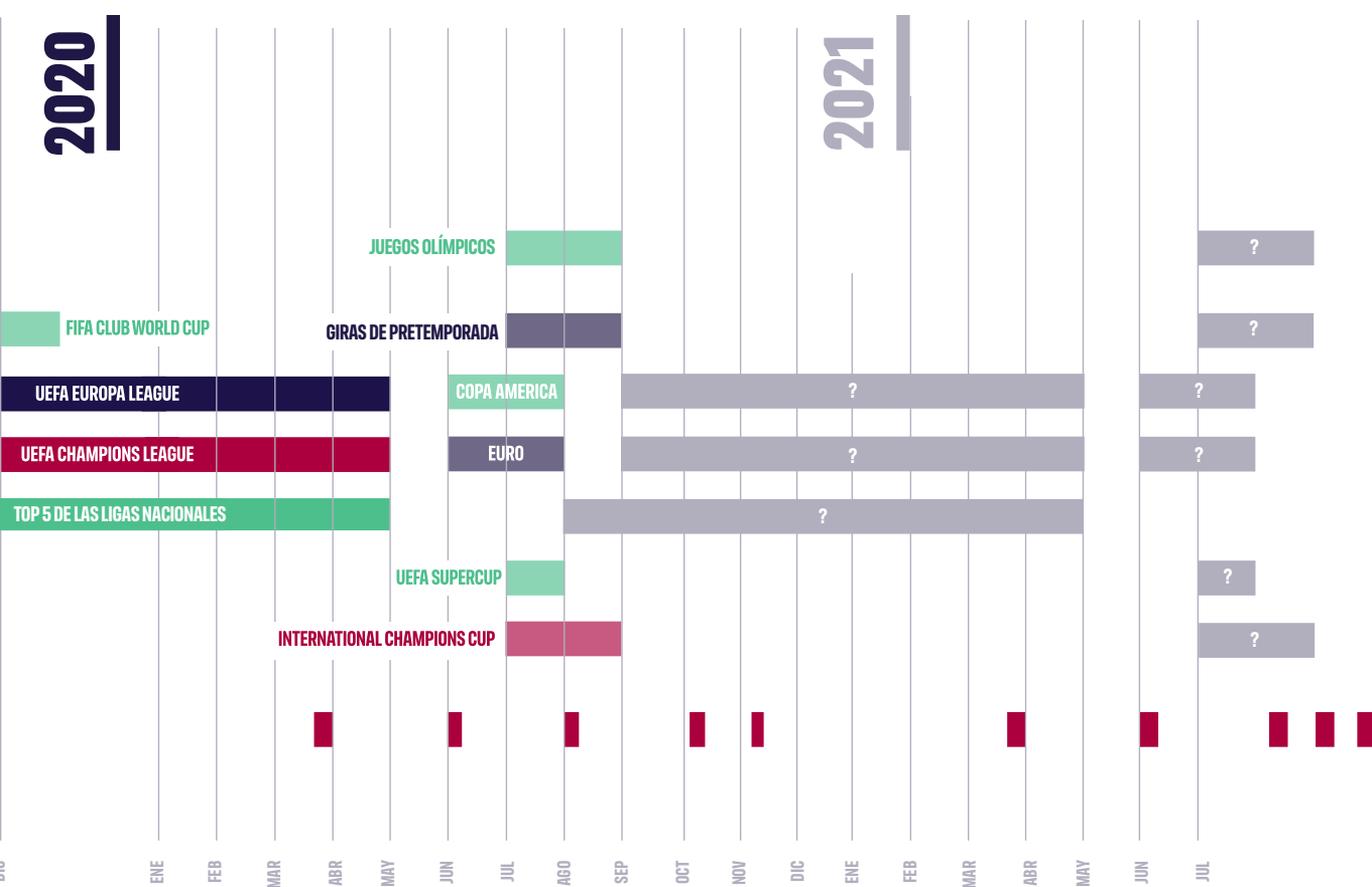
LA REPERCUSIÓN DE LAS COMPETICIONES

Tanto a nivel de clubes como internacional, ha aumentado el número de competiciones en los últimos 25 años.

Han aparecido nuevas competiciones y las tradicionales han sido modificadas.

Los partidos amistosos han sido sustituidos por partidos de competición, se han añadido rondas adicionales a los campeonatos existentes y el fútbol ha adquirido mayor rapidez e intensidad física.

Aun así, los organizadores a todos los niveles tratan de incorporar reformas a los formatos de competición actuales, aumentando el número de partidos e imponiendo a los jugadores mayores cargas de trabajo sin dotarles de las protecciones adecuadas. La posible reforma de la UEFA Champions League, las discusiones de la Copa Mundial de Clubes, las reformas de la liga y copa nacionales y la ampliación de la International Champions Cup pueden alterar la naturaleza competitiva del juego y de tener una repercusión en el bienestar de los jugadores.



Este calendario no incluye las fases clasificatorias de las competiciones continentales (club y selección nacional) ni del Mundial



DATOS ESTADÍSTICOS Y SOBRE LA CARGA DE TRABAJO DE LOS JUGADORES

METODOLOGÍA*

El propósito de este informe es poner en relieve la carga de trabajo de jugadores individuales de élite.

La selección de jugadores se ha realizado conforme a los siguientes criterios. En primer lugar, los jugadores tienen que representar a su club y a su país a nivel internacional. En segundo lugar, la muestra de jugadores debe ser una representación de todos los continentes. En tercer lugar, tienen que jugar en una de las 5 principales ligas europeas, con la excepción de Lasse Schöne, seleccionado por la gran presencia de Alemania y el Ajax en competiciones internacionales en los últimos 12 meses. Los partidos contabilizados están comprendidos entre la Copa del Mundo de la FIFA 2018 y el final de la temporada 2018/2019, incluidas las competiciones de las selecciones nacionales.

ESTOY SEGURO DE QUE, SI QUIERES DAR EL MÁXIMO COMO JUGADOR EN TODO MOMENTO, CON TODAS LAS EXPECTATIVAS QUE LOS DEMÁS PONEN EN TI, NECESITAS UN DESCANSO. **UN DESCANSO PARA PODER RECUPERARTE CON FACILIDAD Y CONTAR CON TODAS TUS FUERZAS PARA EL SIGUIENTE ENCUENTRO.**

KEVIN TRAPP | ALEMANIA

PIERRE-EMERICK AUBAMEYANG



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

GABON, ARSENAL FC

Pierre-Emerick Aubameyang jugó una temporada completa con el Arsenal, disputando 59 partidos hasta alcanzar la final de la Europa League. El 59% de los partidos que disputó fue con menos de 5 días de descanso (35).

Al no participar en el Mundial con Gabón, Pierre-Emerick Aubameyang pudo disfrutar de un largo periodo de descanso de 50 días en verano de 2018. Pierre-Emerick Aubameyang recorrió 36 200 kilómetros con la selección nacional gabonesa.

59 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



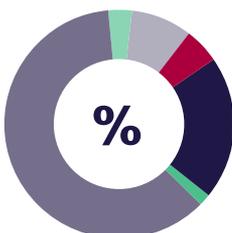
59% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO



DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN

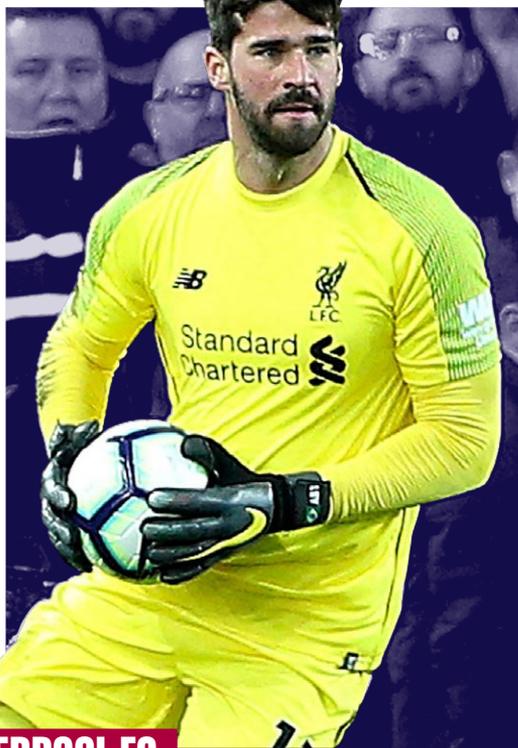


- 3 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 12 EN LA EUROPA LEAGUE
- 1 EN FA CUP
- 36 EN LA PREMIER LEAGUE
- 2 EN LA COPA DE LA LIGA
- 5 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



36 200km
RECORRIDOS CON LA SELECCION NACIONAL

ALISSON BECKER



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 10 DE JULIO DE 2019

BRASIL, LIVERPOOL FC

El guardameta brasileño disputó 72 partidos con el Liverpool y participó en todos los partidos tanto de la Champions League como de la Premier League.

La mayoría de los partidos que disputó con la selección nacional se celebraron en los primeros seis meses de la temporada. El 70% de los partidos los jugó sin contar con el descanso de cinco días recomendado. Recorrió 80 000 kilómetros con su selección nacional. Ha disfrutado de 23 días de descanso este verano tras la descalificación temprana de Brasil del Mundial.

72 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



PARTIDOS CON EL CLUB

PARTIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL

53

19

DESCANSOS DE TEMPORADA

0
DÍAS
INVIERNO



MÍNIMO

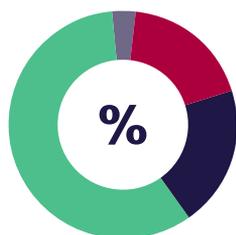
0

MÍNIMO



23
DÍAS
VERANO

DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 19 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 13 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 38 EN LA PREMIER LEAGUE
- 2 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



80 000km

RECORRIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL

**RADAMEL
FALCAO**



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 10 DE JULIO DE 2019

COLOMBIA, AS MONACO

El delantero colombiano ha jugado una cifra total relativamente baja con 57 partidos con el AS Monaco, debido principalmente a la eliminación temprana del ASM de la Copa de Francia y la Champions League.

La mayoría de los partidos los disputó con menos de cinco días de descanso (50 %) con un total de 100 000 kilómetros recorridos con su equipo nacional a lo largo del año.

57 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



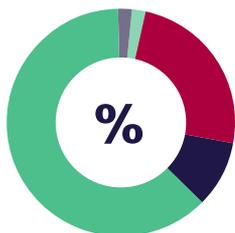
50% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO



DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 17 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 5 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 33 EN LA LIGUE 1
- 1 EN LA COUPE DE FRANCE
- 1 EN EL TROPHÉE DES CHAMPIONS

100 000km
RECORRIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

DIEGO GODÍN



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 10 DE JULIO DE 2019

URUGUAY, ATLÉTICO DE MADRID

El defensa uruguayo Diego Godín se lesionó cinco veces, se perdió 14 en la temporada y disputó un total de 56 partidos.

Recorrió más de 110 000 kilómetros para disputar 16 partidos con su selección nacional. El 58% de los partidos los jugó con menos de cinco días de descanso. Disfrutó de 30 días de descanso el pasado verano, lo que se ajusta al periodo mínimo recomendado.

56 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



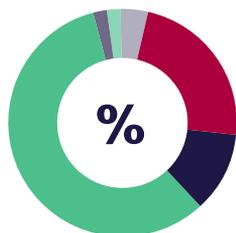
58% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB **40**
PARTIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL **16**

DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 16 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 6 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 30 EN LA LIGA
- 1 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB
- 1 EN LA SUPERCOPA DE EUROPA
- 2 EN LA COPA DEL REY



110 000km
RECORRIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL

EDEN HAZARD



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

BÉLGICA, CHELSEA FC

Hazard ha disputado 73 partidos debido a la participación de Bélgica en el Mundial y la UEFA Europa League. El belga jugó el 66 % de los partidos con menos de cinco días de descanso, no disfrutó del descanso de invierno en el Reino Unido y trabajó de forma prolongada en verano debido al Mundial.

Hazard solo descansó 21 días el pasado verano, lejos del periodo de descanso mínimo ideal. Disputó 19 partidos con su selección nacional, más que ningún otro jugador de la muestra. Recorrió 27 600 kilómetros con la selección nacional belga.

73 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



66% PARTIDOS JUGADOS CON < 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB

PARTIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

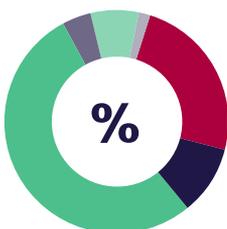
54

19

DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 19 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 8 EN LA EUROPA LEAGUE
- 37 EN LA PREMIER LEAGUE
- 3 EN FA CUP
- 5 EN EFL CUP
- 1 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



27 600km
RECORRIDOS CON LA SELECCION NACIONAL

HARRY KANE



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

INGLATERRA, TOTTENHAM HOTSPUR FC

Harry Kane perdió dos meses de competiciones debido a las lesiones sufridas y no disputó algunos partidos en septiembre, octubre, enero, abril y mayo.

Aun así, participó en un total de 57 partidos, donde 38 fueron sin cinco días de descanso (67%). Tras un buen desempeño en el Mundial, el delantero del Tottenham solo descansó 22 días en verano y ninguno en invierno. Harry Kane recorrió 28 550 kilómetros con la selección nacional inglesa.

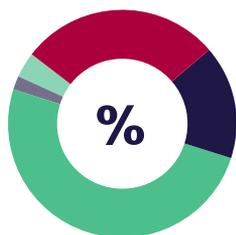
57 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 16 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 10 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 28 EN LA PREMIER LEAGUE
- 1 EN FA CUP
- 2 EN LA COPA DE LA LIGA

28 550km
RECORRIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

FRANCK KESSIE



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 11 DE JULIO DE 2019

COSTA DE MARFIL, AC MILAN

En su segunda temporada con el AC Milan, Franck Kessie disputó 58 partidos, incluidos cinco con Costa de Marfil.

Disputó su último partido europeo a principios de diciembre y es uno de los pocos jugadores de nuestra muestra que jugó la mayoría de partidos con al menos cinco días de descanso en la temporada (45% con menos de cinco días de descanso). Al no participar en el Mundial, disfrutó de un periodo de desentrenamiento adecuado en verano. Sin embargo, solo disfrutó de ocho días de descanso en invierno, menos del mínimo recomendado. Franck Kessie recorrió 60 000 kilómetros con la selección nacional de Costa de Marfil.

58 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



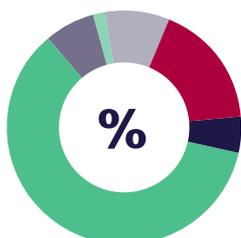
45% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB **48**
PARTIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL **-10**

DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 10 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 3 EN LA EUROPA LEAGUE
- 35 EN LA SERIE A
- 4 EN LA COPPA ITALIA
- 1 EN LA SUPERCOPPA ITALIANA
- 5 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB

60 000km
RECORRIDOS CON LA
SELECCION NACIONAL

SADIO MANÉ



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 19 DE JULIO DE 2019

SENEGAL, LIVERPOOL FC

El delantero senegalés disputó un total de 70 partidos, incluidos 16 con Senegal (tres en el Mundial).

La mayoría de estos partidos (68 %) los jugó con menos de cinco días de descanso. Al igual que el resto de jugadores de Inglaterra, Mané no disfrutó de ningún descanso en invierno y solo tuvo 22 días de descanso tras el Mundial antes de incorporarse a la gira de pretemporada del Liverpool en verano. Sadio Mané recorrió 100 000 kilómetros con la selección nacional de Senegal.

70 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



68% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB

PARTIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL

54

16

DESCANSOS DE TEMPORADA

0
DÍAS
INVIERNO



MÍNIMO

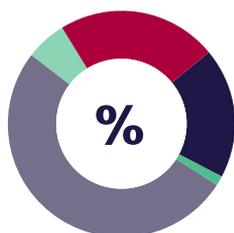
0

MÍNIMO



22
DÍAS
VERANO

DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 16 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 13 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 1 EN EFL CUP
- 36 EN LA PREMIER LEAGUE
- 4 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



100 000km

RECORRIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL

CHRISTIAN PULISIC



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 8 DE JULIO DE 2019

EEUU, BORUSSIA DORTMUND

El delantero estadounidense tuvo una temporada difícil en el Dortmund. Cinco lesiones le han hecho perder 14 partidos esta temporada con un total de 49 disputados.

El 55% de los partidos los jugó sin contar con un descanso de cinco días. Es uno de los pocos jugadores que han disfrutado de un periodo completo de descanso, 38 días, en verano. Durante el invierno disfrutó de 14 días de descanso, el mínimo recomendado. A pesar de las lesiones y de no haber participado en el Mundial, Christian Pulisic recorrió 45 000 kilómetros en el año con su selección nacional.

49 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



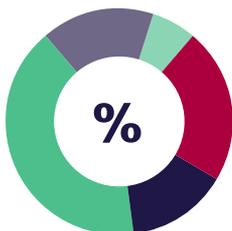
55% PARTIDOS JUGADOS CON < 5 DÍAS DE DESCANSO



DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 11 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 7 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 20 EN LA BUNDESLIGA
- 8 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB
- 3 EN LA DFB POKAL



45 000km
RECORRIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

HIROKI SAKAI



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

JAPÓN, OLYMPIQUE DE MARSEILLE

A pesar de participar en la Copa Asiática con Japón y disputar 15 partidos con su selección nacional, Hiroki Sakai solo jugó el 36% de sus 49 encuentros con menos de cinco días de descanso.

La salida anticipada del Olympique Marseille de la Europa League y de la copa nacional le permitió disfrutar de un mínimo de 5 días de descanso entre partidos durante el resto de la temporada. A pesar de la pronta salida de Japón del Mundial, solo tuvo 22 días de descanso. Hiroki Sakai recorrió 77 100 kilómetros con la selección nacional japonesa.

49 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



36% PARTIDOS JUGADOS CON
< 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB **34**
PARTIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL **15**

DESCANSOS DE TEMPORADA

2
DÍAS
INVIERNO



MÍNIMO

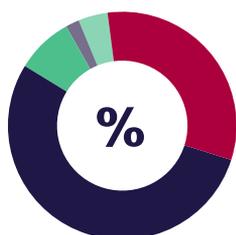
0

MÍNIMO



22
DÍAS
VERANO

DESGLOSE POR COMPETICIÓN

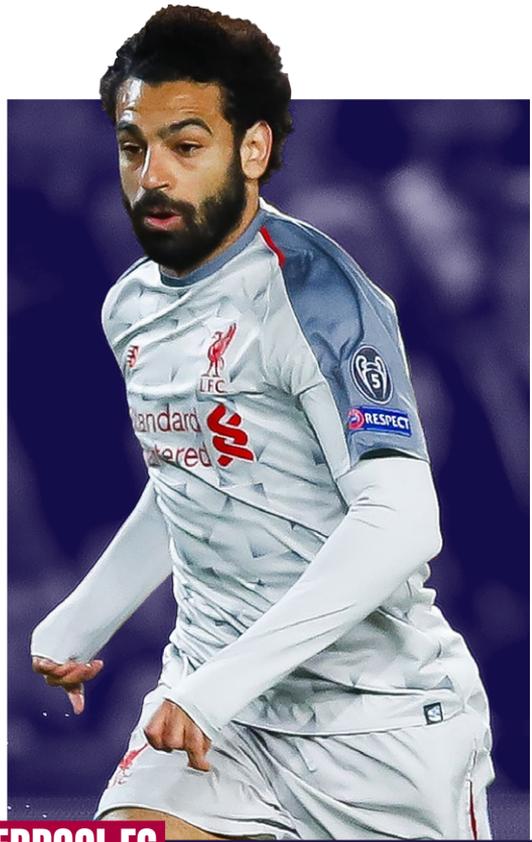


- 15 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 27 EN LA LIGUE 1
- 4 EN LA EUROPA LEAGUE
- 1 EN LA COUPE DE LA LIGUE
- 2 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



77 100km
RECORRIDOS CON LA
SELECCIÓN NACIONAL

MOHAMED SALAH



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 6 DE JULIO DE 2019

EGIPTO, LIVERPOOL FC

Con 66 partidos disputados en la temporada y una larga participación en la UEFA Champions League, Mo Salah ha tenido un año ajetreado. El 68% de sus partidos los jugó con menos de cinco días de descanso, el segundo mayor porcentaje de nuestra muestra.

Salah no disfrutó del tiempo recomendado para recuperarse en la gran mayoría de los casos. Solo disputó diez partidos con su selección nacional, incluido el Mundial, lo que le permitió descansar durante los intervalos internacionales. Mohamed Salah recorrió 50 000 kilómetros con la selección nacional egipcia.

66 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



68% PARTIDOS JUGADOS CON < 5 DÍAS DE DESCANSO

PARTIDOS CON EL CLUB

PARTIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

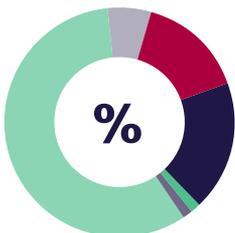
56

10

DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 10 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 12 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 1 EN FA CUP
- 1 EN LA COPA DE LA LIGA INGLESA
- 38 EN LA PREMIER LEAGUE
- 4 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



50 000km
RECORRIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

LASSE SCHÖNE



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019



DINAMARCA, AFC AJAX

Con 62 partidos, incluidos 10 con su selección nacional, Lasse Schöne ha tenido un año ajetreado.

Participó en el Mundial y pasó la fase de grupos hasta llegar a la semifinal de la Champions League con el Ajax, por lo que el internacional danés no pudo disfrutar de mucho tiempo de descanso. Solo tuvo 10 días de descanso en verano y 12 días en invierno, lo que dista mucho del mínimo recomendado. De los 62 partidos disputados, el 60% lo jugó con menos de 5 días de descanso. Lasse Schöne recorrió 26 000 kilómetros con la selección nacional danesa.

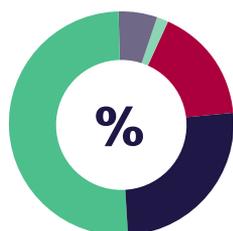
62 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



DESCANSOS DE TEMPORADA



DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 10 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 15 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 32 EN EREDIVISIE
- 4 EN LA TOTO CUP
- 1 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB



26 000km
RECORRIDOS CON LA SELECCIÓN NACIONAL

RAPHAEL VARANE



DEL 25 DE MAYO DE 2018
AL 13 DE JUNIO DE 2019

FRANCIA, REAL MADRID CF

El Campeón del Mundo y 4 veces campeón de la UEFA Champions League, Raphaël Varane, disputó 62 partidos esta temporada, incluidos 18 con su selección nacional, Francia.

El 58% de los partidos (36) los jugó sin contar con un descanso de cinco días. Pudo disfrutar de 23 días de descanso este verano y nueve en invierno. Debido a la eliminación temprana del Real Madrid de la Champions League y la Copa del Rey, Varane tuvo más tiempo para descansar entre los partidos de La Liga. Raphael Varane recorrió 30 000 kilómetros con la selección nacional francesa.

62 PARTIDOS JUGADOS EN TOTAL



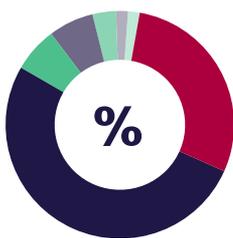
58% PARTIDOS JUGADOS CON < 5 DÍAS DE DESCANSO



DESCANSOS DE TEMPORADA

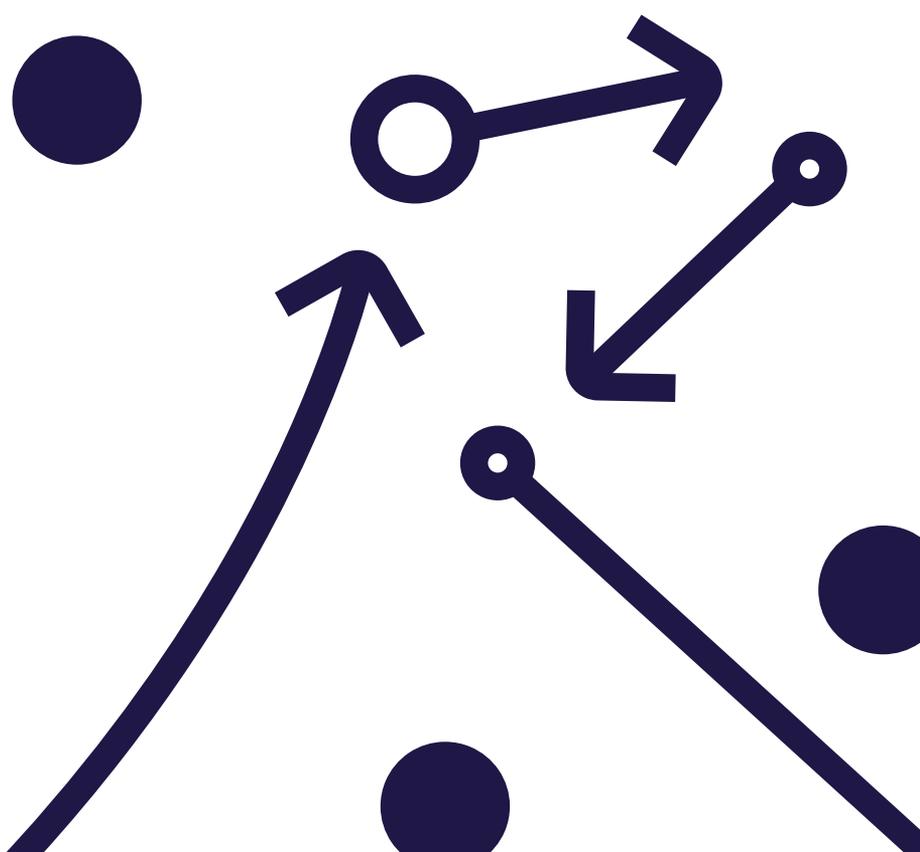


DESGLOSE POR COMPETICIÓN



- 18 EN LA SELECCIÓN NACIONAL
- 32 EN LA LIGA
- 4 EN LA CHAMPIONS LEAGUE
- 4 EN LA COPA DEL REY
- 2 EN EL MUNDIAL DE CLUBES
- 1 EN LA SUPERCOPA DE EUROPA
- 1 EN TORNEOS AMISTOSOS CON EL CLUB

✈️ 30 000km
RECORRIDOS CON LA SELECCION NACIONAL



PREGUNTAS FRECUENTES

¿LOS JUGADORES DE ÉLITE PUEDEN PROTEGERSE? ¿ES NECESARIA UNA INTERVENCIÓN REGULADORA?

Los jugadores de élite sufren de gran vulnerabilidad en sus trayectorias profesionales, las cuales, además, tienen corta duración. Desde una edad muy temprana, estos jugadores se enfrentan a una alta carga de trabajo, periodos de descanso mínimos y unas exigencias cada vez mayores en el terreno profesional. Incluso en la élite, la posición de los jugadores es vulnerable y volátil debido a un mercado laboral extremadamente competitivo. Como consecuencia, los jugadores se sienten presionados para proteger su posición a toda costa, incluso en detrimento de su salud a largo plazo y la duración de su trayectoria profesional. Asimismo, los jugadores de élite son objeto de grandes expectativas y exigencias por parte de sus equipos, entrenadores, patrocinadores, medios de comunicación y público en general. Incluso a ellos les resulta difícil formular y exigir una protección adecuada en un entorno de estas características a nivel individual. Resulta por tanto necesario capacitarlos y dotarlos de un marco donde estén protegidos frente a las presiones externas que, en última instancia, repercuten negativamente en ellos y en su juego. La intervención reguladora, como los límites de partidos, es una de las vías que pueden considerarse en este contexto.

¿LA CARGA DE TRABAJO SUPONE UN PROBLEMA PARA TODOS LOS JUGADORES?

El incremento de la intensidad de los partidos y la alta carga de trabajo se está convirtiendo en un problema para un número cada vez mayor de jugadores. Al mismo tiempo, los nuevos formatos de competición están aumentando la carga de trabajo de los jugadores cada vez en mayor medida. Algunos de ellos disputan una cantidad excesiva de partidos con sus respectivos clubes y selecciones nacionales. Mientras que otros no participan en suficientes partidos de competición en sus estructuras nacionales. Este hecho debe servir como recordatorio de que la comunidad del fútbol no solo ha de centrarse en el juego de élite, sino que necesita innovar para buscar mejores soluciones laborales a todos los niveles de la industria profesional.

¿LAS JUGADORAS SE ENFRENTAN A LOS MISMOS DESAFÍOS?

Además del análisis de las especificidades regionales, el deporte profesional femenino también debe ser objeto de un estudio independiente donde se profundice en la carga de trabajo de las futbolistas profesionales. En general, el análisis que hemos realizado del fútbol femenino profesional muestra que, aunque el deporte femenino representa una industria emergente dentro del fútbol profesional, muchas de las jugadoras sufren deficiencias estructurales en las ligas nacionales, como la falta de partidos y competición de alto nivel. Al mismo tiempo, el calendario de partidos del fútbol femenino profesional está fragmentado, lo que obliga a las jugadoras a competir en diferentes competiciones, a veces incluso para clubes distintos.

¿EXISTEN EVIDENCIAS MÉDICAS ADICIONALES QUE APOYEN LAS DIRECTRICES PRESENTADAS?

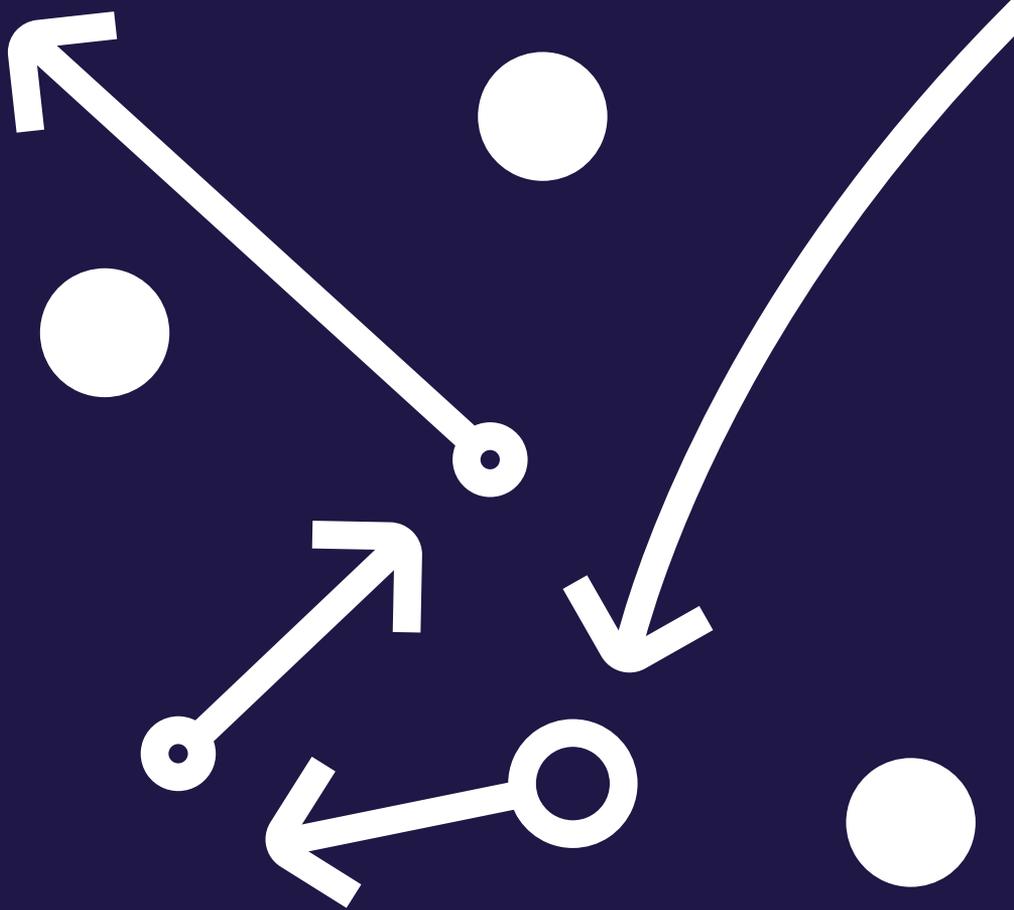
La mayor intensidad de partidos y carga de trabajo se asocia a un riesgo más elevado de sufrir lesiones musculares. Además de una gestión adecuada de la carga de trabajo de los jugadores, el establecimiento de descansos suficientes durante y fuera de la temporada y la instauración de un descanso adicional tras los vuelos prolongados (especialmente aquellos que inducen jet lag), debe prestarse atención a métodos innovadores de prevención de lesiones. Por ejemplo, el establecimiento de ejercicios específicos para los tendones (como los denominados ejercicios nórdicos de extensión y contracción de tendones) logra una reducción entre el 70% y el 95% de las lesiones de esta zona.

¿CÓMO PROTEGEN OTROS DEPORTES DE ÉLITE LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DE SUS DEPORTISTAS?

Resulta difícil realizar una comparación directa entre deportes de élite debido a las características específicas de la carga de cada disciplina. Sin embargo, pueden realizarse algunas observaciones generales. Comparado con otros destacados deportes de equipo de Estados Unidos, el fútbol profesional gestiona un calendario deportivo fragmentado con la participación de diversos organizadores de competiciones a nivel nacional e internacional. Como consecuencia, el deporte no puede garantizar a sus jugadores unos plazos para el descanso y la recuperación. En comparación, los organizadores de competiciones de otros deportes de equipo han introducido descansos fuera de temporada muy bien regulados a fin de garantizar una recuperación adecuada y han establecido convenios colectivos con respecto a todos los elementos de la carga de trabajo de los jugadores y los tiempos de práctica con las correspondientes asociaciones de jugadores.



LOS JUGADORES SOMOS LOS QUE NOS VEMOS AFECTADOS POR LA POLÍTICA, OFRECIENDO NUESTRO TRABAJO, SUFRIENDO EL MAYOR RIESGO DE LESIÓN **NUESTRAS TRAYECTORIAS TIENEN CORTA DURACIÓN EN LA INDUSTRIA.**



 fifpro.org
 info@fifpro.org
 +31 23 554 6970
 Scorpius 161
2132 LR Hoofddorp
Países Bajos



FIFPRO
FOOTBALL
PLAYERS
WORLDWIDE