

SOBRECARGADOS Y POCO PROTEGIDOS

2024/25 **IMPACTO EN LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DE LOS JUGADORES**

SEGUIMIENTO DE LA CARGA DE TRABAJO DE LOS JUGADORES DE FIFPRO
| Informe sobre el fútbol masculino



"MÁS PRESIÓN QUE NUNCA"

VISIÓN DE LOS J
Y ENTRENADOR

"ESTA ACTIVIDAD PUEDE EXISTIR SIN RESPONSABLES, SIN DIRECTORES DEPORTIVOS SIN LOS MEDIOS, SIN PROPIETARIOS, PERO SIN LOS JUGADORES NO SE PUEDE JUGAR. LOS ÚNICOS CAPACES DE HACERLA REALIDAD SON ELLOS."

// Pep Guardiola



"A VECES, NADIE PREGUNTA A LOS JUGADORES LO QUE PIENSAN SOBRE AÑADIR MÁS PARTIDOS, ASÍ QUE QUIZÁ NUESTRA OPINIÓN NO CUENTA. PERO TODO EL MUNDO SABE LO QUE PENSAMOS SOBRE TENER MÁS PARTIDOS. TODOS ESTÁN HARTOS."

// Alisson Becker

UGADORES
ES

"CUANDO HAY TANTOS PARTIDOS... EN LA VIDA, CUANDO SE ABUSA DE DETERMINADAS COSAS, NO RECIBEN LA MISMA IMPORTANCIA. PODRÍAMOS TERMINAR CON MENOS INTERÉS EN CIERTOS PARTIDOS, PUES HAY SOBRECONSUMO."

 Jules Koundé



"SENCILLAMENTE, HAY DEMASIADOS PARTIDOS... SU NÚMERO ES EXCESIVO."

 Dayot Upamecano



"IGNORAR LAS CONSECUENCIAS DEL NÚMERO DE PARTIDOS Y DE LA CANTIDAD DE VIAJES TERMINARÁ POR CAUSAR LESIÓN A CUALQUIER JUGADOR."

 Marcelo Bielsa

BIENVENIDA

Me complace enormemente presentar el Informe sobre Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) 2024/25 de FIFPRO.

Esta publicación anual se ha convertido en un recurso esencial para las partes interesadas del fútbol, entrenadores de rendimiento, analistas y medios de comunicación, ofreciendo ideas claras y basadas en evidencias, sobre cómo la evolución del calendario futbolístico repercute en la salud, el rendimiento y las carreras de los futbolistas profesionales de todo el mundo.

El Informe PWM es más que datos: es una llamada a la acción. La evidencia que proporciona destaca tanto las oportunidades como los riesgos dentro del fútbol moderno.

Si bien el fútbol continúa creciendo en alcance y ambición, las exigencias impuestas a los jugadores nunca han sido mayores. En FIFPRO, nuestra prioridad es proteger y promover los derechos y el bienestar de los jugadores.

Es nuestra responsabilidad, como sindicatos, ligas, clubes y organismos rectores, garantizar que este crecimiento no se produzca a expensas de las personas que dan vida al deporte.

Este informe subraya la necesidad urgente de calendarios de competición más equilibrados, junto con la implementación de salvaguardas regulatorias mínimas, periodos protegidos de descanso y recuperación, y un diálogo significativo entre los responsables de la toma de decisiones de la industria.

Las soluciones sostenibles son posibles si nos comprometemos a una colaboración real y colocamos a los jugadores en el lugar que les pertenece: el centro de nuestro pensar.

Les invito a reflexionar sobre las conclusiones de este informe y a unirse a nosotros para dar forma a un ecosistema futbolístico que no solo sea competitivo y ameno, sino también responsable, seguro y respetuoso con quienes están sobre el campo de juego. Juntos, podemos construir un futuro más sólido y sostenible para el fútbol.



Sergio Marchi

Presidente de FIFPRO





ÍNDICE

01

PRINCIPALES HALLAZGOS _____ 8

02

SALVAGUARDAS MÍNIMAS FRENTE A LA CARGA DE TRABAJO: DECLARACIONES DE POSICIÓN MÉDICA _____ 12

03

CARGA DE PARTIDOS: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25 _____ 18

- Player Case Study: Achraf Hakimi _____ 21
- Carga de partidos _____ 22
- Breves periodos de recuperación _____ 24
- Segmentación de jugadores por carga de partidos _____ 26
- Tiempo de trabajo de un futbolista profesional _____ 28

04

DESCANSO Y PAUSAS EN TEMPORADA: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25 _____ 30

- Opinión experta: La importancia fundamental de los periodos de descanso y el reentrenamiento efectivo _____ 33
- Recuperación posterior al torneo: EURO 2024 y Copa América 2024 _____ 34
- Estudio de caso de jugador: Rodri _____ 35
- Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025: Impacto en el descanso y la recuperación amenaza la salud de los jugadores _____ 36
- Priorizando la salud y el rendimiento del jugador: Comparación de la duración de los descansos fuera de temporada entre distintos deportes _____ 38

05

CARGA DE VIAJES Y RECUPERACIÓN: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25 _____ 42

- Carga de viajes internacionales _____ 46
- Estudio de caso de jugador: André Onana _____ 47
- Estudio de caso de jugador: Moisés Caicedo _____ 48
- Demandas adicionales de las giras globales _____ 49

06

CALOR EXTREMO Y CONDICIONES DE PARTIDO: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25 _____ 50

- Opinión experta: Los atletas son trabajadores; necesitan protección contra el calor _____ 53
- Copa Mundial de Clubes de la FIFA: estudio de caso para la planificación de competiciones, desarrollo de protocolos y operaciones de la jornada de partido _____ 56
- Condiciones de partido bajo calor intenso en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 _____ 54
- Planificación futura de competiciones para abordar el calor extremo _____ 54

07

JUGADORES JUVENILES: RIESGOS PARA LA DURACIÓN DE LA CARRERA _____ 58

- Opinión experta: Proteger a los jugadores juveniles sigue siendo fundamental para el éxito sostenido _____ 61
- Estudio de caso de jugador: Lamine Yamal _____ 62
- Comparaciones históricas de la carga de partidos _____ 66

08

CARGA DE TRABAJO GLOBAL: ANÁLISIS REGIONAL _____ 70

- África _____ 72
- Asia y Oceanía _____ 76
- Europa _____ 80
- Opinión experta: Creciente intensidad en la pirámide futbolística: perspectiva de la English Football League
- América del Norte y Central _____ 82
- América del Sur _____ 86

09

ANEXO _____ 90



01

CARGA DE TRABAJO DE LOS JUGADORES PRINCIPALES HALLAZGOS

TEMPORADA 2024/2025



1. RIESGOS CRECIENTES PARA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEBIDO A LA SATURACION DEL CALENDARIO

LA EXPANSIÓN INCESANTE DE COMPETICIONES SUPERPUESTAS CREA EXIGENCIAS SIN PRECEDENTES, PONIENDO CADA VEZ EN MAYOR RIESGO LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS JUGADORES.

EXCESIVA CARGA DE PARTIDOS



FALTA DE RECUPERACIÓN



2. COPA MUNDIAL DE CLUBES DE LA FIFA – PERIODOS DE DESCANSO Y PREPARACIÓN PRETEMPORADA MÍNIMOS

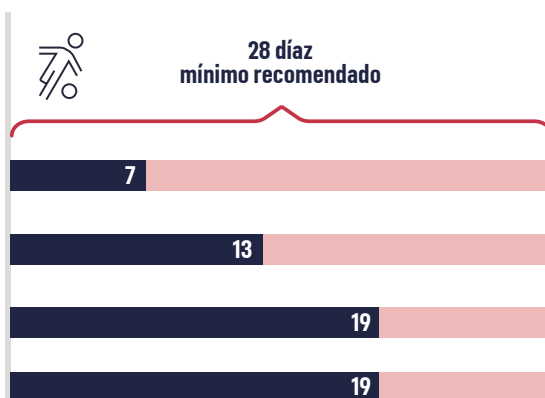
A LOS JUGADORES SE LES NIEGA EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN ESENCIAL, CON DESCANSO FUERA DE TEMPORADA PELIGROSAMENTE CORTOS. ADEMÁS, LA PREPARACIÓN FUNDAMENTAL DE PRETEMPORADA ES SOCAVADA POR LA SATURACIÓN DEL CALENDARIO.

Fuera de temporada (días)



Muchos clubes participantes en la CWC comenzaron la temporada sin la pretemporada y el reentrenamiento mínimo requeridos

Pretemporada (días)



Ninguno de los clubes participantes en la CWC alcanzó el mínimo de 28 días fuera de temporada

3. IMPACTO EN LOS JUGADORES – FALTA DE GOBERNANZA CONFLICTO ESTÁNDARES CLUB VS. PAÍS

LOS PERIODOS DE CESIÓN INTERNACIONAL DESTACAN TANTO EL PERJUDICIAL IMPACTO DEL CRECIENTE CALENDARIO FUTBOLÍSTICO SOBRE LA SALUD DE LOS JUGADORES COMO LAS MAYORES TENSIONES ENTRE CLUBES Y EQUIPOS NACIONALES EN EL AUMENTO DE LESIONES.



El fútbol de equipo nacional es un ingrediente clave para los jugadores y sus carreras.



Expectativas, compromisos y presión socavan la capacidad de los jugadores para proteger sus carreras.



El problema de los jugadores atrapados entre las exigencias el club y del equipo nacional no es nuevo.



Se requiere regulación obligatoria y coordinación entre clubes y equipos nacionales.

"SIN UNA REFORMA URGENTE DEL CALENDARIO INTERNACIONAL, PROTECCIONES MÍNIMAS PARA LA SALUD Y COORDINACIÓN ADECUADA DE TODAS LAS COMPETICIONES, LOS JUGADORES SEGUIRÁN EN RIESGO"

David Terrier, Presidente Sindicato francés de futbolistas (UNFP)



4. FÚTBOL: CASO ATÍPICO GLOBAL EN LA PROTECCIÓN AL JUGADOR

EL FÚTBOL SIGUE SIENDO UN CASO ATÍPICO A NIVEL GLOBAL, DANDO A LOS JUGADORES MUCHO MENOS TIEMPO DE RECUPERACIÓN POSTEMPORADA QUE OTROS GRANDES DEPORTES. LOS EXPERTOS ESTÁN DE ACUERDO EN QUE SE REQUIERE IMPLEMENTAR URGENTEMENTE PROTECCIONES MÍNIMAS Y VINCULANTES ANTE LA CARGA DE TRABAJO PARA PROTEGER LA SALUD DE LOS JUGADORES.



Finalista de la NBA

14 SEMANAS



Gran finalista

14 SEMANAS



Sin playoffs

23 SEMANAS

Sin playoffs

17 SEMANAS



Finalista serie mundial

15 SEMANAS

Sin playoffs

20 SEMANAS

Jugador de club europeo top y de selección nacional

3 SEMANAS



5. LOS VIAJES INTERNACIONALES Y LA RECUPERACIÓN CONTINUAN SIENDO UNA GRAVE AMENAZA A LA SALUD DE LOS JUGADORES

LOS VIAJES TRANSCONTINENTALES Y LA PROGRAMACIÓN IRRESPONSABLE EMPEORAN LA FATIGA Y PERJUDICAN LA RECUPERACIÓN, ESPECIALMENTE DURANTE LOS PERIODOS INTERNACIONALES.



**MOISÉS
CAICEDO**



25.000 KM

Distancia recorrida para jugar 4 partidos en 14 días



**MATHEW
RYAN**



**MARKO
STAMENIĆ**



165.000 KM +

Distancia recorrida en viaje internacional

Tiempo de recuperación extremadamente breve tras periodos internacionales



Miguel Almirón
(Paraguay & Atlanta United)



Brasil — Paraguay, 1-0

44,7 horas



New York City — Atlanta United, 4-0



Ronald Araujo
(Uruguay & FC Barcelona)



Bolivia — Uruguay, 0-0

46 horas



FC Barcelona — Osasuna, 3-0

6. CALOR EXTREMO – ASPECTO CRECIENTE DE LA CARGA Y LA SALUD Y SEGURIDAD DE LOS JUGADORES

EXISTE UNA NECESIDAD CRECIENTE DE COLABORACIÓN PARA ABORDAR RIESGOS RELATIVOS AL CALOR EN LAS COMPETICIONES DE FÚTBOL.

"EL CALOR ES TERRIBLE. LO CIERTO ES QUE JUGAR EN ESAS HORAS DEL DÍA ES MUY PELIGROSO."

Enzo Fernández, Chelsea and Argentina



ACTUALIZAR POLÍTICAS CONTRA EL CALOR EN LOS REGLAMENTOS DE LA COMPETICIÓN Y EN LA PLANIFICACIÓN OPERATIVA



COLABORACIÓN ENTRE TODAS LAS PARTES INTERESADAS PARA PRIORIZAR LA PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR



INCLUIR A LOS JUGADORES EN LO REFERENTE A LA TOMA DE DECISIONES



7. LOS JUGADORES JUVENILES NECESITAN MAYOR PROTECCIÓN

INCESANTES DEMANDAS DE LA COMPETICIÓN EXPONEN A LOS JUGADORES JUVENILES A RIESGOS A LARGO PLAZO, POR LO QUE SALVAGUARDAS ESPECÍFICAS SON ESENCIALES PARA LA DURACIÓN DE SU CARRERA.

Número de apariciones a la edad de 18 años



"ES UNA LÁSTIMA. FUE AL EQUIPO NACIONAL CON DOLOR, JUGÓ Y LE DIERON ANALGÉSICOS PARA JUGAR... ESO NO ES CUIDAR DE LOS JUGADORES. MERECE LA PENA CUIDAR DE LOS JUGADORES JUVENILES"

Hansi Flick, entrenador jefe del FC Barcelona





02

SALVAGUARDAS MÍNIMAS FRENTE A LA CARGA DE TRABAJO: DECLARACIONES DE POSICIÓN MÉDICA

Al igual que en cualquier otra profesión, a los futbolistas se les debe ofrecer estándares mínimos de salud y protecciones en el lugar de trabajo. Sin embargo, consideramos que estas salvaguardas cruciales aún son deficientes y no existe un marco regulador para las mismas en el fútbol internacional. Este reciente estudio de investigación Delphi, que incluyó las respuestas de 70 expertos médicos y de rendimiento independientes, llegó a un consenso sobre 12 estándares mínimos de seguridad y solicitó su implementación inmediata para proteger la salud de los futbolistas profesionales.

02

SALVAGUARDAS MÍNIMAS FRENTE A LA CARGA DE TRABAJO: DECLARACIONES DE POSICIÓN MÉDICA

DECLARACIONES DE POSICIÓN MÉDICA EN APOYO A LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS JUGADORES

En junio de 2025, FIFPRO y su Red de Asesoramiento de Alto Rendimiento (HPAN) publicaron un estudio de investigación titulado '*Declaración de posición médica sobre salvaguardas mínimas frente a la carga de trabajo de los jugadores en el fútbol profesional masculino*'. Este documento de posición se desarrolló en respuesta a las crecientes inquietudes sobre las consecuencias para la salud que presentan los calendarios de partidos saturados y el tiempo de recuperación insuficiente entre los futbolistas de élite. Si bien algunas salvaguardas existen ya bajo acuerdos de negociación colectiva

nacionales, el fútbol internacional carece de marcos estandarizados para abordar estas inquietudes. El resultado del estudio fue un conjunto de 12 salvaguardas mínimas frente a la carga de trabajo de los jugadores, en forma de declaraciones de consenso. Creemos firmemente que estas deben servir como punto de referencia para los organismos reguladores que pretenden alinear los formatos de competición con los principios de seguridad y salud basados en la evidencia.

Marco metodológico

Las declaraciones se desarrollaron utilizando un proceso Delphi modificado, un enfoque metodológico para lograr el consenso de expertos. En febrero y marzo de 2025, se administraron tres rondas de encuestas a un panel de 70 expertos médicos y de rendimiento actualmente en activo en el fútbol profesional masculino, tanto a nivel de club como de selección nacional. La mayor parte del grupo ha trabajado en el fútbol durante al menos una década, y algunos tienen más de 20 años de experiencia relevante. Para eliminar el sesgo las respuestas se recopilaron de manera anónima.

Las encuestas Delphi incluyeron un total de 19 declaraciones derivadas de investigaciones previas, corpus sobre salud ocupacional y perspectivas de las partes interesadas. Se pidió a los participantes que calificaran su acuerdo: se requirió un umbral de consenso del 75% de acuerdo o desacuerdo para que una declaración fuera incorporada. Las declaraciones que alcanzaron este umbral fueron concluidas, mientras que otras fueron reformuladas o excluidas.

Resultados principales: Declaraciones de posición médica

Doce declaraciones alcanzaron el umbral de consenso requerido y, por lo tanto, forman el núcleo de las recomendaciones del estudio. Se categorizan bajo cinco temáticas: descanso fuera de temporada, descanso y recuperación durante la temporada, descanso a mitad de temporada, viajes, y salvaguardas para jugadores juveniles. Se presentan en la página siguiente.

Cabe señalar que, más allá de estas 12 declaraciones, hubo otras que casi alcanzaron el nivel de consenso requerido del 75%: estas cuestiones incluyen límites de partidos por temporada y controles de saturación de partidos. Los expertos enfatizan que estas áreas requieren investigación y debates adicionales para establecer parámetros precisos, en particular respecto a las protecciones específicas para jugadores menores de 21 años.

La **lista final de declaraciones de consenso refleja una comprensión evolutiva del bienestar del atleta como**

una preocupación de salud ocupacional. El estudio subraya la necesidad de incorporar periodos de recuperación, una estructura fuera de temporada y protecciones a los juveniles en el diseño de la competición y los marcos regulatorios. Estos hallazgos se alinean también con las obligaciones legales bajo los estándares laborales europeos e internacionales, como destacó una investigación anterior encargada por FIFPRO (KU Leuven, 2023), que halló que las estructuras actuales del fútbol pueden violar las regulaciones de seguridad y salud. El **estudio proporciona una base científica para integrar las consideraciones de bienestar de los jugadores en el Calendario Internacional de Partidos y las decisiones de programación relacionadas.** Destaca también el papel del consenso de expertos en la traducción de conocimientos multidisciplinarios en estándares de gobernanza aplicables al deporte de élite.

Para más información, consulte el informe completo, [disponible en el sitio web de FIFPRO](#).

OPINIÓN EXPERTA

NECESIDAD APREMIANTE DE SALVAGUARDAS ESTRUCTURALES



CATEDRÁTICO VINCENT GOUTTEBARGE

Director Médico
FIFPRO

La dinámica actual del Calendario Internacional de Partidos (CIP) en el fútbol profesional masculino genera diversos desafíos e inquietudes para los jugadores, incluyendo calendarios de partidos saturados, recuperación inadecuada, susceptibilidad sustancial a las lesiones y aumento de la carga de viajes.

Dados estos retos y preocupaciones, existe la necesidad de una declaración de posición centrada en los jugadores, con recomendaciones específicas relativas a las dimensiones clave del CIP en el fútbol profesional masculino. Por consiguiente, FIFPRO ha tenido como objetivo definir dicha declaración de posición experta centrada en los jugadores, con un enfoque en las consideraciones del calendario para permitir un tiempo de recuperación adecuado entre partidos, abordar el impacto de los viajes en los jugadores, optimizar las condiciones de trabajo y gestionar la carga de trabajo general. Se utilizó un enfoque de encuesta Delphi modificado de tres rondas como proceso basado en la evidencia para desarrollar la declaración de posición, partiendo de la triangulación de la evidencia procedente del corpus sobre medicina deportiva y ejercicio, seguridad ocupacional y legal, y las opiniones de los jugadores profesionales y del personal de apoyo. Finalmente, expertos que trabajan en roles médicos o de rendimiento dentro del fútbol profesional masculino (a nivel de club o de selección nacional) completaron tres rondas de encuestas para validar la declaración de posición experta centrada en los jugadores. Este diseño de encuesta Delphi modificado de tres rondas utilizado por FIFPRO es ampliamente reconocido en la medicina deportiva y del ejercicio, permitiendo la recopilación de conocimiento experto a través de múltiples rondas de cuestionarios anónimos para llegar a un consenso sobre un tema específico.

De las 19 recomendaciones formuladas inicialmente de acuerdo con la literatura científica y las opiniones de los jugadores y del personal, 12 alcanzaron el consenso entre los expertos a través del enfoque de encuesta Delphi de tres rondas. Estas 12 recomendaciones forman el núcleo de la declaración de posición experta centrada en los jugadores de FIFPRO, que abarca cinco dimensiones clave: recuperación y fatiga durante la temporada, descanso fuera de temporada, descanso a mitad de temporada, viajes y salvaguardas de la carga de trabajo para los jugadores juveniles.

Basándose en la evidencia científica, los principios de salud ocupacional y las perspectivas de jugadores y entrenadores, esta declaración de posición experta impulsada por el consenso subraya la necesidad de salvaguardas estructurales en el fútbol profesional masculino.

Si bien no se llegó a un consenso sobre los umbrales de la carga de partidos, cabe señalar que hubo un amplio acuerdo entre los expertos sobre la necesidad de establecer límites máximos, lo que refleja una creciente inquietud por la carga de trabajo acumulada, el riesgo de lesiones y el impacto a largo plazo en la salud física y mental y en el rendimiento de los jugadores.

DECLARACIONES DE POSICIÓN MÉDICA BASADAS EN EL CONSENSO PARA LA REGULACIÓN DE LA COMPETICIÓN



DESCANSO FUERA DE TEMPORADA

1. Los jugadores deben tener garantizado un mínimo de 4 semanas entre temporadas (descanso fuera de temporada), sin viajes, entrenamientos ni compromisos con los medios de comunicación, ya sea con el club o con la selección nacional.
2. El descanso fuera de temporada debe incluir un periodo de exclusión total de 2 semanas (sin ningún contacto con el club o la selección nacional).
3. Debe haber un periodo mínimo de 4 semanas de reentrenamiento después del descanso fuera de temporada, antes de comenzar la competición.
4. Los clubes deben proporcionar a los jugadores un seguimiento opcional (p. ej., seguir un programa de entrenamiento prescrito o supervisión del bienestar) durante el descanso fuera de temporada.



DESCANSO Y RECUPERACIÓN DURANTE LA TEMPORADA

5. Debe haber un mínimo de dos días entre apariciones para permitir que los jugadores se recuperen adecuadamente.
6. Un jugador con lesión diagnosticada no debe competir en un partido hasta que sea autorizado para ello por un profesional médico de su club.
7. Los jugadores deben tener un día libre obligatorio por semana.



DESCANSO A MITAD DE TEMPORADA

8. Debe haber una pausa obligatoria a mitad de temporada, de 1 semana, sin viajes, entrenamientos ni compromisos con los medios, ya sea con el club o con la selección nacional.



VIAJES

9. La carga incrementada de viajes, que resulta en fatiga por viaje o en desfase horario, debe tenerse en cuenta al programar los calendarios de encuentros.
10. Debe haber un periodo de descanso entre un vuelo de larga distancia y la posterior inclusión en la alineación del equipo, para recuperarse adecuadamente de la fatiga por viaje o del desfase horario.



SALVAGUARDAS PARA LOS JUGADORES JUVENILES

11. Debe haber salvaguardas específicas para la carga de trabajo de los jugadores de la academia (menores de 18 años).
12. Se requiere mayor investigación para decidir si debe haber salvaguardas específicas para la carga de trabajo de los jugadores juveniles (menores de 21 años).

DECLARACIONES ADICIONALES

Mayoría de acuerdo de expertos, pero sin consenso (<75%).

69%

de los expertos estuvo de acuerdo en que debería haber un límite en el número de partidos jugados por temporada, pero no estuvo de acuerdo en el número exacto.

60%

de los expertos estuvo a favor de un máximo de 3 semanas consecutivas, con 2 apariciones por semana.

74%

de los expertos respaldó salvaguardas específicas para la carga de trabajo de los jugadores Sub-21, pero solicitó mayor investigación sobre los detalles específicos.

ESTUDIO DELPHI – CARACTERÍSTICAS DE LOS EXPERTOS

Desglose de expertos por su participación

133 expertos contactados para el estudio	70 expertos aceptaron participar	55 completaron la primera ronda (79%)	55 completaron la segunda ronda (79%)	63 completaron la tercera ronda (90%)
--	--	---	---	---

Desglose de expertos por demografía y experiencia

Edad	Función	Implicación principal	Experiencia
18-30: 2% 31-40: 27% 41-50: 42% 51-60: 17% >60: 12%	Alto rendimiento: 36% Médico: 64%	Club: 73% Equipo nacional: 27%	0-10 años: 22% 11-20 años: 54% 21-30 años: 17% >30 años: 7%

Desglose de expertos en base a las confederaciones en que han trabajado

Confederación



7%



7%



12%



0%



0%



74%

03

CARGA DE PARTIDOS: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25

La temporada 2024/25 fue exigente para muchos jugadores. La expansión de las competiciones internacionales de clubes ha ejercido presión adicional en el calendario de partidos, lo que ha llevado a temporadas inusualmente largas y saturadas. Pese a que hubo menos torneos de selecciones nacionales este verano que en 2024, muchos futbolistas no tuvieron tregua, ya que rutinariamente volvieron a superar las 60-70 apariciones.

"Hemos tenido jugadores lesionados que han jugado 130 partidos en las últimas dos temporadas; por lo tanto, cabe esperar un accidente cuando continuas cargando, cargando y cargando".

MIKEL ARTETA
(ARSENAL FC, ENTRENADOR)



03 / CARGA DE PARTIDOS

INTRODUCCIÓN

La Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) de FIFPRO utiliza varias métricas no exhaustivas para describir la carga de partidos de los jugadores. Estas se utilizan posteriormente junto con los datos recopilados sobre descanso, recuperación y viajes para proporcionar una imagen holística de las demandas de carga de trabajo de los jugadores.

Al analizar la carga de trabajo de los jugadores, el número de partidos en que han participado es una métrica sencilla pero muy importante a considerar. Aunque la intensidad del juego durante esos partidos y su contexto externo también son relevantes, el volumen general de participación en partidos (ya sea sobre el campo o en el banquillo) proporciona una base sólida para nuestro análisis.

Este capítulo comienza con múltiples clasificaciones de jugadores para la temporada 2024/25 con respecto a la carga de partidos, con un enfoque especial en los partidos consecutivos. Es importante destacar que las clasificaciones se basan en la muestra de 1.500 jugadores de la plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) de FIFPRO. Posteriormente le sigue un estudio de caso de un jugador que destaca distintos tipos de carga de partidos y su desglose por tipo de competición a lo largo de las temporadas. Finalmente, de manera similar al informe sobre carga de trabajo del año pasado, se examinan las ideas del análisis de segmentación de una gran muestra de jugadores.

Metodología PWM: pilares principales		
CARGA DE PARTIDOS Indicadores relativos a la carga de partidos, tales como número de apariciones, inclusiones en el equipo y utilización. Evolución de las métricas a nivel micro, incluyendo minutos jugados en periodos saturados.	Inclusión en un equipo en jornada de partido Minutos de juego sobre el terreno Apariciones en partidos consecutivos (menos de 5 días de intervalo entre ellos)	Apariciones en partido Tipo de competición del partido Porcentaje de utilización (% de minutos/partidos disputados, del total)
DESCANSO Y RECUPERACIÓN Tiempo de descanso y recuperación acordado entre partidos y competiciones durante toda la temporada. Se presta especial atención a largas series de partidos consecutivos.	DESCANSOS EN TEMPORADA Tiempo de reposo enteramente fuera de los entornos del club y/o del equipo nacional. Se tienen en cuenta los descansos fuera de temporada y en temporada. Ahora también se tienen en cuenta el tiempo/los días de trabajo.	CARGA DE VIAJES Indicadores de viaje (aéreo) internacional (transfronterizo), como distancia de viaje, frecuencia de los desplazamientos y cruce de zonas horarias.

ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: ACHRAF HAKIMI

CARGA CONSTANTEMENTE ELEVADA

Achraf Hakimi

2023/24

2024/25

2025/26 (previsión)



Total de apariciones

53



Partidos nacionales de club

29



Partidos internacionales de club

11



Partidos de equipo nacional

13

32+9 días

Descanso fuera de temporada y duración de la pretemporada insuficientes

69

22+7 días

Descanso fuera de temporada y duración de la pretemporada insuficientes

74

35

16

23

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

La carga de partidos de Achraf Hakimi durante las últimas dos temporadas, con expectativa de mayores demandas en el año que tiene por delante, refleja un nivel significativo y creciente de tensión física, modelado tanto por el éxito del club como por los compromisos internacionales. **El desglose de su carga de trabajo ha cambiado temporada tras temporada, alternando entre fuertes demandas del club y de la selección nacional**, dejando poco tiempo para el descanso o la recuperación, ya que una competición a menudo se encadena a la siguiente.

En la **temporada 2023/24**, Hakimi jugó 53 partidos, incluyendo 40 apariciones para el París Saint-Germain FC y 13 para la selección nacional de Marruecos, sumando un total de 4.869 minutos. Si bien esta carga de trabajo fue sustancial, se mantuvo dentro de un rango sostenible para un jugador de élite, justo por debajo del umbral máximo de 55 apariciones recomendado por los expertos. También se benefició de un descanso fuera de temporada de 34 días. La temporada **2024/25** marcó un fuerte aumento en la carga de partidos. Hakimi jugó 69 partidos y acumuló 6.371 minutos sobre el campo. Su temporada comenzó temprano, con la participación en los Juegos Olímpicos de París, para Marruecos, y terminó más tarde de lo habitual debido a la campaña extendida del PSG, que incluyó llegar a las finales tanto de la Liga de Campeones de la UEFA como de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA. En consecuencia, su descanso fuera

de temporada se redujo a solo 22 días, con el PSG reanudando los entrenamientos el 6 de agosto de 2025, quedando significativamente por debajo de los estándares de recuperación recomendados.

En prospectiva, la campaña **2025/26** podría acarrear una carga de partidos aún mayor. Comenzando con la Supercopa de la UEFA solo 31 días después de la conclusión de la Copa Mundial de Clubes, las proyecciones actuales indican que Hakimi podría jugar hasta 74 partidos, y cerca de 7.000 minutos. Esto asume que el PSG, una vez más, llega a las fases finales de la Liga de Campeones de la UEFA, y que Marruecos avanza a las rondas eliminatorias tanto de la próxima Copa Africana de Naciones como de la Copa Mundial de la FIFA 2026.

A lo largo de las tres temporadas, la tendencia al alza en la carga de partidos es clara. Los periodos de recuperación se están reduciendo, y las demandas acumuladas en el cuerpo y la mente de Hakimi se intensifican. Si bien continúa rindiendo al más alto nivel, mantener esta consistencia sin descanso suficiente conlleva riesgos. Tanto para el club como para el país, gestionar proactivamente su calendario y garantizar periodos de recuperación será esencial, en medio del ciclo continuo de competiciones superpuestas, para preservar el rendimiento a largo plazo y el bienestar del jugador.

CARGA DE PARTIDOS

Las clasificaciones de mayor carga de partidos están dominadas por los participantes

Primeros 10 futbolistas por inclusiones en equipo en jornada de partido

Clas.	Nombre	Club	Nacionalidad	Total inclusiones en equipo en jornada de partido	de las cuales: club - nacional	de las cuales: club - internac.	de las cuales: club - amistoso	de las cuales: selección nacional
1	ARCHIE GRAY			80	45	15	6	14
=	ARDA GÜLER			80	46	22	3	9
3	LUKA MODRIĆ			79	44	22	3	10
4	JOÃO NEVES			76	39	24	2	11
5	ALESSANDRO BASTONI			75	42	19	4	10
6	FEDERICO VALVERDE			73	44	22	0	7
=	FABIAN RUIZ			73	39	24	0	10
=	DÉSIRÉ DOUÉ			73	39	24	0	10
=	JOŠKO Gvardiol			73	46	14	3	10
=	KRISTJAN ASLLANI			73	41	17	5	10

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

Primeros 10 futbolistas por número de apariciones

Clas.	Nombre	Club	Nacionalidad	Total de apariciones	de las cuales: club - nacional	de las cuales: club - internac.	de las cuales: club - amistoso	de las cuales: selección nacional
1	LUKA MODRIĆ			76	41	22	3	10
2	FEDERICO VALVERDE			72	43	22	0	7
3	FABIAN RUIZ			71	37	24	0	10
4	ALESSANDRO BASTONI			70	39	18	3	10
5	ACHRAF HAKIMI			69	31	24	0	14
=	JOSHUA KIMMICH			69	36	19	4	10
=	PEDRI			69	45	14	0	10
=	JOÃO NEVES			69	35	24	2	8
=	KEREM AKTÜRKÖGLÜ			69	40	18	1	10
=	DÉSIRÉ DOUÉ			69	38	23	0	8

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

antes en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA

Total de apariciones	Total de minutos jugados
63	4.613
60	3.414
76	4.376
69	5.173
70	5.548
72	6.676
71	4.995
69	4.242
67	6.083
53	3.283

Estar en el equipo de la jornada de partido proporciona una perspectiva interesante sobre las demandas holísticas de la carga de trabajo de los jugadores. Incluso si el futbolista no termina jugando minutos, tiene que estar presente y participar plenamente en las preparaciones del equipo y estar mentalmente preparado, mientras a menudo pasa tiempo fuera de casa y emprende viajes internacionales. Como tal, estas ocasiones también forman parte de los compromisos del tiempo de trabajo de un jugador.

Examinando específicamente la campaña 2024/25, los diez jugadores con mayor número de inclusiones en el equipo de la jornada de partido proporcionan comprensiones cruciales. **En primer lugar, es revelador que 9 de los 10 jugadores de la clasificación participaron en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA (CWC) en verano**, añadiendo varios partidos a su ya larga temporada. Hay tres jugadores de los finalistas (y ganadores de la Liga de Campeones de la UEFA), el Paris Saint-Germain FC y el Real Madrid CF. Hay dos del equipo italiano FC Internazionale Milano, y uno del Manchester City FC.

Curiosamente, el único no participante en la CWC es el jugador que ocupa el primer puesto: **Archie Gray**, del Tottenham Hotspur FC. Tuvo un comienzo temprano en julio de 2024, con varios partidos amistosos en preparación para la campaña. A medida que avanzaba la temporada, se estableció como un miembro importante del equipo de los Spurs que triunfó en la final de la Liga Europea de la UEFA. Gray jugó también 14 partidos para la selección Sub-21 de Inglaterra en 2024/25, culminando en el Campeonato Europeo Sub-21 en junio de 2025. Alcanzó la mayor cantidad de inclusiones en el equipo de selección nacional de todos los jugadores en el grupo de los 10 primeros.

Total de apariciones	Total de minutos jugados
79	4.376
73	6.676
73	4.995
75	5.548
71	6.371
69	6.305
69	5.503
76	5.173
70	4.798
73	4.242

La presencia sobre el campo de juego impone mayores demandas de carga de trabajo en relación al rendimiento físico y mental de los jugadores, que simplemente formar parte del equipo en la jornada de partido. Como la mayoría de los jugadores a los que se recurre con gran frecuencia rara vez terminan los partidos como suplentes no utilizados, no es sorprendente ver muchos de los mismos nombres en la lista de los 10 primeros en número de apariciones que en la de los 10 primeros por inclusión en el equipo en la jornada de partido. Sin embargo, hay algunas diferencias notables: Achraf Hakimi, Joshua Kimmich, Pedri y Kerem Aktürkoglu jugaron 69 partidos cada uno durante 2024/25. Esta es la quinta cifra más alta de empate entre todos los jugadores de la muestra PWM. Casi cada vez que fueron seleccionados para el equipo de la jornada de partido, terminaron sobre el campo, estando en la mayoría de las ocasiones incluidos en la alineación inicial.

Una característica peculiar de la clasificación es que está encabezada por **Luka Modrić**, quien es, con diferencia, el jugador de mayor edad entre los 10 primeros. Aunque jugó menos de 60 minutos como media en cada aparición, alcanzó un total de temporada muy superior a los 4.000 minutos en sus 76 partidos. Con cerca de 40 años de edad, Modrić ha seguido siendo miembro importante de la selección nacional croata, pues es su capitán.

Finalmente, cabe señalar que los diez jugadores de la lista jugaron en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 y superaron con creces el límite máximo recomendado de 55 apariciones por temporada.

BREVES PERIODOS DE RECUPERACIÓN

Un calendario saturado con competiciones superpuestas impide la recuperación

Primeros 10 futbolistas por número de apariciones en partidos consecutivos

Clas.	Nombre	Club	Nacionalidad	Total de apariciones en partidos consecutivos	de las cuales: club - nacional	de las cuales: club - internac.	de las cuales: club - amistoso	de las cuales: selección nacional	Total apariciones
1	FEDERICO VALVERDE			58	37	18	-	3	72
2	PEDRI			55	36	12	-	7	69
=	LUKA MODRIĆ			55	30	17	2	6	76
4	RAPHINHA			53	34	13	1	5	67
5	JULIAN ALVAREZ			52	33	13	-	6	67
6	FABIAN RUIZ			51	25	18	-	8	71
7	JUDE BELLINGHAM			50	28	17	-	5	66
=	VINÍCIUS JÚNIOR			50	31	15	1	3	68
=	PAU CUBARSÍ			50	33	12	-	5	66
10	BRUNO FERNANDES			49	28	15	2	6	68

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

Primeros 10 futbolistas por mayor periodo de partidos consecutivos

Clas.	Nombre	Club	Nacionalidad	Serie más larga de apariciones en partidos consecutivos	Fecha de inicio de la serie	Fecha de fin de la serie
1	MIN-JAE KIM			20	02/10/2024	14/10/2024
2	RODRYGO			19	12/01/2025	15/01/2025
3	ZENO DEBAST			18	09/09/2024	17/09/2024
=	DÉSIRÉ DOUÉ			18	15/01/2025	16/01/2025
=	PEDRI			18	20/03/2025	18/03/2025
=	LAMINE YAMAL			18	20/03/2025	18/03/2025
7	FRENKIE DE JONG			17	23/03/2025	18/03/2025
8	DOR PERETZ			16	01/09/2024	02/09/2024
=	MORTEN HJULMAND			16	22/10/2024	22/10/2024
=	JULIAN ALVAREZ			16	20/10/2024	15/11/2024

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

del jugador

de iciones	% partidos consecutivos
	81%
	80%
	72%
	79%
	78%
	72%
	76%
	74%
	76%
	72%

Los partidos consecutivos constituyen una secuencia de partidos disputados con menos de 5 días de tiempo de recuperación desde el partido anterior. El número y la proporción de tales apariciones es una de las métricas más relevantes al evaluar cuán saturado puede volverse el calendario. Un alto número de partidos en esta categoría indica que el jugador normalmente no recibe el tiempo adecuado para la recuperación y el entrenamiento entre partidos, lo que potencialmente aumenta los riesgos de fatiga y lesión.

La clasificación de los primeros 10 futbolistas de la temporada 2024/25 por apariciones consecutivas **está dominada por el Real Madrid CF y el FC Barcelona**, con cuatro y tres representantes, respectivamente. Ambos clubes emplean a muchas estrellas que son también regulares en sus equipos nacionales, y es muy común que jueguen dos veces a la semana, casi cada semana, durante toda la temporada. Estos partidos entre semana son, con mucha frecuencia, competiciones internacionales de clubes, como muestra el desglose por tipo de competición en la tabla resumen. El centrocampista del Real Madrid, Federico Valverde, encabeza la clasificación, con 58 apariciones consecutivas.

Mirando en retrospectiva al estudio del año pasado, la cifra más alta de apariciones consecutivas fue de “solo” 51 en la temporada 2023/24 (Fredrik Aursnes, SL Benfica y Noruega). **Este año, no menos de seis jugadores igualaron o superaron esa cifra, lo que podría indicar una temporada más saturada, al menos para los equipos españoles.**

Bruno Fernandes ocupa el décimo lugar, con 49 partidos consecutivos. Cabe destacar que dos de esos partidos ocurrieron en la gira de posttemporada del Manchester United FC en Malasia y Hong Kong. Motivado por consideraciones comerciales, el equipo voló desde el Reino Unido a Asia casi inmediatamente tras su último partido de la Premier League de la temporada, limitando aún más el descanso del jugador al final de la temporada de club.

echa de finalización e la serie	Duración de la serie en días
5/12/2024	73
5/03/2025	62
7/11/2024	69
6/03/2025	60
3/05/2025	59
3/05/2025	59
3/05/2025	56
2/11/2024	62
2/12/2024	61
6/12/2024	56

Según las ‘Encuestas a Jugadores y Entrenadores de Alto Rendimiento’ de FIFPRO en 2022, los jugadores no deben exceder de 4 a 6 partidos consecutivos en ningún momento de la temporada. Sin embargo, hallamos que los 10 periodos más largos en 2024/25 se extendieron como media a 17,6 partidos consecutivos, un incremento notable respecto a los 15,8 de la temporada pasada.

La racha más larga se atribuyó a Min-Jae Kim, quien acumuló 20 apariciones consecutivas entre octubre y diciembre de 2024, una de las más extensas registradas en los últimos años en la plataforma PWM. Su racha comenzó con el partido del FC Bayern de Múnich en la Liga de Campeones de la UEFA, en el Aston Villa FC, y concluyó con una ronda de la Bundesliga. Entre ellos, Kim también hizo apariciones en el DFB-Pokal y jugó cuatro clasificatorios de la Copa Mundial de la FIFA para la selección nacional de Corea del Sur, que también conllevó una considerable carga de viajes. La racha duró 73 días en total, durante los cuales el jugador hizo una aparición cada 3,6 días. Esto plantea una seria amenaza para la salud y el rendimiento del jugador, aumentando dramáticamente su riesgo de lesión al jugar constantemente bajo fatiga sin la oportunidad de recuperarse por completo. Más avanzada la temporada, salió a relucir que Kim arrastraba un problema con el tendón de Aquiles desde octubre de 2024. Finalmente, esa lesión le mantuvo apartado en mayo de 2025, y tuvo que perderse los clasificatorios de su país en junio para la Copa Mundial y la Copa Mundial de Clubes de la FIFA.

SEGMENTACIÓN DE JUGADORES POR CARGA DE PARTIDOS

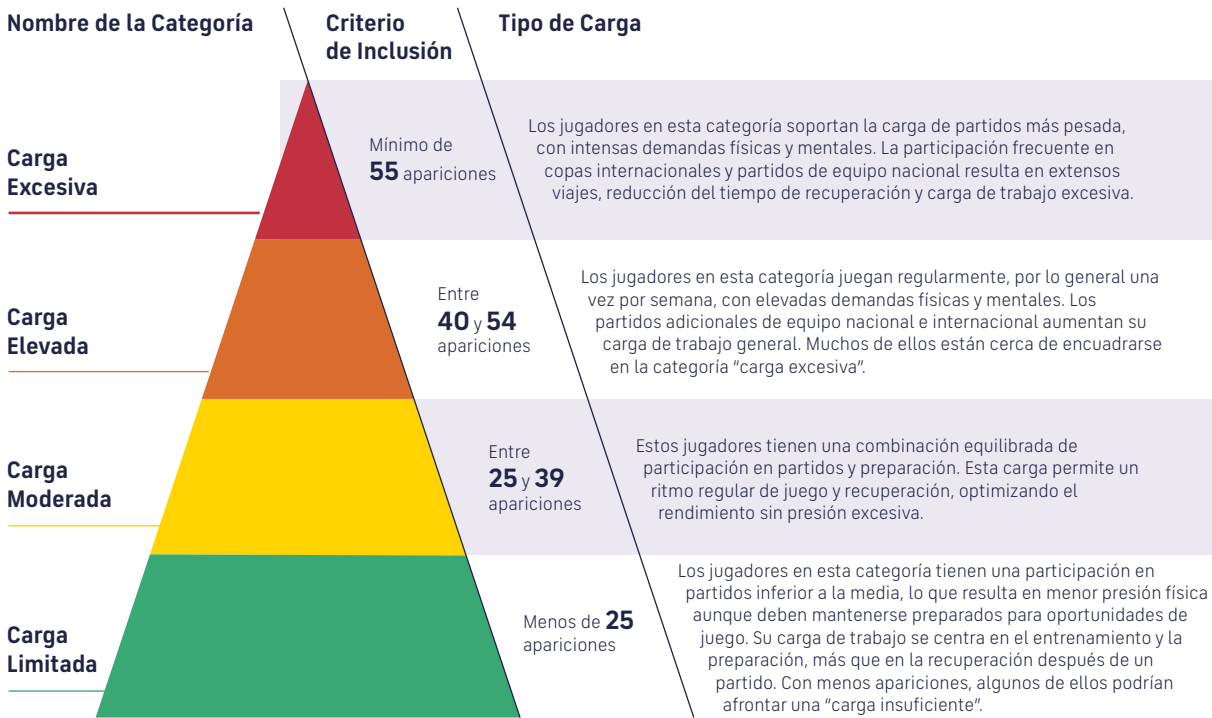
Metodología Aplicada y Resultados 2024/25

Los jugadores profesionales de todo el mundo experimentan diferentes demandas de carga de trabajo debido a diferencias en competiciones, equipos y contextos regionales, como destacaron anteriores informes de FIFPRO. Estas diferencias crean desafíos únicos que afectan al rendimiento del jugador, su bienestar, la longevidad de su carrera y sus oportunidades profesionales.

Este tipo de segmentación también está respaldado por los datos de la Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino de FIFPRO, que sugiere que la industria del fútbol se caracteriza por una distribución desigual del tiempo de juego. Los jugadores de mayor rendimiento son utilizados por sus clubes con más frecuencia que el resto de sus compañeros, así como por sus respectivas selecciones nacionales, de forma regular.

En el 'Informe Anual 2023/2024', presentamos un análisis de segmentación de la muestra de 1.500 jugadores de la plataforma PWM dividiéndolos en cuatro grupos distintos en base a su carga de partidos (véase gráfico de la pirámide). El objetivo era evaluar sistemáticamente cómo han evolucionado sus métricas clave de carga de trabajo en los últimos años.

Para el informe de este año, aplicamos el mismo marco establecido a las estadísticas de toda la temporada 2024/25. Es importante señalar que el análisis consideró la temporada 2024 para las ligas y competiciones que siguen la programación del año natural (por ejemplo, Argentina, Brasil, República de Corea, Estados Unidos, etc.). Se incluyeron todos los partidos competitivos y amistosos en competiciones de club (solo sénior) y de selección nacional (sénior y juveniles). A continuación se resumen los principales resultados de la segmentación.



Resultados de la segmentación 2024/25

- » El 49% de toda la muestra de jugadores de PWM pertenecía a la categoría 'Carga elevada' o 'Carga excesiva', atendiendo a su carga de partidos durante la temporada.
- » La causa principal para ambos casos fue el alto número de partidos internacionales para el club/país. De un cuarto a un tercio de su carga de partidos fueron partidos internacionales que, con frecuencia, también implicaron una alta carga de viajes.
- » La saturación del calendario continúa siendo un problema: los jugadores en la categoría 'Carga excesiva' tuvieron 37 partidos consecutivos en la temporada, como media: casi uno por semana. En la categoría 'Carga limitada', la cifra fue inferior a cinco.

‘Carga excesiva’ de diferentes perfiles de jugadores

Como función de los criterios de selección, el segmento ‘Carga excesiva’ incluye un alto número de jugadores “de élite” que juegan regularmente en varios torneos internacionales y que son importantes miembros de sus respectivos equipos nacionales. Muchos en este grupo se encuentran entre los futbolistas más populares del mundo, que atraen a gran número de seguidores y, por lo tanto, contribuyen en gran medida al valor comercial de cualquier competición en la que participen. También suelen estar bien remunerados, lo que es, por cierto, uno de los “contraargumentos” que se plantean cuando se menciona la sobrecarga de los jugadores.

Sin embargo, la carga excesiva de partidos no se limita a este tipo particular de jugador: el segmento incluye también gran número de jugadores que quizás son menos conocidos y que no juegan en las ligas más

populares. Sin embargo, sus contribuciones son igualmente importantes para la viabilidad y el éxito general del deporte.

Esta diversidad del segmento ‘Carga Excesiva’ confirma que la alta carga de trabajo afecta a jugadores en muchas partes del mundo y en varios niveles de la pirámide del fútbol. Podrían experimentar un nivel similar de carga de partidos y de viajes, pero su entorno para abordar estas dificultades podría ser muy diferente (infraestructura de club y de equipo nacional, opciones de recuperación disponibles, opciones de viaje, etc.).

Para ilustrar este punto, seleccionamos a dos jugadores que figuran en el segmento ‘Carga excesiva’ por su carga de partidos de la temporada 2024/25.



Bruno Fernandes

(Manchester United FC & Portugal)





Qazim Laçi

(AC Sparta Praha & Albania)



BRUNO FERNANDES	Jugador	QAZIM LAÇI
Centrocampista	Posición	Centrocampista
30	Edad	29
68 en total, de los cuales: club (nacional): 43 club (internacional): 14 club (amistoso): 2 equipo nacional: 9	Apariciones en partidos y desglose (2024/25)	60 en total, de los cuales: club (nacional): 36 club (internacional): 14 club (amistoso): 0 equipo nacional: 10
71%	Porcentaje de apariciones en partidos consecutivos (24/25)	60%
26 días (inferior al mínimo recomendado)	Descanso fuera de temporada entre EURO 2024 y comienzo de la temporada 2024/25	14 días (inferior al mínimo recomendado)
61 millones	Valor de mercado estimado del jugador (EUR, junio de 2025)	3 millones
9.500.000	Número de seguidores en Instagram (julio de 2025)	43.600
15 millones	Salario estimado (EUR, bruto, anual)	<1 million

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

TIEMPO DE TRABAJO DE UN FUTBOLISTA PROFESIONAL

Jugador Líder de Club Europeo y de Equipo Nacional

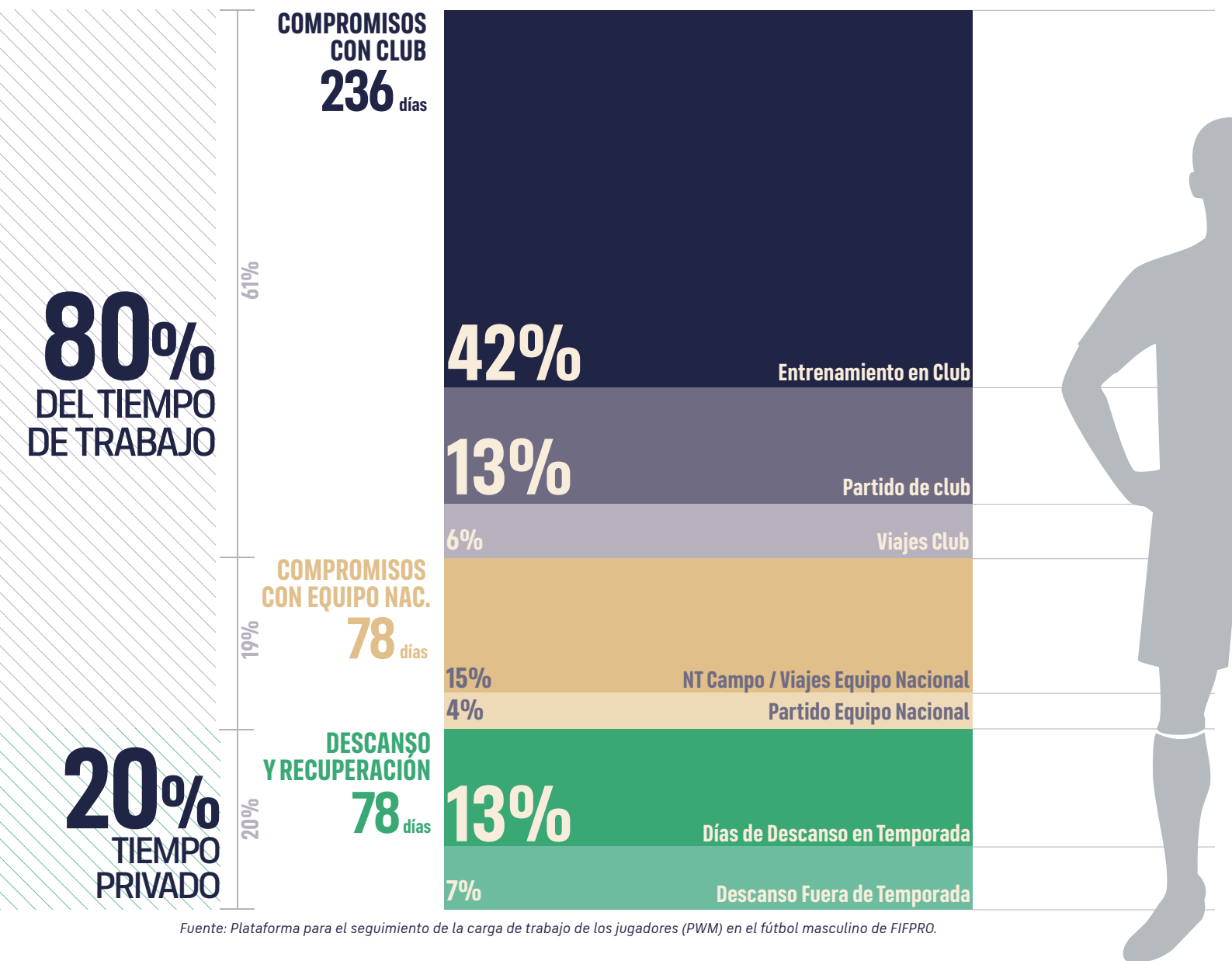
Este análisis proporciona un examen en profundidad de los compromisos de tiempo de trabajo de un futbolista de primer nivel a lo largo de las temporadas 2023/24 y 2024/25. Centrándose en un jugador que compite al más alto nivel del fútbol europeo de clubes, cuantifica el tiempo total dedicado a actividades relacionadas con el fútbol, incluyendo sesiones de entrenamiento, días de partido, viajes y obligaciones con el equipo nacional.

Al rastrear el calendario de este jugador líder a lo largo de dos temporadas completas, el objetivo es arrojar luz sobre el tiempo cada vez más limitado disponible para el descanso, la recuperación y la vida personal.

2023/24: Una temporada que se extiende más de 12 meses

La temporada 2023/24 del jugador duró 392 días, extendida debido al EURO 2024, destacando las implacables demandas sobre los futbolistas de élite. Durante esta temporada, pasó el 80% de sus días en su entorno de trabajo, lo que incluyó jugar en 49 partidos de club, 17 partidos de selección nacional, junto con entrenamiento, viajes y concentraciones de selección nacional. El reducido periodo de recuperación demuestra cómo los torneos superpuestos y los calendarios de clubes extendidos reducen los esenciales periodos de descanso.

Temporada 2023/24 (periodo de 392 días)





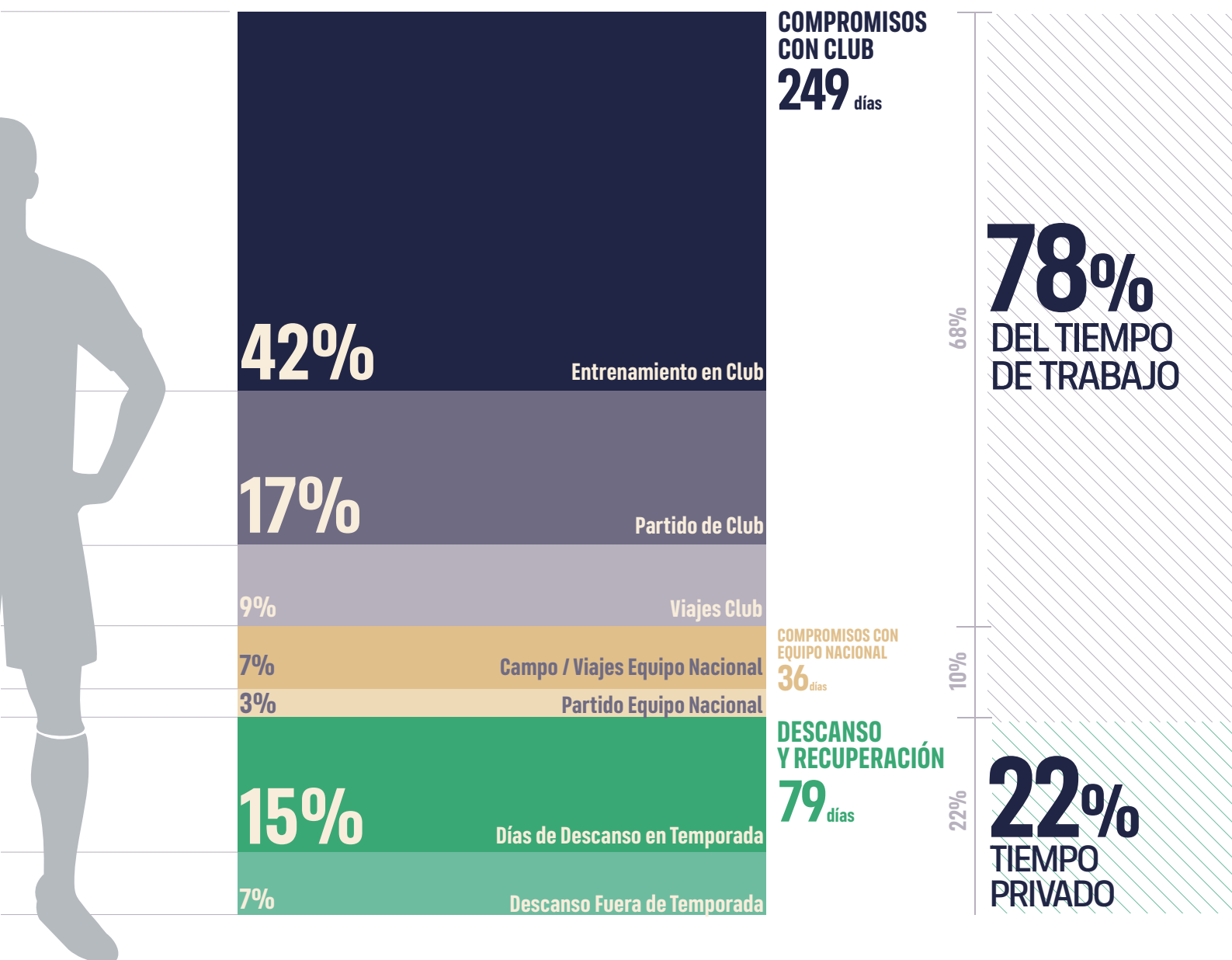
METODOLOGÍA

Cada día se clasifica en función de la actividad o actividades principales que tuvieron lugar. Dado que los programas de fútbol a menudo implican múltiples compromisos en un solo día, como entrenamiento y viaje o aparición en partidos y viaje, nuestro enfoque asigna la actividad más exigente a cada día. Por ejemplo, si un día incluye tanto jugar un partido como viajar de vuelta a casa, se clasifica como jornada de partido.

2024/25: El impacto de la Copa Mundial de Clubes

Después del EURO 2024, el descanso fuera de temporada antes de la temporada 2024/25 se limitó a 24 días, nuevamente inferior al mínimo de cuatro semanas. La temporada abarcó 364 días, con el jugador involucrado en actividades laborales durante el 78% de la temporada. Las apariciones en el equipo nacional se redujeron a 10, pero los partidos de club aumentaron a 63 debido al exitoso avance en múltiples competiciones internacionales de clubes, incluida la Copa Mundial de Clubes de la FIFA.

Temporada 2024/25 (periodo de 364 días)



04

DESCANSO Y PAUSAS EN TEMPORADA

REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25

Con calendarios de competición cada vez más saturados, el descanso significativo sigue reduciéndose para una cantidad creciente de jugadores. Este capítulo examina no solo la reducción de los periodos de descanso fuera de temporada, sino también los reducidos periodos de reentrenamiento que le siguen, dos factores que representan una amenaza notable para la salud del jugador. Basándonos en datos y tendencias del calendario de la temporada 2024/25, revelamos cuán poco tiempo de inactividad real reciben los jugadores, y cómo el calendario de partidos socava la preparación eficaz durante la pretemporada.

"La gente debe comprender que no somos máquinas. Para dar el nivel de juego que desean los seguidores – intenso, partidos de competición – también necesitamos tiempo de descanso".

JULES KOUNDÉ
(FC BARCELONA Y FRANCIA)





04

DESCANSO Y PAUSAS
EN TEMPORADA

INTRODUCCIÓN

La temporada 2024/25 subraya las crecientes inquietudes sobre la reducción de los periodos de descanso otorgados a los futbolistas de élite, ya que los torneos internacionales ampliados y los calendarios saturados de clubes dejan poco tiempo para una recuperación genuina. Este capítulo analiza el impacto de las principales competiciones de verano, incluyendo el EURO, la Copa América y la nueva Copa Mundial de Clubes de la FIFA, en los descansos fuera de temporada y en las fases de reentrenamiento, destacando la brecha entre las recomendaciones médicas y la realidad.

A través de estudios de caso, como la trayectoria de la carga de trabajo y de lesiones de Rodri a lo largo de tres años, el capítulo ilustra cómo los descansos breves y la reiterada saturación del calendario comprometen la salud y el rendimiento del jugador. Los análisis

detallados de tiempo de trabajo cuantifican las actividades relacionadas con el fútbol frente al tiempo de inactividad personal, revelando el ritmo implacable de los partidos, los viajes y el entrenamiento a lo largo de temporadas consecutivas.

Finalmente, las salvaguardas del descanso en el fútbol se comparan con otros grandes deportes como el baloncesto, el fútbol australiano y el béisbol. Esta lente interdeportiva examina cómo el calendario futbolístico de todo el año y las salvaguardas para la carga de trabajo se comparan con las de otras disciplinas importantes con protecciones de bienestar establecidas, ayudando a enmarcar el debate más amplio sobre la recuperación del atleta y la reforma de la programación.

DECLARACIONES DE CONSENSO MÉDICO RELATIVAS A LOS DESCANSOS EN TEMPORADA



Las siguientes declaraciones de consenso describen recomendaciones médicas clave para gestionar la carga de trabajo del jugador entre temporadas de competición. Enfatizan la necesidad de una recuperación adecuada, un periodo de desconexión total protegido y una fase estructurada de retorno al juego, para salvaguardar la salud y el rendimiento del atleta.

01

Debe garantizarse a los jugadores un mínimo de **4 semanas entre temporadas** (descanso fuera de temporada), sin viajes, entrenamientos ni compromisos con los medios de comunicación, ya sea con el club o con la selección nacional.

02

El descanso fuera de temporada debe incluir un **periodo de exclusión total de 2 semanas** (sin ningún contacto con el club o el equipo nacional).

03

Debe haber un **periodo de reentrenamiento mínimo de 4 semanas** después del descanso fuera de temporada, antes de iniciar la competición.



Haga clic aquí para examinar las 12 declaraciones de consenso médico.

Fuente: Estudio 'Declaración de posición médica sobre salvaguardas mínimas frente a la carga de trabajo de los jugadores en el fútbol profesional masculino' de FIFPRO (junio de 2025).

OPINIÓN EXPERTA

LA IMPORTANCIA FUNDAMENTAL DE LOS PERIODOS DE DESCANSO Y EL REENTRENAMIENTO EFECTIVO



DR. DARREN BURGESS

Presidente, Red de Asesoramiento de Alto Rendimiento de FIFPRO

Director de Rendimiento, Juventus FC

El descanso y la recuperación deben considerarse contribuyentes esenciales al rendimiento deportivo. Sin embargo, el calendario global actual, cada vez más saturado, continúa erosionando el tiempo de que disponen los jugadores para desconectar al final de una temporada y prepararse adecuadamente para la siguiente. El resultado es un ciclo cada vez más insostenible, que ejerce presión sobre el cuerpo y la mente, aumenta el riesgo de lesión y, en última instancia, amenaza con reducir la disponibilidad de jugadores para clubes y equipos nacionales por igual.

Cada vez más, los jugadores se expresan de forma preocupante a medida que esta carga constante les pasa factura. Rodri, por ejemplo, ha admitido soportar fatiga antes de sufrir lesiones sucesivas el año pasado. El desarrollo de jugadores juveniles como Levi Colwill, del Chelsea, se ha visto interrumpido por contratiempos causados por lesiones. Estos casos resaltan lo que ocurre cuando el necesario ritmo de recuperación, descanso y recarga gradual en pretemporada se ve comprometido por las exigencias de los torneos de verano, partidos internacionales y giras comerciales.

Otros deportes proporcionan una comparación útil. La NBA garantiza a los jugadores un periodo de descanso real fuera de temporada que se extiende varios meses, mientras que el rugby, el fútbol australiano y el críquet han introducido periodos mínimos de descanso para proteger la salud y el rendimiento. Por el contrario, el fútbol a menudo deja a los jugadores líderes con solo una breve pausa entre una competición de alta intensidad y la siguiente, ofreciendo pocas posibilidades de reajuste físico o mental.

Después de la Copa Mundial de 2010 en Sudáfrica, por ejemplo, nuestro equipo médico en el Liverpool observó a los jugadores de la selección nacional española regresar de sus hazañas ganadoras de la Copa Mundial en un estado de gran fatiga. Sin embargo, debido a la falta percibida de profundidad de la plantilla, estos futbolistas jugaron la mayoría de partidos de principio de temporada, produciendo resultados físicos inferiores en los partidos, en comparación con la temporada anterior.

El principio es simple: el descanso adecuado fuera de temporada permite sanar el cuerpo y refrescar la mente. Después, el entrenamiento de pretemporada permite que la carga de trabajo se construya progresivamente, creando la resiliencia necesaria para los retos de una larga campaña. Cuando este proceso se acorta o se omite, la probabilidad de lesión aumenta drásticamente, dejando al juego sin muchos de sus jugadores más comercializables e influyentes.

Para que el fútbol proteja sus activos más valiosos, los jugadores, se requiere una reforma. Establecer estándares mínimos para el descanso y la preparación en pretemporada no debilitaría el juego: lo fortalecería, garantizando que quienes están sobre el campo estén en buena condición física, disponibles y capaces de alcanzar su mejor rendimiento.

Otros deportes han demostrado que salvaguardar la recuperación es posible. El fútbol debe hacer lo mismo.

RECUPERACIÓN POSTERIOR AL TORNEO: EURO 2024 Y COPA AMÉRICA 2024

Los torneos de verano, ya sean de club o de selección, a menudo limitan el periodo de descanso y recuperación de los jugadores entre temporadas. El impacto en los jugadores participantes fue evidente después de los dos principales torneos del verano pasado, el Campeonato Europeo de la UEFA 2024 y la CONMEBOL Copa América de 2024.

En esta sección, presentamos un análisis del impacto del descanso fuera de temporada para los jugadores de las "Cinco grandes" ligas europeas que participaron en cualquiera de los dos torneos. Por lo tanto, el enfoque se centró en el intervalo entre las temporadas

2023/24 y 2024/25 para los jugadores que comenzaron la última temporada en un club que juega en la primera división inglesa, francesa, alemana, italiana o española. En total, tuvimos 253 jugadores individuales en la muestra de la Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) que encajaban en estos criterios.

Este análisis destaca el impacto significativo que un gran torneo puede tener en los periodos de descanso fuera de temporada y de reentrenamiento de los jugadores.

¿Qué porcentaje de jugadores recibió un mínimo de 28 días para su DESCANSO FUERA DE TEMPORADA después de los torneos estivales?



Jugadores EURO 2024
en plataforma PWM

14%

Jugadores Copa 2024
en plataforma PWM

9%

Como subrayan las declaraciones de consenso médico, es esencial que los jugadores reciban un mínimo de cuatro semanas (28 días) de descanso entre temporadas. Es importante destacar que todo este periodo debe pasarse fuera del entorno de trabajo de clubes y equipos nacionales, lo que es crucial para una adecuada recuperación física y mental.

Nuestro análisis muestra que únicamente el 14% de los jugadores del EURO 2024 y una proporción aún menor, de solo el 9% de los participantes de la Copa América 2024 de nuestra muestra, tuvieron un descanso fuera de temporada que alcanzó la duración mínima recomendada. La duración media del descanso otorgado a los jugadores del EURO 2024 fue de poco más de 23 días, mientras que los participantes en la Copa analizados tuvieron que presentarse a entrenar en su club de las "Cinco grandes" menos de 22 días después de que el torneo terminara para ellos.

¿Qué porcentaje de jugadores tuvo un mínimo de 28 días para sus preparaciones de PRETEMPORADA tras los torneos de verano?



Jugadores EURO 2024
en plataforma PWM

15%



Jugadores Copa 2024
en plataforma PWM

4%

Según las recomendaciones científicas, los jugadores requieren un periodo de reentrenamiento ("pretemporada") mínimo de cuatro semanas después del descanso fuera de temporada, antes de regresar a la acción competitiva. Los partidos amistosos durante este tiempo se consideran parte de ese periodo, apoyando a los jugadores a construir la forma física para el partido. Este periodo de reentrenamiento les permite preparar su cuerpo para la larga temporada que tienen por delante y, en última instancia, protegerse contra lesiones.

La evaluación del periodo de reentrenamiento, al igual que el análisis del descanso fuera de temporada, destaca que la **gran mayoría de los jugadores evaluados del EURO 2024 y la Copa América 2024 no se beneficiaron de la fase de reentrenamiento mínimo antes de sus campañas 2024/25.** En nuestra muestra, solo el 15% de los participantes del EURO y un porcentaje aún menor, del 4% de los jugadores de la Copa América, tuvieron un periodo de reentrenamiento de duración suficiente antes de la nueva temporada.

Además, la brecha respecto a la duración recomendada del reentrenamiento fue aún mayor en este caso. En promedio, los jugadores analizados en el EURO de la UEFA tuvieron solo 19 días de reentrenamiento antes de volver a jugar partidos de competición. Para los jugadores de la Copa América, esta cifra fue incluso inferior: 15,5 días.

ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: RODRI

CARGA DE TRABAJO EXTREMA Y DESCANSO LIMITADO

Rodri destaca como ejemplo principal de futbolista que enfrenta una carga de trabajo excepcionalmente elevada, pues el centrocampista jugó más de 60 partidos en las temporadas 2022/23 y 2023/24, superando consistentemente el umbral recomendado por FIFPRO de 55 partidos por temporada para los jugadores de élite. Tal programación intensa limitó notablemente sus oportunidades de reentrenamiento y recuperación entre temporadas, aumentando el riesgo de fatiga y lesión. Esta notable racha de acción continua en partidos se detuvo abruptamente a principios de la temporada 2024/25, cuando sufrió una lesión que puso fin a su temporada, después de un descanso fuera de temporada interrumpido por lesiones y un periodo mínimo de reentrenamiento, proporcionando una clara ilustración de la necesidad urgente de mejorar la gestión de la carga de trabajo y las protecciones a la salud del jugador.

En la temporada 2023/24, la implacable carga de trabajo de Rodri le pasó una elevada factura.

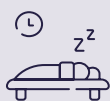
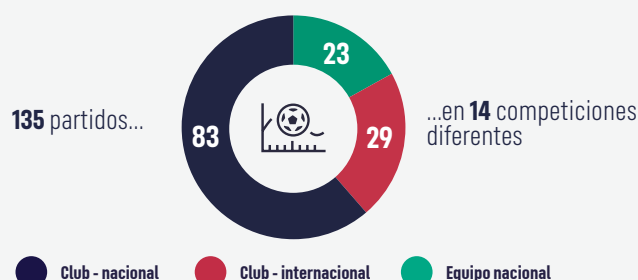
Después de transitar un calendario saturado de partidos nacionales, europeos e internacionales, sufrió una lesión en el isquiotibial en la final del EURO 2024, que le dejó apartado del juego durante 6 semanas. Con un periodo de pretemporada notablemente reducido, y con la temporada de liga ya en curso, regresó a la acción competitiva en la Premier League y sufrió una grave lesión del LCA. La lesión le descartó para 47 partidos, durante una ausencia de 235 días, interrumpiendo tanto sus deberes de club como internacionales. Tras meses de intensa rehabilitación, regresó antes de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025. Sin embargo, posteriormente Rodri volvió a lesionarse, interrumpiendo nuevamente su ya acortado periodo de entrenamiento de pretemporada, antes de la temporada 2025/26.

Descanso insuficiente, máximo riesgo



Carga elevada de partidos

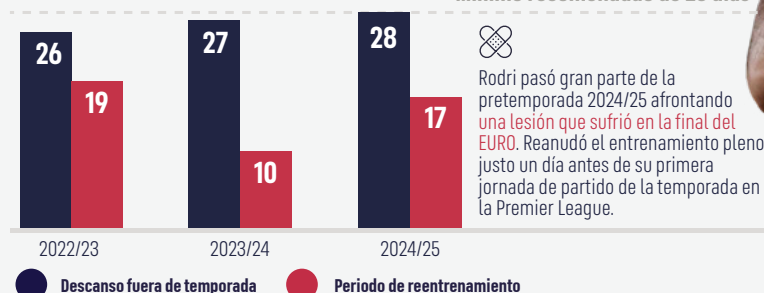
Apariciones combinadas en partidos, en 2022/23 y 2023/24



Descanso limitado

Descansos fuera de temporada y periodos de reentrenamiento en pretemporada

Mínimo recomendado de 28 días



Rodri pasó gran parte de la pretemporada 2024/25 afrontando una lesión que sufrió en la final del EURO. Reanudó el entrenamiento pleno justo un día antes de su primera jornada de partido de la temporada en la Premier League.

Lesiones desde enero 2024 y tiempo perdido

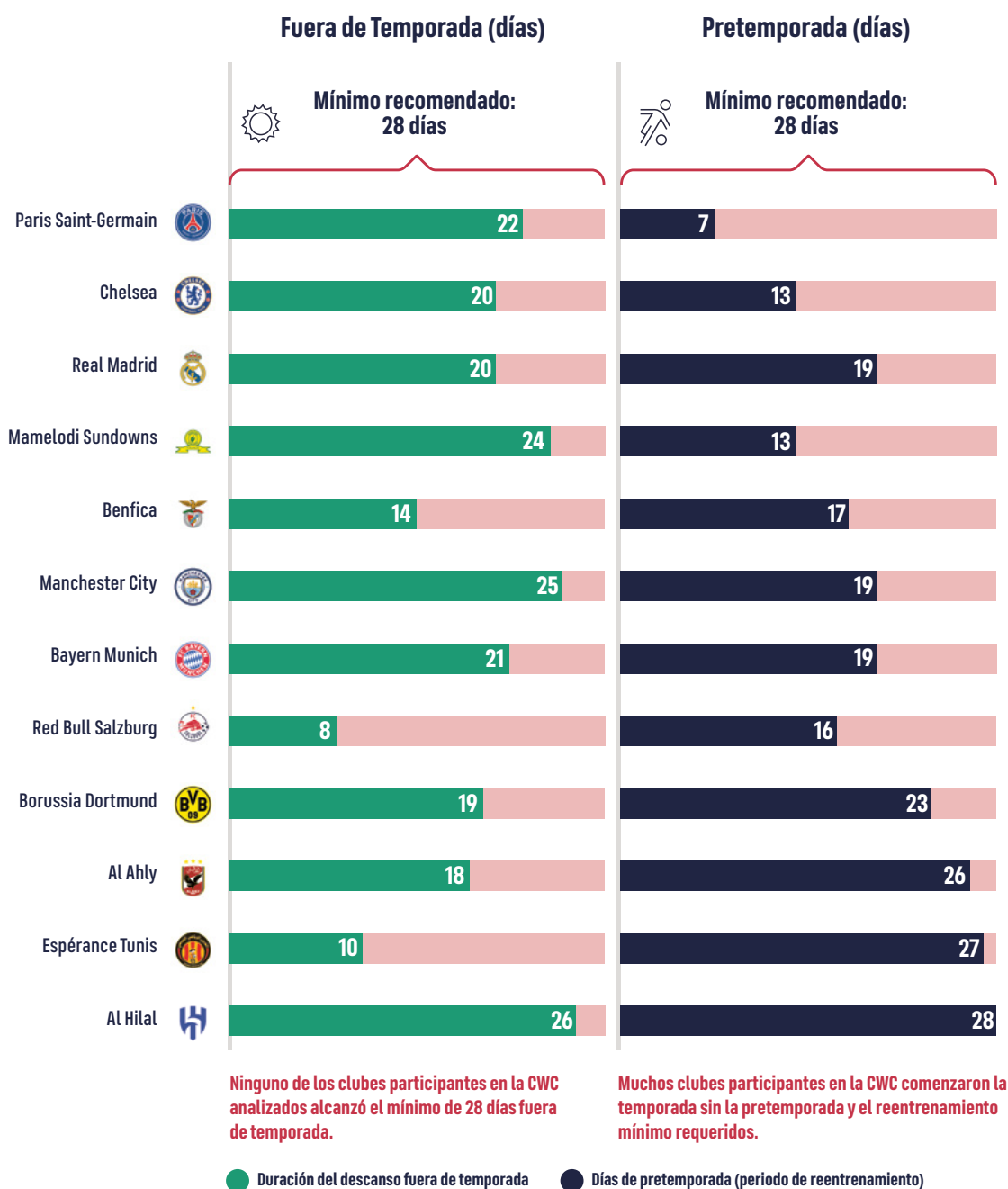


COPA MUNDIAL DE CLUBES DE LA FIFA 2025: IMPACTO EN EL DESCANSO Y LA RECUPERACIÓN AMENAZA LA SALUD DE LOS JUGADORES

La Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 personificó los riesgos crecientes creados por la imprudente ampliación del calendario. El torneo intensificó un calendario internacional de partidos ya saturado, incrementando las demandas de la carga de trabajo y evitando el descanso y la recuperación efectivos entre temporadas, aumentando inevitablemente los riesgos de lesión en la temporada siguiente.

SALUD DEL JUGADOR EN RIESGO POR LA REDUCCIÓN DE LOS PERIODOS DE DESCANSO Y REENTRENAMIENTO

El descanso y el reentrenamiento posteriores al torneo se vieron gravemente limitados para los participantes.



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

Nota: No se incluyeron los clubes de la Liga MX, pues la Copa Mundial de Clubes tuvo lugar después de su pretemporada.



Descanso fuera de temporada:

El día siguiente al último partido del jugador no se considera parte del descanso fuera de temporada, pues podría implicar viajes u otras obligaciones relacionadas con el club. Por consiguiente, el descanso fuera de temporada se define como el número de días entre la última jornada de partido y el día en que el jugador vuelve al entrenamiento de pretemporada, excluyendo ambos días.



Pretemporada (periodo de reentrenamiento):

El periodo de reentrenamiento se define como el número de días desde el primer día del entrenamiento de pretemporada hasta el día anterior al primer partido competitivo de la nueva temporada (inclusive). Este periodo abarca todas las actividades de preparación, incluyendo el acondicionamiento físico, el entrenamiento táctico, partidos amistosos y otras obligaciones relativas al club, antes de la competición oficial.

Ninguno de los clubes participantes en la Copa Mundial de Clubes, inmediatamente después de su temporada anterior, cumplió con el descanso de pretemporada recomendado de 28 días. El club austriaco Red Bull de Salzburgo reanudó el entrenamiento solo 8 días después de que terminara su torneo, en preparación para los clasificatorios de la Liga de Campeones de la UEFA, mientras que el equipo tunecino Espérance Tunis solo tuvo 10 días antes de comenzar los preparativos para la Supercopa tunecina. Al club portugués Benfica le fue solo un poco mejor, con 14 días de descanso antes de comenzar el entrenamiento para la Supercopa portuguesa.

Esa falta de tiempo de recuperación se vio agravada aún más por periodos de reentrenamiento acortados, ya que la mayoría de los clubes no alcanzaron el mínimo recomendado de 28 días de reentrenamiento: el Paris Saint-Germain tuvo solo 7 días, el Chelsea y el Mamelodi Sundowns tuvieron 13 días cada uno, mientras que clubes como el Bayern de Múnich, el Manchester City y el Real Madrid tuvieron menos de tres semanas.

Enfrentados a las limitaciones de competiciones superpuestas y con la nueva temporada acercándose rápidamente, los clubes se vieron efectivamente obligados a elegir entre facilitar el descanso de los jugadores o iniciar el entrenamiento de pretemporada, como preparación para la nueva temporada. Tomados en conjunto, estos ejemplos ilustran la creciente presión sobre los jugadores y clubes obligados a transitar calendarios saturados con descanso y preparación inadecuados.

El Al Hilal se retira de la Supercopa saudí por preocupación sobre el bienestar de los jugadores



El exigente programa del Al Hilal en 2025 y los retos logísticos en torno a la Copa Mundial de Clubes y las competiciones nacionales llevaron al club a decidir no participar en la Supercopa saudí. El Al Hilal llegó hasta los cuartos de final de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025, jugando su primer partido contra el Real Madrid y disputando su último partido el 4 de julio. Debido a las limitaciones de vuelo, el equipo permaneció en Orlando tres días adicionales después de la eliminación. En una carta oficial a la Federación Saudí de Fútbol (SAFF), **el club citó la estancia prolongada y el calendario ajustado como razones para su decisión de no participar en la Supercopa saudí de 2025.** El sorteo se celebró el 19 de junio, justo un día después de su primer partido en la Copa Mundial de Clubes, y el torneo se programó más tarde para Hong Kong. La participación habría dejado a los jugadores con solo 21 días de descanso fuera de temporada, inferior al mínimo de 28 días requerido por la cláusula 5.6 del Reglamento de Profesionalidad y Estatus del Jugador de la SAFF. El Al Hilal destacó también que estas condiciones retrasaron el inicio de su pretemporada, colocándolos en desventaja en comparación con sus rivales nacionales.

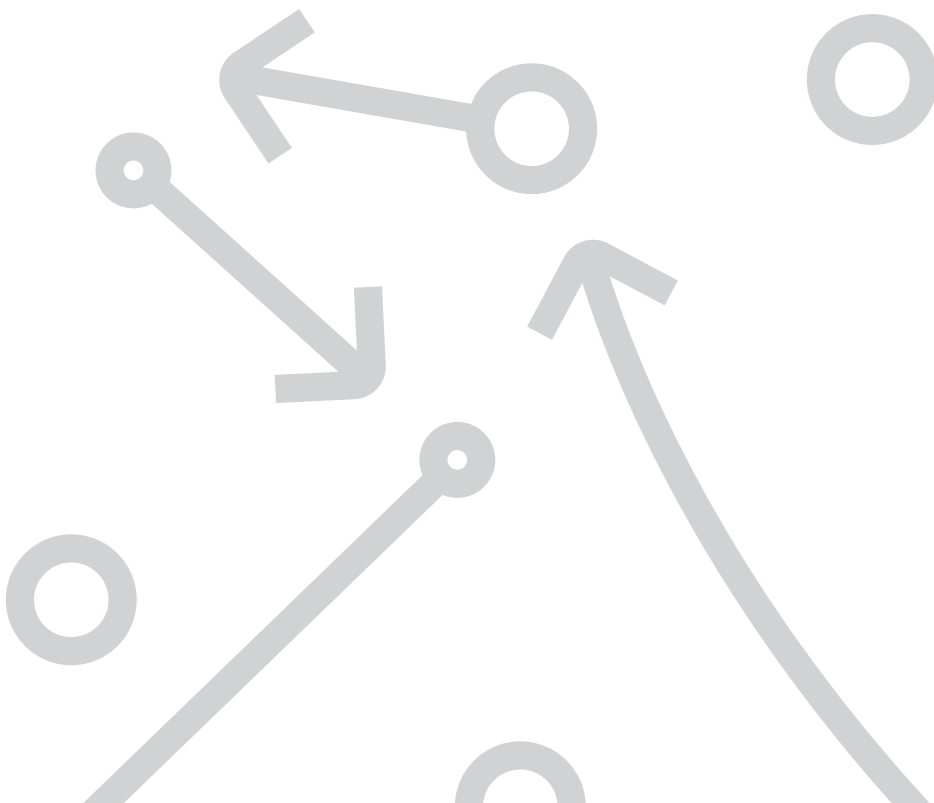
PRIORIZANDO LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEL JUGADOR: COMPARACIÓN DE LA DURACIÓN DE LOS DESCANSOS FUERA DE TEMPORADA ENTRE DISTINTOS DEPORTES

La comparación interdeportiva es particularmente relevante, dado el creciente debate en torno a la sobrecarga de jugadores en el fútbol. A diferencia de muchos otros deportes con periodos de descanso fuera de temporada definidos y estructuras de competición más consistentes, los futbolistas de élite, especialmente aquellos que compiten tanto en competiciones internacionales de clubes como en partidos de selección nacional, afrontan calendarios de año completo. La temporada del fútbol moderno incluye no solo partidos de liga y de copa nacionales, sino también descansos internacionales, torneos continentales y competiciones recientemente ampliadas, como la Copa Mundial de Clubes de la FIFA. Estas obligaciones superpuestas resultan en largos periodos de trabajo, breves descansos fuera de temporada y una carga notable de viajes internacionales. Este análisis aspira a poner estos retos de recuperación en contexto, comparando la duración del descanso fuera de temporada con las de otros deportes de alto rendimiento.

Un indicador significativo y comparable es la duración del descanso fuera de temporada, un periodo vital para la recuperación física y mental. En la mayoría de los grandes deportes, la duración del descanso fuera de temporada está claramente definida y se observa estrictamente. Por ejemplo, los atletas de la NBA, la MLB y la AFL suelen recibir de tres a cuatro meses de descanso estructurado fuera de temporada, protegidos por convenios colectivos e integrados en el programa anual como salvaguardas no negociables para el bienestar del jugador.

En el fútbol profesional, los expertos médicos y entrenadores establecen un descanso mínimo fuera de temporada de 28 días para permitir la recuperación física y mental. Además, se considera necesario un periodo mínimo de reentrenamiento de 28 días antes de que los jugadores reanuden los partidos de competición, garantizando que puedan reconstruir su estado físico de manera segura y reducir el riesgo de lesión.

Los descansos prolongados en otras disciplinas no son incidentales, sino fundamentales para el bienestar del jugador. Están integrados en los calendarios de liga y salvaguardados a través de convenios colectivos. La programación típica en estos deportes, sin competiciones superpuestas, permite periodos de recuperación más extensos a lo largo de la temporada, proporcionando tiempo crucial para el descanso, la preparación y la prevención de lesiones.





// DURACIÓN DEL DESCANSO FUERA DE TEMPORADA EN GRANDES DEPORTES

Los futbolistas líderes reciben periodos de descanso fuera de temporada notablemente más cortos que sus homólogos de otros deportes.

■ SEMANAS DE DESCANSO FUERA DE TEMPORADA



Jugador de club europeo top y de selección nacional

3 SEMANAS



Finalista de la NBA

14 SEMANAS

Sin playoffs

23 SEMANAS

// Si le explicas esto a alguien de Estados Unidos con la NBA y la NFL, no lo entenderá.



THIBAUT COURTOIS
(REAL MADRID Y BÉLGICA)

Fuente:
Investigación Seguimiento de la carga
de trabajo del jugador (PWM).



Siempre pongo como ejemplo la NBA. Juegan 80 partidos en pocos pesos, pero a continuación tienen cuatro meses libres. Puedes regenerarte. El problema es que ahora es muy intenso y luego tenemos tres semanas de descanso.

PEP GUARDIOLA
(MANCHESTER CITY, ENTRENADOR)



Gran finalista

14 SEMANAS

Sin playoffs

17 SEMANAS



Finalista serie mundial

15 SEMANAS

Sin playoffs

20 SEMANAS



05

CARGA DE VIAJES Y RECUPERACIÓN: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25

Con incesantes viajes transfronterizos en un calendario de partidos ya saturado, los jugadores afrontan condiciones de recuperación que están lejos de ser las adecuadas. Los viajes de larga distancia, los cambios de zonas horarias y los cortos plazos entre encuentros ejercen notables presiones físicas y mentales en los jugadores. Este capítulo examina cómo las exigencias de viaje socavan la recuperación y el rendimiento, destacando la necesidad urgente de una planificación del calendario más coordinada, salvaguardas mínimas, y una gobernanza responsable para proteger la salud y el rendimiento de los jugadores.

"Honestamente, creo que es peligroso. La semana pasada jugamos contra el City, y creo que jugaron de nuevo dos días después: es demasiado".

JURRIËN TIMBER
(ARSENAL FC Y PAÍSES BAJOS)



05

CARGA DE VIAJES
Y RECUPERACIÓN

INTRODUCCIÓN

Los futbolistas modernos se enfrentan a demandas crecientes de viajes internacionales, ya que la expansión del calendario actual requiere viajes extensos junto con un tiempo mínimo de recuperación. Esto incluye periodos de recuperación cada vez más cortos entre partidos y viajes largos. Tales patrones de viaje, especialmente a través de múltiples continentes y zonas horarias, crean tensiones fisiológicas acumulativas que pueden aumentar el riesgo de lesiones, socavar el rendimiento, interrumpir el sueño y la recuperación, y plantear riesgos a largo plazo para el bienestar del jugador.

Este capítulo presenta estudios de caso de jugadores que destacan las inmensas cargas de viaje y los cortos tiempos de recuperación que se imponen comúnmente a los futbolistas líderes. Incluye también un análisis comparativo que clasifica a los tres mejores jugadores de cada región miembro de FIFPRO según su distancia total acumulada de viajes internacionales (transfronterizos) durante la temporada 2024/25.

DECLARACIONES DE CONSENSO MÉDICO RELACIONADAS CON VIAJES Y RECUPERACIÓN



Las siguientes declaraciones de consenso describen las recomendaciones médicas clave para gestionar la carga de trabajo y la recuperación. Enfatizan la necesidad de tener en cuenta la fatiga por viajes y el desfase horario, proporcionar descanso adecuado después de vuelos de larga distancia y asegurar que los jugadores estén completamente recuperados antes de reanudar el entrenamiento o la competición, para salvaguardar la salud y el rendimiento.

01

La carga aumentada de viajes que resulta en fatiga por viaje o desfase horario debe considerarse al programar los calendarios de encuentros.

02

Debe haber un periodo de descanso entre un vuelo de larga distancia y la posterior inclusión en la alineación del equipo, para recuperarse adecuadamente de la fatiga por viaje o del desfase horario.



Haga clic aquí para examinar las 12 declaraciones de consenso médico.

Fuente: Estudio 'Declaración de posición médica sobre salvaguardas mínimas frente a la carga de trabajo de los jugadores en el fútbol profesional masculino' de FIFPRO (junio de 2025).



CARGA DE VIAJES INTERNACIONALES

Primeros 3 jugadores con mayor distancia recorrida en viajes internacionales (transfronterizos) por región

Región	Clas.	Nombre	Club	Nacionalidad	Distancia de viajes internacionales (km)	Tiempo transcurrido en viajes internac. (horas)	Número de trayectos internac.
ASIA Y OCEANÍA	1	MATHEW RYAN			169.087	217,7	23
	2	MARKO STAMENIC			167.260	215,4	23
	3	BEN WAINE			156.748	198,4	11
AMÉRICA DEL SUR	1	ENZO FERNANDEZ			149.010	194,8	29
	2	MANUEL UGARTE			135.778	178,7	30
	3	MOISÉS CAICEDO			134.134	175,6	27
AMÉRICA DEL NORTE Y CENTRAL	1	FRANCISCO CALVO			128.985	166,2	18
	2	CÉSAR MONTES			119.661	153,0	13
	3	MATT TURNER			96.778	125,6	16
ÁFRICA	1	ANDRÉ ONANA			127.148	169,0	33
	2	KALIDOU KOULIBALY			109.816	145,4	27
	3	TEBOHO MOKOENA			109.759	142,3	18
EUROPA	1	RUBEN NEVES			87.827	116,4	22
	2	ARDA GÜLER			83.048	113,2	30
	3	LUKA MODRIĆ			80.422	111,2	34

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

Este análisis clasifica a tres jugadores de cada región miembro de FIFPRO con la mayor carga de viajes internacionales acumulada a lo largo de la temporada 2024/25.

Una característica común entre todos los jugadores es que, o bien pertenecen a clubes europeos, o juegan para un club que tiene su sede en un continente diferente al de su nación de origen. Esto conduce a una carga de viajes excesiva cada vez que son convocados para cumplir con su selección nacional y tienen que atravesar largas distancias para clasificatorios o torneos sin la consideración suficiente por la recuperación antes de su próximo partido.

Debe señalarse que la carga de viaje no representa simplemente la distancia o el tiempo. Estos viajes cruzan diversas zonas horarias, y los jugadores a menudo no tienen tiempo suficiente para aclimatarse a la zona horaria local. Además, los vuelos largos pueden ser físicamente agotadores, con independencia de las condiciones.

ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: ANDRÉ ONANA

EQUILIBRIO ENTRE CLUB, PAÍS Y VIAJES INCESANTES

En el transcurso de la temporada 2024/25, el portero del Manchester United y de Camerún, André Onana, experimentó una carga de viaje significativa debido a sus compromisos a nivel de club e internacional. Su distancia acumulada de viajes internacionales (transfronterizos) alcanzó los 127.148 kilómetros en 33 viajes separados, lo que se traduce en aproximadamente 169 horas pasadas en tránsito, equivalente a más de una semana completa en el aire. En total, cruzó 69 zonas horarias, subrayando el estrés fisiológico acumulado, asociado a viajes frecuentes de larga distancia.

Desglosando esta información, el compromiso con la selección nacional representó 66.740 kilómetros en 12 viajes, con casi 87 horas de tiempo de vuelo. Estas apariciones se repartieron entre la clasificación para la AFCON y los clasificatorios para la Copa Mundial de la FIFA, que normalmente requieren viajar por África, a menudo con periodos de recuperación limitados y retos logísticos tales como viajes de múltiples etapas o regresos tardíos a los compromisos con el club.

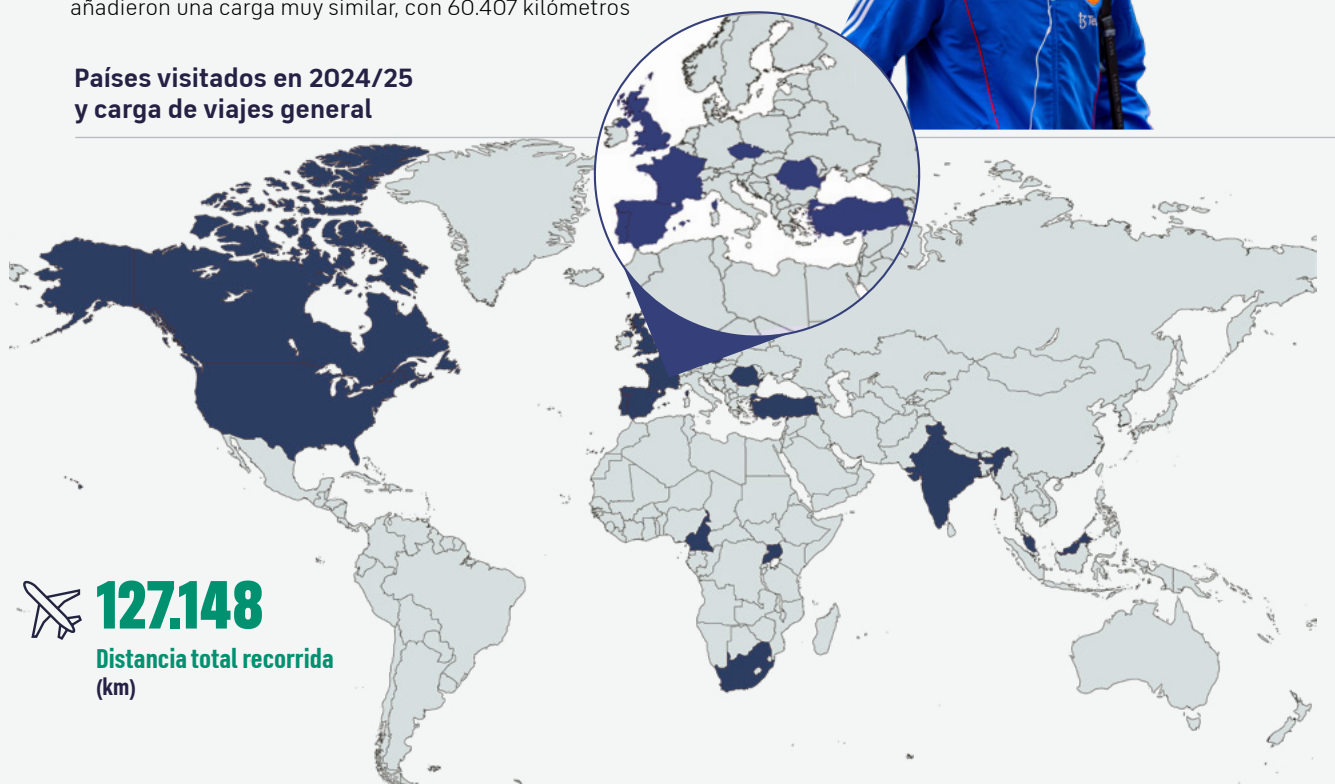
Mientras tanto, los compromisos a nivel de club añadieron una carga muy similar, con 60.407 kilómetros

cubiertos en 21 viajes, lo que equivale también a aproximadamente 82 horas de viaje aéreo. Contribuyó a ello la participación del Manchester United en la Liga Europea de la UEFA, con encuentros de la fase de grupo y eliminatorias en todo el continente. La temporada de Onana también incluyó dos exigentes giras transcontinentales: una gira de pretemporada por los Estados Unidos, que comenzó a finales de julio de 2024, y una gira de posttemporada inmediatamente después del final de la campaña de la Premier League.

Este caso ilustra la línea cada vez más difusa entre las obligaciones competitivas y comerciales en el fútbol de élite y cómo la carga de los viajes, especialmente para los jugadores que representan tanto al club como al país, puede socavar los esfuerzos por salvaguardar el bienestar del jugador.



Países visitados en 2024/25 y carga de viajes general



127.148

Distancia total recorrida
(km)



33

Viajes
en total



169

Número total
horas de vuelo



69

Cruces de zonas
horarias



13

Países diferentes visitados para partidos
de clubes y selecciones nacionales

ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: MOISÉS CAICEDO

VIAJES TRANSCONTINENTALES CON MÍNIMA RECUPERACIÓN

Para muchos futbolistas profesionales, los viajes extensos a través de múltiples zonas horarias son parte rutinaria de su carrera. Esto puede afectar adversamente tanto su rendimiento como su bienestar, sobre todo cuando deben jugar inmediatamente después de largos vuelos, con un tiempo de recuperación mínimo. Las demandas de los equipos nacionales, como los clasificatorios para la Copa Mundial de la FIFA, a menudo crean cargas de trabajo desiguales entre los jugadores, especialmente para los internacionales sudamericanos con base en Europa, que afrontan frecuentes viajes transcontinentales.

En promedio, los clasificatorios de CONMEBOL para la Copa Mundial requieren viajes de ida y vuelta que superan los 12.000 km. A lo largo de una temporada, en combinación con los viajes de club, esto puede llevar a los jugadores a acumular 100.000 km de viajes internacionales. Los organizadores de la competición rara vez consideran este importante problema. Los periodos internacionales obligatorios de la FIFA para los partidos de selección nacional, que suelen durar nueve días, generalmente incluyen 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 estén disponibles para representar a sus clubes en un plazo de 48-72 horas.

Un ejemplo principal de este problema es el calendario de otoño de Moisés Caicedo en 2024. El 6 de octubre, Caicedo jugó 90 minutos en la Premier League inglesa, con el periodo internacional comenzando al día siguiente. Solo 102 horas después de su partido en Londres, Caicedo jugó otros 90 minutos en un clasificatorio para la Copa Mundial contra Paraguay, pese a haber viajado 9.225 km entre los dos partidos poco antes. Para el segundo partido, tuvo ligeramente más tiempo de recuperación (120 horas) pero le requirió un viaje de otros 4.499 km desde Ecuador a Uruguay.

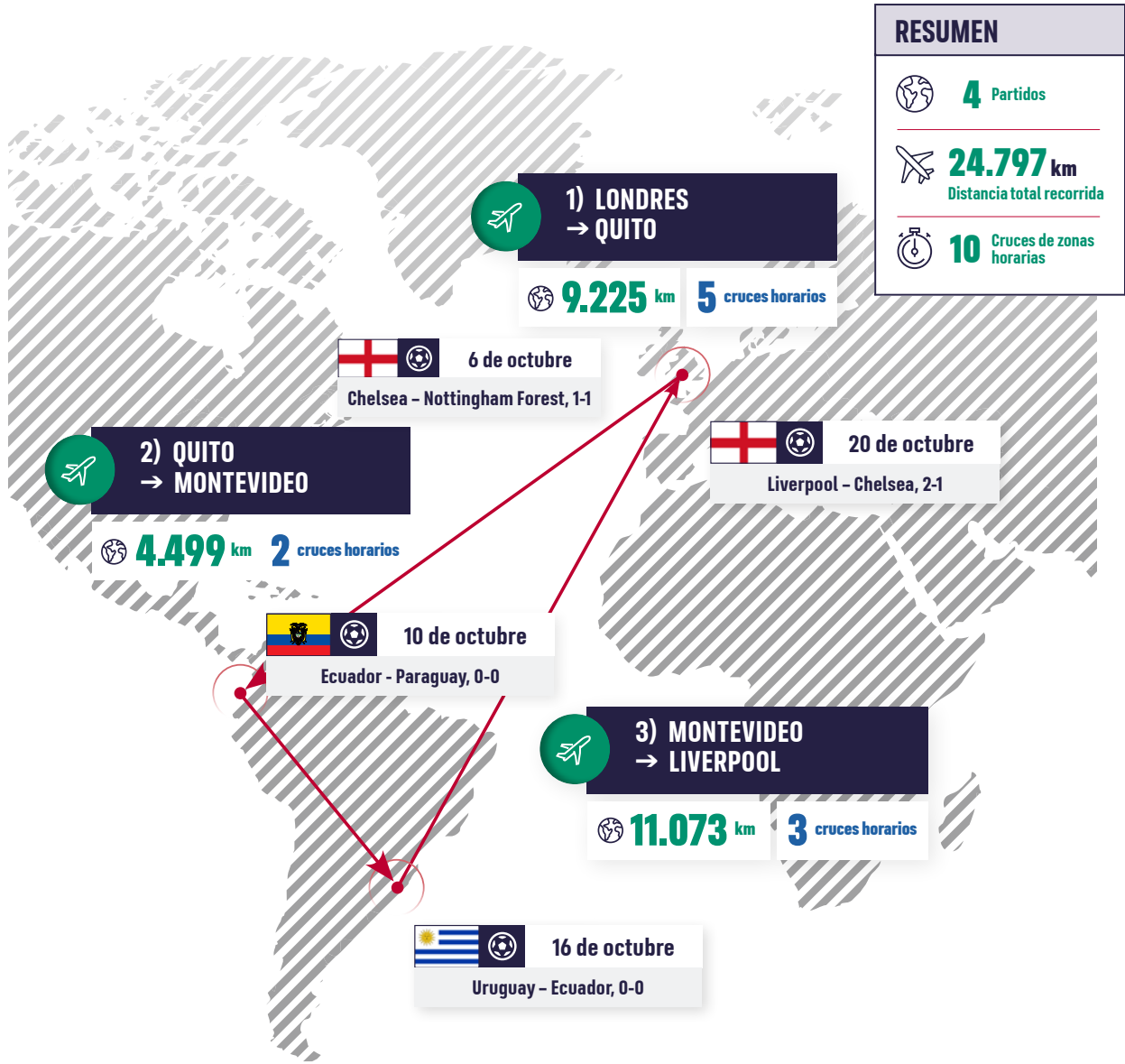
Pese a recorrer cerca de 25.000 kilómetros durante el periodo internacional, Caicedo volvió a ponerse en acción para su siguiente partido de la Premier League contra el Liverpool FC, el 20 de octubre. **A pesar de la excesiva carga de viajes, comenzó su partido y jugó otros 90 minutos completos.** A lo largo de este periodo de 14 días, Caicedo jugó un total de 360 minutos en dos continentes y tres países, con un tiempo de recuperación medio de 110,8 horas, mientras que recorrió en vuelo más de la mitad de extensión del ecuador terrestre.

Este ejemplo **destaca cómo ciertos jugadores se vuelven indispensables para su club y su selección nacional, lo que a menudo lleva a pesadas cargas de trabajo sin el descanso adecuado.**



Viaje transcontinental con recuperación mínima durante 14 días en octubre 2024

(Distancia de vuelo y número de cruces de zonas horarias mostrados para todos los viajes)



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

Calendario saturado de Caicedo (5 – 21 octubre 2024)



DEMANDAS ADICIONALES DE LAS GIRAS GLOBALES

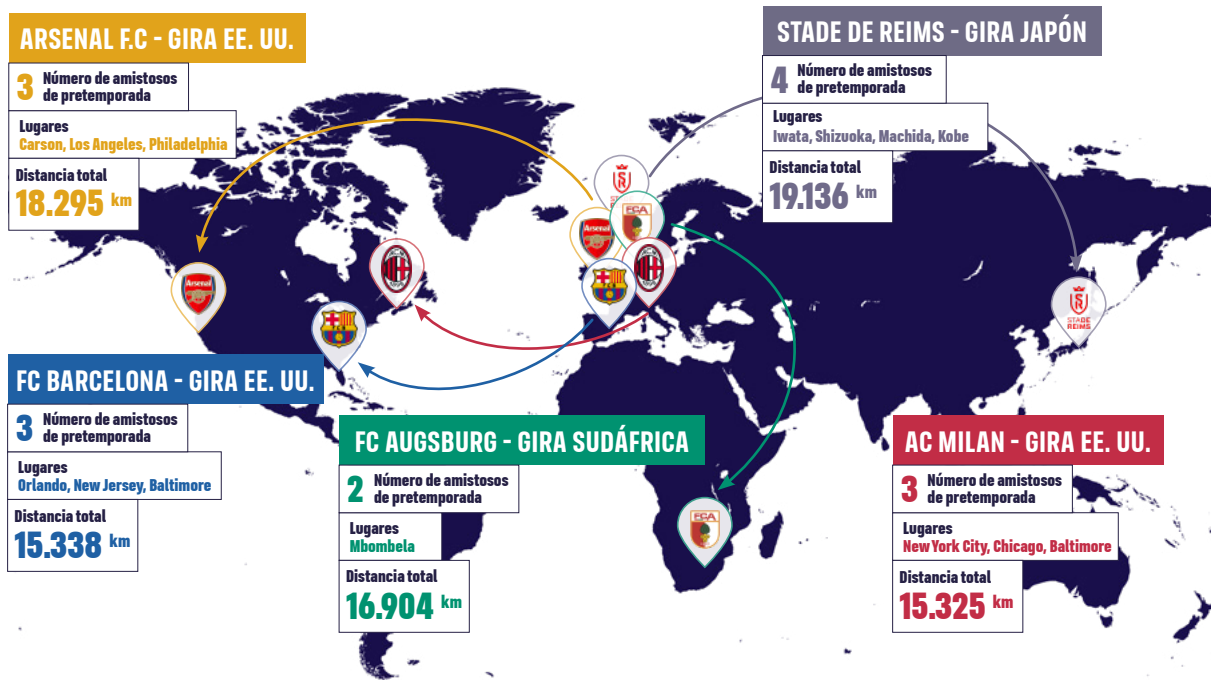
Las demandas comerciales cada vez mayores impuestas a los clubes significan que tanto las giras de pretemporada como las de posttemporada se han desviado mucho más allá de su propósito original.

Allí donde la pretemporada fue una vez, principalmente, cuestión de aptitud física, preparación táctica y cohesión del equipo, ahora está fuertemente moldeada por la expansión de marca, compromisos de patrocinio y generación de ingresos. Los clubes viajan a través de continentes para organizar partidos frente a audiencias internacionales, dando a los aficionados a miles de kilómetros de distancia la rara oportunidad de ver a sus

jugadores favoritos mientras también ayudan a construir nuevos mercados y fortalecer lazos con socios globales. Por su parte, las giras de posttemporada añaden una capa adicional a la carga de trabajo, teniendo lugar inmediatamente después de largas campañas. Si bien estas giras pueden generar notable valor comercial, **inevitablemente plantean preguntas acerca del bienestar del jugador:** ¿cómo afecta un viaje tan extenso a la recuperación, limitando el tiempo de entrenamiento y potencialmente socavando tanto el rendimiento de los jugadores a corto plazo como su salud a largo plazo?

GIRAS DE PRETEMPORADA 2024/25

GIRAS GLOBALES DE PRETEMPORADA Y CARGA CRECIENTE SOBRE LOS JUGADORES



El calendario de pretemporada 2024/25 subrayó el creciente desequilibrio entre imperativos comerciales y prioridades deportivas. Clubes como el FC Barcelona, el Arsenal, el AC Milán, el FC Augsburgo y el Stade de Reims emprendieron viajes de larga distancia a los Estados Unidos, Asia y África, cubriendo decenas de miles de kilómetros en unas pocas semanas.

El FC Barcelona, el Arsenal FC y el AC Milán estructuraron sus programas de pretemporada en torno a giras por los Estados Unidos, programando cada uno de ellos tres de sus cinco partidos allí. Para el Barcelona, el viaje implicó más de **15.300 km**, mientras que el recorrido del Arsenal por numerosas ciudades estadounidenses sumó casi **18.300 km**. El AC Milán también cruzó el Atlántico dos veces, cubriendo **15.325 km** durante su viaje. Estas giras no solo sometieron a los jugadores a exigentes horarios

de viaje, sino que también implicaron actividades comerciales, apariciones en medios de comunicación y eventos promocionales, junto con los partidos en sí.

El Stade de Reims afrontó el itinerario más severo en cuanto a distancia. Como parte de un programa de ocho partidos, el club viajó más de **19.200 km** a Japón, jugando cuatro partidos en ciudades como Iwata, Machida y Kobe. La decisión de viajar a Japón estuvo estrechamente vinculada a la presencia de jugadores japoneses en el equipo, lo que destaca cómo los merados de jugadores individuales pueden moldear el calendario comercial y deportivo de un club. Incluso el FC Augsburgo, sin el alcance global de los clubes de élite europeos, emprendió viajes significativos, registrando más de **16.900 km** para dos partidos en Sudáfrica durante un programa de pretemporada de ocho partidos.

GIRAS DE POSTEMPORADA 2024/25
Extendiendo la temporada para una ganancia comercial a expensas de la recuperación del jugador

GIRA POSTEMPORADA MANCHESTER UNITED 2024/25

	 2 Partidos	 Lugares Kuala Lumpur, Malasia vs Asean All-Stars Hong Kong, China vs Hong Kong NT
	 22.778 km Distancia total recorrida	
	 14 Número total de cruce de zonas horarias	

GIRA POSTEMPORADA RB LEIPZIG 2024/25

	 1 Partido	 Lugares Braganca Paulista, Brazil vs Santos
	 20.232 km Distancia total recorrida	
	 10 Número total de cruce de zonas horarias	

La comercialización del tiempo del juego no se limita a la pretemporada. En los últimos años, las giras de postemporada se han convertido en una característica habitual, ampliando la carga de trabajo para los jugadores inmediatamente después de la conclusión de las campañas nacionales.

Tras la temporada 2024/25, clubes como el Manchester United FC y el RB Leipzig emprendieron giras de larga distancia para atraer a aficionados y socios comerciales del extranjero. **Solo 3 horas** después de su último partido de la Premier League contra el Aston Villa, el equipo del Manchester United viajó **10.640 km**, a Kuala Lumpur, para un amistoso contra el ASEAN All-Stars, antes de volar otros **2.525 km** a Hong Kong para otro partido de exhibición, y luego **9.618 km** de regreso a Mánchester. Los jugadores seleccionados, incluyendo a André Onana, Diogo Dalot y Harry Maguire

también hicieron una parada comercial en Mumbai, añadiendo un vuelo adicional de **3.598 km** desde Kuala Lumpur.

El RB Leipzig emprendió un viaje trasatlántico a Brasil, viajando un total de **20.000 km** para un partido contra el Santos FC en Bragança Paulista. La gira se extendió más allá del partido en el campo de juego, incluyendo un campo de entrenamiento en la academia del RB Bragantino, sesiones de entrenamiento públicas, iniciativas comunitarias, compromisos con los medios y colaboraciones con Red Bull y sus atletas. Diseñada para combinar la preparación deportiva con actividades comerciales, promocionales y de participación de los aficionados, la gira refleja la creciente globalización del fútbol de clubes y las crecientes demandas impuestas a los jugadores fuera de las obligaciones tradicionales de los partidos.

NUEVA TENDENCIA: TRASLADO DE PARTIDOS NACIONALES AL EXTRANJERO

La globalización del fútbol no se limita a las giras de pretemporada y posttemporada. Los clubes están explorando cada vez más la posibilidad de organizar partidos de liga nacionales en mercados internacionales para aumentar su base de seguidores y sus oportunidades comerciales.

Por ejemplo, el partido en casa del AC Milán contra el Como en la Serie A podría disputarse en Perth, Australia, a **13.702 km** de Milán, después de que la Federación italiana de fútbol (FIGC) aprobara el traslado. De manera similar, la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) ha aprobado una solicitud para que el partido de La Liga de diciembre entre el Villarreal CF y el FC Barcelona se juegue en Miami, a 7400 km del estadio local del Villarreal.

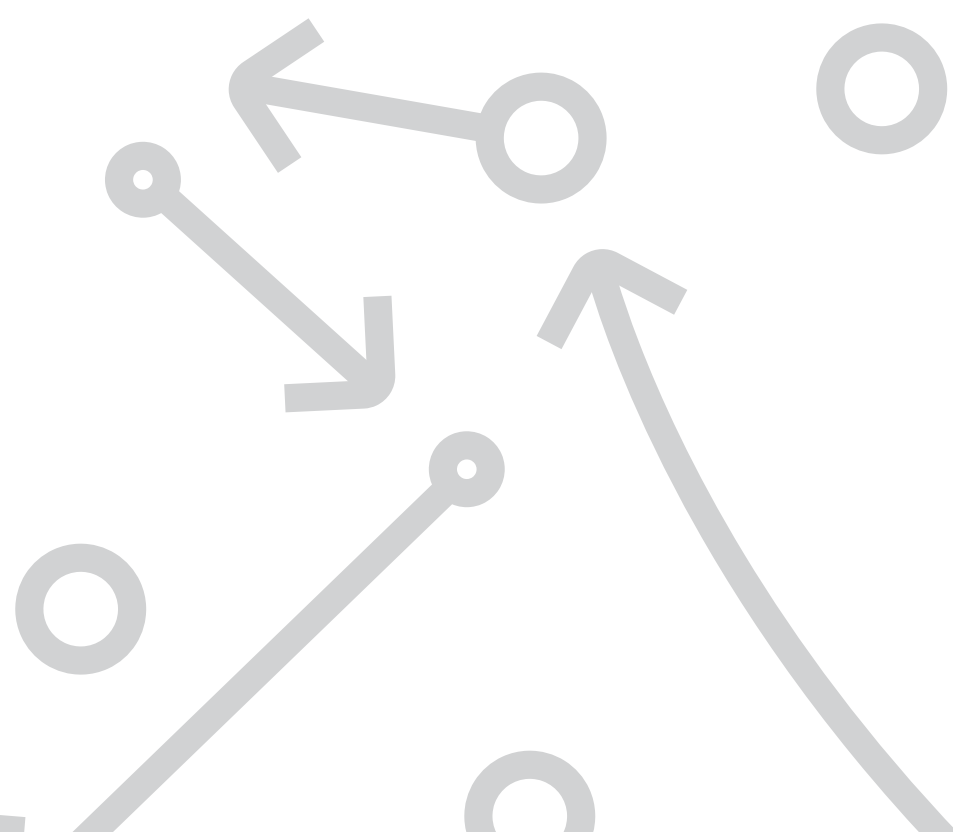
Estas iniciativas reflejan lo observado en los deportes estadounidenses, como los partidos internacionales de la NFL, donde los partidos de la temporada regular se disputan en el extranjero para captar nuevas audiencias, fortalecer asociaciones globales y generar ingresos adicionales.

Si bien otros juegos nacionales, como la Supercopa italiana y la Supercopa española, ya se han celebrado en el extranjero en los últimos años, **trasladar un partido de liga nacional fuera del país de origen representa una nueva evolución.** Por el contrario, la Premier League

inglesa ha confirmado que no tiene planes de presentar partidos de primera división en el extranjero, ya que la liga considera que su atractivo global ya es sólido y que su base de aficionados internacionales está fuertemente establecida.

Estas iniciativas pueden generar importantes beneficios comerciales, pero plantean también serios retos para el bienestar de los jugadores. **Los vuelos de larga distancia, los múltiples cambios de zona horaria y el tiempo mínimo de recuperación antes de la siguiente jornada de liga nacional pueden interrumpir las rutinas de entrenamiento, intensificar el desfase horario y limitar la preparación de encuentros competitivos.**

Inevitablemente, los jugadores afrontan mayor fatiga física y mental, lo que aumenta el riesgo de lesiones y puede comprometer el rendimiento sobre el campo de juego. A medida que el fútbol continúe globalizándose, encontrar el correcto equilibrio entre las ambiciones comerciales y la salud, el bienestar y el rendimiento de los jugadores se está convirtiendo en uno de los retos más apremiantes del deporte.



Reubicación internacional de próximos partidos de la Serie A y La Liga
Destacando el desfase horario y los retos de viaje



EJEMPLO DEL AC MILÁN

1 febrero 2026
Jornada de partido 23;
Bologna FC - AC Milán
Bologna (Italia)



8 febrero 2026
Jornada de partido 24; AC Milán - Como
Perth (Australia)



15 febrero 2026
Jornada de partido 25; Pisa SC - AC Milán
Pisa (Italia)



27.022 km
Distancia del trayecto entre Milán (Italia)
y Perth (Australia)



35 horas
Número total de
horas de vuelo



14
Cruces de
zonas horarias



EJEMPLO DEL VILLAREAL CF

14 diciembre 2025
Jornada de partido 16;
Levante US - Villarreal CF
Valencia (España)



21 diciembre 2025
Jornada de partido 17;
Villarreal CF - FC Barcelona
Miami (Estados Unidos)



4 enero 2025
Jornada de partido 18;
Elche CF - Villarreal CF
Elche (España)



14.800 km
Distancia del trayecto entre
Villarreal (España) y Miami (Estados Unidos)



19 horas
Número total de
horas de vuelo



12
Cruces de
zonas horarias

06

CALOR EXTREMO Y CONDICIONES DE PARTIDO: REVISIÓN DE LA TEMPORADA 2024/25

De manera rutinaria, los jugadores afrontan calor extremo y otros entornos desafiantes, poniendo a prueba los límites mucho más allá de las condiciones óptimas. Este capítulo revisa el impacto de las altas temperaturas y el clima adverso en la seguridad y el rendimiento de los jugadores, examinando partidos recientes donde las condiciones han causado inquietud sobre el bienestar de los atletas.

"El calor es terrible. La verdad es que jugar a esas horas es muy peligroso. La velocidad del juego no es la misma. Todo se vuelve muy lento. Esperemos que para el próximo año cambien el horario, más que nada, para que el fútbol continúe siendo agradable y atractivo".

ENZO FERNÁNDEZ
(CHELSEA FC & ARGENTINA)



06

CALOR EXTREMO Y CONDICIONES DE PARTIDO

CALOR EXTREMO – CARGA DE LOS JUGADORES Y MITIGACIÓN DE RIESGOS

El calor extremo puede plantear serios desafíos para la seguridad y la salud de los jugadores y participantes. Es particularmente el calor extremo, junto con las demandas físicas del fútbol, lo que implica que los jugadores afronten desafíos únicos en este contexto. Por lo tanto, es importante formular respuestas específicas a través de la cooperación entre las directivas, los jugadores y sus representantes colectivos.

En el entorno de trabajo específico de los futbolistas, la seguridad y la salud hacen referencia a una amplia gama de cuestiones relativas a la fuerza laboral que repercuten en su salud y bienestar. Igualmente, la seguridad y la salud en el lugar de trabajo son críticas para garantizar la integridad y la sostenibilidad de las competiciones. En este contexto, la gestión de las condiciones climáticas extremas y la mitigación del calor son centrales para las operaciones de la jornada del partido y los aspectos de la gestión general de las competiciones de fútbol. Esto incluye aspectos comerciales, como las relaciones con los retransmisores y patrocinadores, así como los aspectos de gestión de multitudes, como los requisitos de viaje y la seguridad para aficionados y seguidores. Si bien muchos trabajadores están expuestos a riesgos crecientes debido al calor extremo, **los atletas trabajan en un empleo particularmente exigente a nivel físico, en el que enfrentan desafíos únicos para los cuales deben formularse respuestas específicas**, mediante la cooperación entre la gestión de la competición, los jugadores y sus representantes colectivos. La participación de los trabajadores es un componente esencial de la seguridad y la salud en el trabajo (SST), especialmente en entornos de alto riesgo y ritmo rápido, como el fútbol profesional.

CAMBIO CLIMÁTICO Y FÚTBOL

El cambio climático y las condiciones climáticas extremas que conlleva influirán en nuestra capacidad para participar y presenciar el fútbol sin discriminación por regiones, personas o políticas. La huella global del fútbol lo dejará particularmente expuesto a las repercusiones del cambio climático, ya que cada región del planeta experimentará sus impactos de manera diferente. Las áreas de enfoque sobre cómo se manifestará el cambio climático en el fútbol incluirían: **temperaturas, calidad del aire, precipitaciones e inundaciones, y desastres naturales**. Si bien el cambio climático es una preocupación acuciante a la que el fútbol debe responder de inmediato, es una inquietud para la cual podemos prepararnos.

DIRECTRICES DE CALOR VS. ESTÁNDARES ACORDADOS COLECTIVAMENTE

La F.A. Board Internacional (IFAB), el organismo guardián independiente para las normas del fútbol, actualmente no tiene estándares para gestionar el calor y las condiciones climáticas extremas durante la competición. Aunque las directrices sobre el uso de bebidas y pausas para refrescarse se describen en las reglas, es responsabilidad de los organizadores de la competición determinar las condiciones climáticas que justifiquen dichas pausas. Las directrices de calor de la FIFA indican que un valor de Temperatura húmeda y de esfera negra (WBGT) superior a 32 °C resulta en riesgo extremo de enfermedades relacionadas con el calor y, por lo tanto, deben implementarse pausas de enfriamiento aproximadamente a los 30 minutos en cada mitad del partido, como estrategia de mitigación, o el partido debería retrasarse o aplazarse.

Aunque las directrices de la FIFA son principios rectores en la industria del fútbol profesional para muchas confederaciones continentales y ligas nacionales, no se han actualizado en casi 20 años.

Para el contexto específico del fútbol profesional, las directrices sobre calor de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) se utilizan a menudo como la política predeterminada. Aun así, estas parecen menos protectoras que las directrices en otros deportes o de países tradicionalmente expuestos a condiciones de calor extremo. Específicamente, los protocolos acordados en competiciones nacionales establecen, por ejemplo, un estándar de protección más elevado para los jugadores y la competición. La discrepancia entre los protocolos existentes, que en algunos casos se acuerdan entre ligas, expertos y sindicatos de jugadores, y los estándares existentes de la FIFA para las próximas competiciones, como la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2026 y 2030 (así como otras competiciones a nivel nacional o internacional), son una inquietud actual que requiere atención, ya que las políticas deben adaptarse a un planeta en proceso de calentamiento.

OPINIÓN EXPERTA

LOS ATLETAS SON TRABAJADORES; NECESITAN PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR



MANAL AZZI

Especialista sénior en seguridad y salud en el trabajo (SST),
Organización Internacional del Trabajo (OIT)

El calor es un asesino silencioso que amenaza a millones de trabajadores en todo el mundo. Cada año, más de 2.400 millones de trabajadores se enfrentan a temperaturas crecientes y a una perjudicial exposición solar, lo que provoca casi 19.000 muertes por cáncer de piel y millones de lesiones. Los futbolistas profesionales, que soportan algunos de los trabajos de mayor exigencia física, están particularmente en riesgo y necesitan protección urgentemente.

El peligro comienza con el calor excesivo. Las temperaturas y la humedad crecientes crean condiciones peligrosas. Este verano, los futbolistas europeos jugaron en entornos más calurosos que hace una década.

Los atletas afrontan riesgos únicos porque generan calor metabólico mientras se esfuerzan. Cuanto más duro y más tiempo jueguen, mayor será su exposición al calor, aumentando los riesgos de sufrir desde fatiga y mareo hasta un golpe de calor y enfermedades a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Los riesgos se extienden más allá de los puramente físicos. Los futbolistas afrontan intensa presión psicológica, a menudo jugando a pesar del dolor y ocultando síntomas. El aumento de partidos, la reducción del descanso y las temporadas superpuestas empeoran la fatiga, las lesiones, la ansiedad y la depresión.

La OIT ha promovido las protecciones de los trabajadores durante más de un siglo, enfatizando que todos los trabajadores, incluyendo los atletas, tienen derecho a lugares de trabajo seguros y saludables. La salud incluye el bienestar físico y mental, directamente vinculado a la seguridad en el lugar de trabajo.

Los empleadores deben asegurarse de que los lugares de trabajo no presenten riesgos para la salud. Pero las leyes por sí solas son insuficientes; la cultura organizativa y el diálogo significativo con los trabajadores son esenciales. Los atletas y sus representantes necesitan información, capacitación y voz en las decisiones relativas a la seguridad.

Este principio de gobernanza colectiva fue clave para el histórico Acuerdo Laboral Global negociado por FIFPRO y el Foro Mundial de Ligas con el apoyo de la OIT. Protege los derechos de los futbolistas mediante la toma de decisiones, marcando el comienzo de una nueva era de diálogo social y empoderamiento.

A medida que las temperaturas aumentan y las cargas de trabajo se incrementan, estas protecciones son más vitales que nunca. Gestionar el calor extremo y los programas intensos requiere cooperación, respeto y gobernanza proactiva. La OIT está lista para apoyar al fútbol en la construcción de un futuro más seguro y saludable para los jugadores de todo el mundo.

COMPETICIONES DE FÚTBOL: GESTIÓN DE TEMPERATURAS EXTREMAS

Riesgos específicos surgen de la región, el momento y el formato de la competición. Si bien las competiciones de liga nacional tradicionalmente tendrían más margen para adaptar los horarios de inicio o lidiar con aplazamientos de partidos, un formato de torneo comprimido dejará menos margen para que se tomen tales medidas de seguridad sin efectos colaterales significativos en todo el calendario del torneo.

MITIGACIÓN DEL CALOR: DESARROLLO DE POLÍTICA Y PROTOCOLOS

Para potenciar la seguridad del jugador y del participante, toda competición debe incluir el desarrollo de una política de mitigación del calor, basada en diversas medidas:

- 01 **Eliminación** – aplazar partidos en condiciones de calor extremo.
- 02 **Programación de partidos** – ajustar el horario o la ubicación del partido para reducir la exposición al calor.
- 03 **Controles de ingeniería** – proporcionar sombra, estaciones de enfriamiento, instalaciones de hidratación y otras medidas prácticas para minimizar el impacto del calor extremo.
- 04 **Controles administrativos** – implementar programas de formación, realizar un seguimiento de las condiciones de calor y establecer protocolos de seguridad aplicables entre el organizador de la competición y el sindicato de futbolistas.
- 05 **Medidas de protección personal** – asegurar la hidratación, la aclimatación y el uso de medidas de enfriamiento, como baños de hielo o toallas refrescantes.

FIFPRO: ESTÁNDARES DE MITIGACIÓN DEL CALOR

Para proteger mejor la salud y el rendimiento de los jugadores durante el entrenamiento y el partido en condiciones de calor, FIFPRO ha abogado durante muchos años por aplicar sus umbrales de WBGT y estrategias de mitigación relacionadas, a saber:

- » Una WBGT superior a 26 °C (o temperatura ambiente superior a 30 °C) debería justificar pausas para enfriamiento durante los partidos.
- » Una WBGT superior a 28 °C (o temperatura ambiente superior a 36 °C) debería conducir al aplazamiento de partidos hasta que las condiciones para los jugadores y los oficiales del partido (así como para los seguidores) sean más seguras.
- » Debe medirse la WBGT (y/o temperatura ambiente) sobre el terreno, antes de cada partido y sesión de entrenamiento (p.ej., dos horas), y consultar con las partes interesadas clave (p.ej., futbolistas, entrenadores, oficiales del partido, médicos del equipo) en caso de posibles riesgos.
- » Además de descansos adicionales para refrescarse, otras estrategias de mitigación (p. ej., aclimatación al calor/climatización, métodos de enfriamiento, fácil disponibilidad de bebidas frías distribuidas por el campo de fútbol) deberán planificarse y utilizarse para los partidos y el entrenamiento, con la responsabilidad para su implementación recayendo en los equipos e individuos involucrados.

Los organizadores de la competición y los sindicatos de jugadores deben monitorear conjuntamente los pronósticos meteorológicos nacionales y locales para estimar posibles condiciones de calor y, posteriormente, coordinarse con todas las partes interesadas para no programar partidos en el momento más caluroso del día (p. ej., partidos a medio día), donde es más probable alcanzar una WBGT elevada. De esa forma se evitaría poner a los jugadores en riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

Pueden hallarse medidas adicionales de mitigación en [Directrices y estrategias de mitigación para condiciones de calor en el fútbol profesional – Sindicato Mundial de Futbolistas FIFPRO](#).

COPA MUNDIAL DE CLUBES DE LA FIFA: ESTUDIO DE CASO PARA LA PLANIFICACIÓN DE COMPETICIONES, DESARROLLO DE PROTOCOLOS Y OPERACIONES DE LA JORNADA DE PARTIDO

La Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 se celebró en Estados Unidos, durante el verano, bajo condiciones que plantearon desafíos significativos para los jugadores, en particular debido a las altas temperaturas y al clima adverso. Estas condiciones no solo afectaron a la energía que los jugadores podían ejercer durante un partido, sino que también conllevó riesgos para su salud.

PLANIFICACIÓN DE ESCENARIOS POR RIESGOS RELACIONADOS CON EL CALOR

En base a estimaciones históricas de las temperaturas de la tarde y los niveles de humedad, se esperaba que los valores de WBGT en las 11 ciudades anfitrionas de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 oscilaran entre los 18,6 °C en Seattle WA y 29,3 °C en Philadelphia PA y Washington DC. Según los datos más recientes; a saber, las temperaturas y los niveles de humedad de la tarde de junio de 2024, se halló que los valores WBGT en las 11 ciudades anfitrionas de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 oscilaron entre los 20,1 °C en Seattle, a los 29,3 °C en Philadelphia y Washington.

Según las directrices de calor de FIFPRO/PFA, el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor se categorizó como extremo en todos excepto cuatro de los valores de WBGT de junio de 2024, lo que justifica el retraso o el aplazamiento de los partidos hasta que las condiciones para los jugadores y oficiales (así como los aficionados) sean seguras.

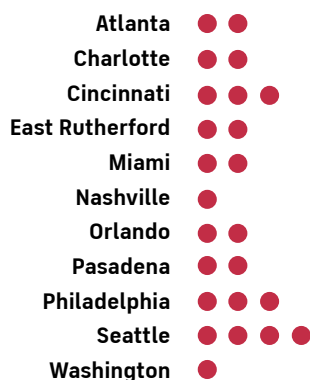
La Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 se jugó en Estados Unidos del 14 de junio al 13 de julio de 2025. Treinta y dos clubes de la AFC, CAF, Concacaf, CONMEBOL, la OFC y la UEFA participaron y jugaron un total de 63 partidos en 11 ciudades (12 estadios involucrados).

Para la fase de grupos, se aplicaron los siguientes horarios de inicio:



Los horarios de inicio son de particular importancia, ya que el calendario de partidos se alinea con las audiencias de retransmisión europeas, así como con las condiciones de calor máximo durante el día.

Estos 24 partidos se disputaron en las siguientes ciudades anfitrionas:



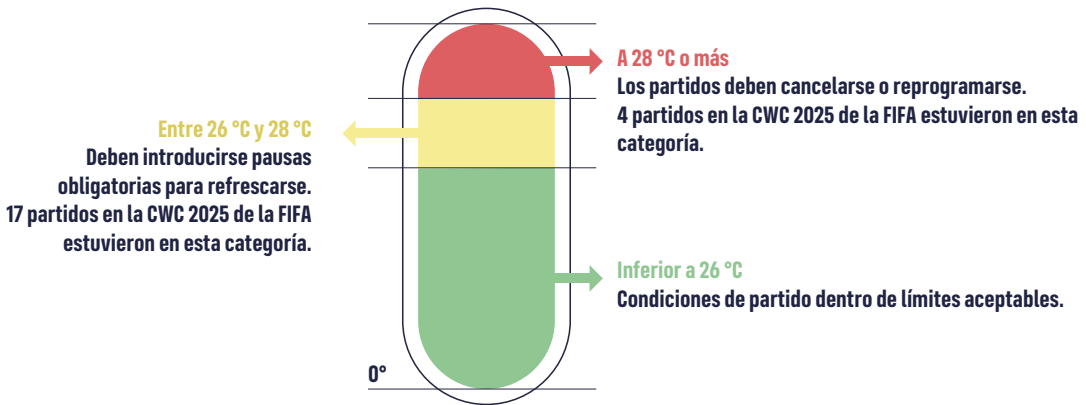
Considerando el periodo del año, los horarios de inicio y la ubicación geográfica de estas ciudades anfitrionas, así como las condiciones históricas de calor, se anticipó que los jugadores, aficionados y oficiales afrontarían un riesgo razonablemente elevado de exposición a condiciones de calor extremo.

Por consiguiente, se anticipó que se requerirían medidas adicionales y directrices de calor adaptadas, así como estrategias de mitigación relacionadas para proteger la salud y el rendimiento de los jugadores.

COPA MUNDIAL DE CLUBES DE LA FIFA: GESTIÓN DE TEMPERATURAS EXTREMAS

La reciente Copa Mundial de Clubes destacó numerosos incidentes de condiciones climáticas extremas, con jugadores que declararon que su rendimiento disminuyó y que lucharon contra el mareo y la fatiga. Tanto jugadores como entrenadores han expresado preocupación.

Temperatura de globo de bulbo húmedo (WBGT) en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025



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

Detalles de los partidos en la categoría de “superior al umbral de cancelación”

Fecha y hora de inicio (EST)	Encuentro	Sede (Ciudad)	Temperatura (°C)	Humedad (%)	WBGT (°C)	Asistentes
24/06/2025 – 3 PM	Benfica vs Bayern	Bank of America Stadium (Charlotte)	37	40	29,3	33.287
26/06/2025 – 3 PM	Wydad AC vs Al Ain	Audi Field, (Washington, D.C.)	33	56	28,2	10.785
18/06/2025 – 3 PM	Real Madrid vs Al Hilal	Hard Rock Stadium (Miami)	32	63	28,1	62.415
24/06/2025 – 3 PM	Auckland vs Boca Juniors	Geodis Park, (Nashville)	34	49	28,0	16.899

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

Los cuatro partidos de la Copa Mundial de Clubes que se muestran en la tabla alcanzaron una WBGT superior a 28 °C. Según las directrices de FIFPRO, tales partidos idealmente deberían haberse cancelado o reprogramado para evitar poner en riesgo la seguridad de los jugadores.

La situación fue causada en parte por la programación, pues los cuatro partidos se jugaron a las 15:00 horas, naturalmente uno de los puntos más calurosos del día, especialmente en el verano estadounidense. Además, otros 17 partidos de la competición (27%) alcanzaron niveles de WBGT que, según las directrices de FIFPRO, estuvieron cerca del umbral de cancelación/reprogramación (26 °C–28 °C) y requirieron pausas obligatorias para beber. Esto resalta la magnitud del desafío que afrontan tanto los jugadores como todos los involucrados en la jornada de partido.

En consecuencia, la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 estuvo sujeta a diversos cambios ad-hoc en los protocolos de partidos y las políticas relacionadas con el calor, pues el organizador del torneo y los equipos y jugadores participantes trataron de adaptarse a las circunstancias.

Otras preocupaciones climáticas importantes durante la Copa Mundial de Clubes

Aunque el calor fue un factor importante que repercutió en la Copa Mundial de Clubes, otros eventos climáticos ocurrieron también durante la competición, con seis partidos experimentando retrasos de hasta dos horas debido a tormentas eléctricas y fuertes lluvias, complicando aún más la logística en la jornada del partido. Estos eventos climáticos extremos adicionales, junto con el impacto bien documentado de las condiciones de calor, sugieren que la ubicación y el momento de la competición deben considerarse más detenidamente por sus organizaciones. Simplemente añadir partidos extra a espacios ‘aparentemente’ abiertos dentro del calendario de partidos no solo afecta al bienestar del jugador y la calidad del rendimiento en el campo, sino que también crea retos logísticos, ya que ciertos climas podrían impedir que se juegue al fútbol en lugares específicos y en momentos particulares.



CONDICIONES DE PARTIDO BAJO CALOR INTENSO EN LA COPA MUNDIAL DE CLUBES DE LA FIFA 2025

La Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 tuvo lugar en pleno verano en los Estados Unidos, con temperaturas que frecuentemente superaron los límites de las condiciones seguras de juego. Tales condiciones generaron críticas generalizadas a la programación y selección de sedes del evento, con muchos cuestionando si se habían tomado medidas adecuadas para proteger el bienestar de los jugadores. El comentario sobre el calor y las condiciones peligrosas de los partidos fue un tema recurrente, con jugadores y entrenadores expresando quejas directas y citando el

calor como un factor significativo en su preparación y rendimiento. Los siguientes ejemplos ilustran solo una pequeña parte de las preocupaciones expresadas durante el torneo.



"Como espectador, quisieras ver un fútbol intenso, agresivo y variado, pero cuando hace calor excesivo no es fácil jugar ese tipo de fútbol".

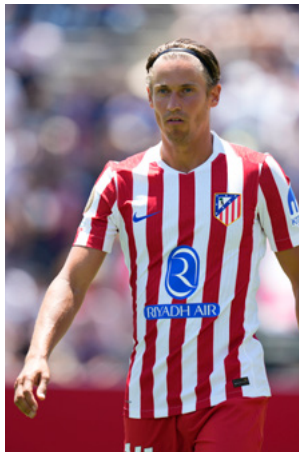


NIKO KOVAC

(ENTRENADOR DEL BORUSSIA DORTMUND)



"Hace un calor horrible. Se me irritaron los dedos de los pies y me dolían las uñas. No podía ni parar ni arrancar. Al final, es terrible".



MARCOS LLORENTE

(ATLÉTICO DE MADRID)



"El calor es terrible. El otro día me mareé mientras jugaba y tuve que echarme sobre el terreno. La verdad es que jugar en esas horas es muy peligroso. Muy peligroso".



ENZO FERNÁNDEZ

(CHELSEA FC)



"El partido quedó claramente influido por la temperatura", afirma. "El momento es estupendo para los seguidores europeos, pero los equipos sufren".



LUIS ENRIQUE

(ENTRENADOR DEL PARIS SAINT-GERMAIN FC)

**Borussia Dortmund**@BVB · [Follow](#)

Our subs watched the first half from inside the locker room to avoid the blazing sun at TQL Stadium – never seen that before, but in this heat, it absolutely makes sense. 🤦🏻 #FIFACWC

PLANIFICACIÓN FUTURA DE COMPETICIONES PARA ABORDAR EL CALOR EXTREMO

A medida que aumentan las temperaturas medias globales, habrá efectos colaterales que causarán variaciones más extremas en el clima en general. Esto tendrá un impacto creciente en las competiciones, nacionales o internacionales, y requerirá que sus organizadores y los sindicatos de jugadores fortalezcan los protocolos relacionados con el calor y el clima extremos.

Copa Mundial de la FIFA 2026: ¿Más de lo mismo?

El clima de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025 sirve como barómetro útil sobre cómo podría ser la Copa Mundial de la FIFA 2026, particularmente en los Estados Unidos, donde un número significativo de partidos se jugará en las mismas ubicaciones que la anterior Copa Mundial de Clubes y en una época similar del año (del 11 de junio al 19 de julio de 2026): el apogeo del verano en América del Norte, cuando el calor y la humedad son más rigurosos.

LOCATION OF THE HOST CITIES OF THE 2026 FIFA WORLD CUP

Tres ciudades anfitrionas de la Copa Mundial de 2026 celebraron partidos en la Copa Mundial de Clubes 2025 por encima del umbral WBGT de 26 °C en el que FIFPRO recomienda pausas para refrescarse (o incluso el aplazamiento).



La ciudad también fue sede de partidos de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025, donde la WBGT se encontraba en o por encima del umbral de 26 grados.

- 1 Miami
- 2 New York/New Jersey
- 3 Philadelphia

La ciudad también fue sede de partidos de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025, pero la WBGT no superó los 26 grados.

- 4 Atlanta
- 5 Los Angeles
- 6 Seattle

La ciudad no fue sede de partidos de la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2025

- 7 Boston
- 8 Dallas
- 9 Guadalajara
- 10 Houston
- 11 Kansas City
- 12 Mexico City
- 13 Monterrey
- 14 San Francisco
- 15 Toronto
- 16 Vancouver

Seis de las 16 ciudades anfitrionas del torneo afrontan condiciones clasificadas como 'riesgo extremo' de enfermedades relacionadas con el calor, lo que aumenta las preocupaciones de seguridad no solo para los jugadores, sino también para los aficionados expuestos a la prologada exposición solar y al calor en estadios al aire libre.

Sin embargo, a diferencia de la Copa Mundial de Clubes, la edición de 2026 se extenderá también a Canadá y México (cada uno albergando 13 de los 104 partidos de la competición, con Estados Unidos albergando 78), añadiendo más capas de complejidad. Las sedes canadienses podrían ofrecer algo de respiro, con condiciones más frescas y templadas, aunque las olas de calor repentinas siguen siendo una posibilidad. Por el contrario, es probable que México experimente temperaturas de verano abrasadoras, lo que agrava la tensión sobre los jugadores y espectadores. Dentro de los propios Estados Unidos, los climas varían ampliamente —desde las ciudades húmedas del Sur, a regiones interiores más secas— creando un conjunto impredecible de condiciones que los equipos deben transitar.

El formato ampliado de 48 equipos solo amplifica estos problemas. Con partidos distribuidos en una vasta área geográfica, las alineaciones y los seguidores por igual afrontan viajes largos, cambios frecuentes de zona horaria y cambios abruptos en el clima, todo lo cual plantea el riesgo de exacerbar la fatiga y disminuir los niveles de rendimiento en un momento en que el calendario de fútbol está ya bajo inmensa presión. En este contexto, el calendario y las selecciones de sedes existentes podrían tener que ser reevaluados para salvaguardar mejor la salud de los jugadores, proteger el bienestar de los aficionados y apoyar el rendimiento óptimo.

Mirando más allá de 2026

Más allá de la Copa Mundial de la FIFA 2026, se avecinan desafíos adicionales relacionados con el clima y las condiciones de los partidos.

COMPETICIONES NACIONALES

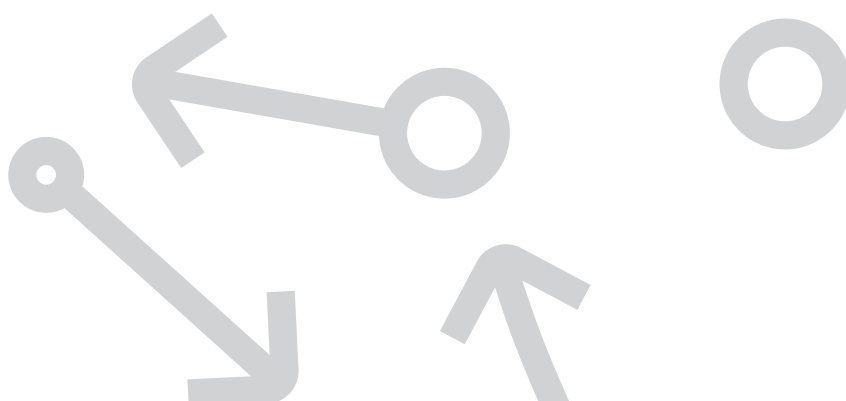
Al comienzo de la temporada 2024/2025, el sindicato rumano de futbolistas AFAN se coordinó con la Liga Profesional de Fútbol Rumana (LPF) para alterar los horarios de inicio de la Superliga a fin de proteger a los jugadores ante el calor extremo.

Las temperaturas en la capital rumana, Bucarest, superaron los 40 °C en el fin de semana de apertura de la campaña, poniendo en duda el bienestar de los jugadores que tenían que competir en condiciones de calor extremo durante la tarde y primeras horas de la noche.

El Presidente de AFAN, Emilian Hulubei, afirmó: *"Teniendo en cuenta las temperaturas extremadamente altas, las numerosas advertencias emitidas por las autoridades sobre los riesgos que podrían ocurrir, y el hecho de que se han emitido advertencias de ola de calor de alerta naranja e incluso alerta roja en ciertas regiones, solicitamos a LFP que tome las medidas necesarias para programar los partidos lo más tarde posible, con el fin de garantizar condiciones de juego seguras que permitan a los jugadores y a todos los involucrados llevar a cabo actividades sin exponerse a riesgos adicionales".*

LFP actuó rápidamente ante la solicitud del sindicato, llegando rápidamente a un acuerdo con los retransmisores para trasladar los horarios de inicio a las 19:00 y las 22:00 horas para la segunda ronda de partidos de la Superliga. También se implementaron cuatro pausas de enfriamiento por partido.

Este es solo un ejemplo de cómo las condiciones climáticas extremas impactarán también en las competiciones nacionales de club en el futuro.





07

JUGADORES JUVENILES: RIESGOS PARA LA DURACIÓN DE LA CARRERA

Como se destacó en capítulos anteriores, las cargas de trabajo de los jugadores aumentan al ritmo de un calendario futbolístico cada vez más saturado. Los jugadores juveniles son particularmente vulnerables, ya que los clubes y las selecciones nacionales a menudo exigen demasiado de ellos demasiado pronto, priorizando los resultados a corto plazo sobre el desarrollo a largo plazo. Sin salvaguardas claras, estas crecientes demandas presentan el riesgo de socavar tanto su salud como la duración de su carrera.

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

MARCELO BIELSA

(SELECCIÓN NACIONAL DE URUGUAY, ENTRENADOR)

07 / JUGADORES JUVENILES: RIESGOS PARA LA DURACIÓN DE LA CARRERA

INTRODUCCIÓN

Este capítulo presenta una gama de comparaciones históricas de la carga de trabajo, destacando una tendencia preocupante: los jugadores actuales experimentan cargas de trabajo significativamente más pesadas que sus predecesores a la misma edad. Específicamente, el análisis incluye comparaciones históricas de la carga de trabajo de jugadores actuales y retirados de España, Marruecos y Brasil.



DECLARACIONES DE CONSENSO MÉDICO RELACIONADAS CON LAS SALVAGUARDAS PARA LOS JUGADORES JUVENILES

01

Debe haber salvaguardas específicas para la carga de trabajo de los jugadores de academia (menores de 18 años).

02

Se requiere más investigación para decidir si debe haber salvaguardas específicas para la carga de trabajo de los jugadores juveniles (menores de 21 años).



Haga clic aquí para examinar las 12 declaraciones de consenso médico.

Fuente: Estudio 'Declaración de posición médica sobre salvaguardas mínimas frente a la carga de trabajo de los jugadores en el fútbol profesional masculino' de FIFPRO (junio de 2025).

OPINIÓN EXPERTA

PROTEGER A LOS JUGADORES JUVENILES SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL PARA EL ÉXITO SOSTENIDO



DR. DARREN BURGESS

Presidente, Red de Asesoramiento de Alto Rendimiento de FIFPRO

Director de Rendimiento, Juventus FC

La creciente intensidad del juego moderno es de sobra desafiante para los profesionales establecidos, pero para los jugadores juveniles de 16 a 20 años, los riesgos son aún mayores. En una etapa en la que su organismo y su mente todavía están en desarrollo, las demandas de los programas saturados y el entrenamiento de alta intensidad pueden tener consecuencias duraderas tanto para el rendimiento como para la longevidad de la carrera.

Físicamente, exponer a los adolescentes a cargas reiteradas de partidos y entrenamiento diseñadas para jugadores completamente maduros, aumenta el riesgo de lesiones por sobrecarga. Las placas de crecimiento, los tendones y los ligamentos siguen siendo vulnerables durante estos años, y la carrera excesiva a alta velocidad o los cortos periodos de recuperación pueden provocar daños estructurales a largo plazo. Lo que podría comenzar como un problema menor —una recurrente distensión del isquiotibial o una fractura por fatiga— pueden convertirse rápidamente en un patrón que persiga a un jugador a lo largo de su carrera.

La carga psicológica tampoco debe subestimarse. Los jugadores juveniles afrontan ya la presión de demostrar su valía en entornos de élite, a menudo bajo el foco de los medios de comunicación y la expectativa pública. Cuando se combina con la fatiga de la competición constante, el riesgo de astenia, la ansiedad y la disminución de la confianza crecen. En lugar de construir resiliencia, la sobrecarga puede erosionar su capacidad para hacer frente a las demandas del juego.

Quizá el mayor coste de todos sea el potencial perdido. Un jugador precipitado al foco demasiado pronto, sin protección adecuada y desarrollo progresivo, puede ver su carrera acortada antes de que comience verdaderamente.

Lo que el fútbol gana a corto plazo a través del uso excesivo, lo pierde a largo plazo en términos de excelencia sostenida y disponibilidad.

Salvaguardar a los jugadores juveniles requiere moderación. Las cargas de entrenamiento apropiadas para la edad, los límites claros en la exposición a partidos y los periodos de descanso protegidos son esenciales. Si el deporte se toma en serio el apoyo a la próxima generación, debe priorizar el desarrollo a la explotación. Solo entonces las jóvenes promesas de hoy tendrán la oportunidad de convertirse en las estrellas perdurables del mañana.



ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: LAMINE YAMAL

METODOLOGÍA

En el informe del año pasado, analizamos la carga de partidos de la joven estrella del Real Madrid, Jude Bellingham, revelando que a la edad de 21 años, el centrocampista inglés ya había jugado significativamente más partidos que otros notables jugadores ingleses en la misma etapa de sus carreras. Un año después, otra joven promesa excepcional ha emergido en el escenario global: Lamine Yamal. Con solo 18 años, el prodigio español ha causado sensación con su rápido ascenso, generando comparaciones con algunos de los jugadores más prominentes que haya visto el país.

Esta sección ofrece un vistazo en profundidad a la carga de partidos de la carrera de Yamal hasta la fecha, evaluando si sus apariciones acumulativas son comparables a las de jugadores españoles de renombre a una edad similar. Después, extendemos la comparación evaluando la carga de trabajo de Yamal después de su reconocimiento como ganador del Golden Boy 2024, en comparación con otros galardonados con el premio individual.

Habiendo hecho su debut profesional para el Barcelona con solo 15 años, capturó instantáneamente la atención

del mundo del fútbol como el debutante más joven en la historia del club. Habiendo celebrado su 18 cumpleaños en julio de 2025, Yamal ha acumulado ya un notable número de apariciones tanto para el Barcelona como para la selección nacional española. Rápidamente se estableció como un jugador clave, contribuyendo decisivamente en competiciones nacionales e internacionales y batiendo varios récords a lo largo del camino. El talento y las actuaciones consistentes de Yamal subrayan su estatus como una de las estrellas juveniles más brillantes del fútbol, y su trayectoria promete logros aún mayores en los próximos años.

Sin embargo, su rápido desarrollo también ha despertado inquietudes sobre las demandas físicas y mentales que se imponen a un jugador tan joven.

La intensa carga de trabajo consistente en compromisos de club de alto nivel, torneos internacionales y atención constante de los medios de comunicación plantea riesgos potenciales para su desarrollo y bienestar a largo plazo. Asegurar una progresión equilibrada será crucial para proteger tanto su salud como su inmenso potencial.



"Es una lástima. Fue a la selección nacional con dolor, jugó y le dieron analgésicos para poder jugar... Jugó 79 minutos y 73: eso no es cuidar a los jugadores. España tiene los mejores jugadores en cada posición. Valdría la pena cuidar a los jugadores juveniles. Me entristece la situación".

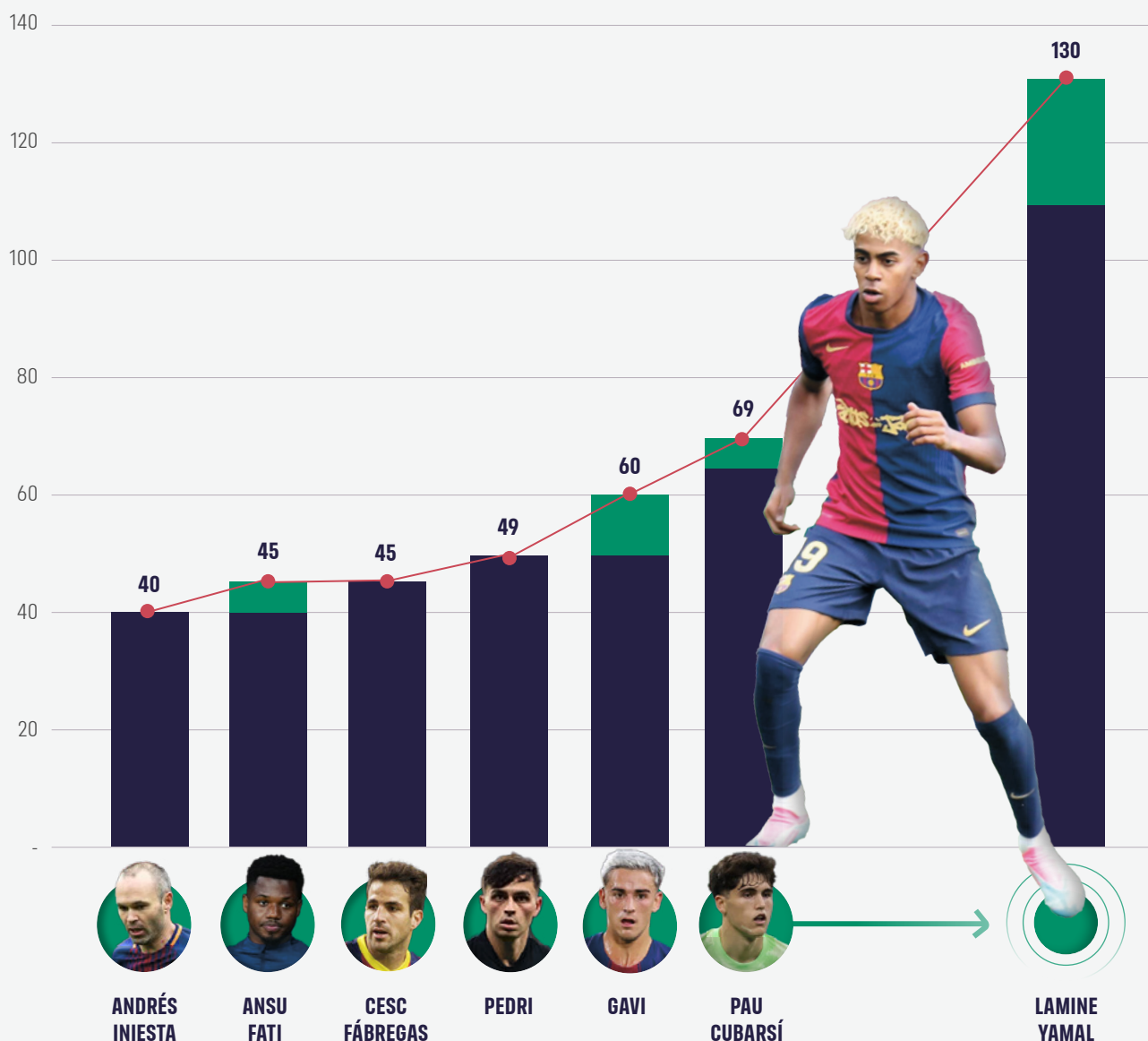
HANSI FLICK

(ENTRENADOR DEL FC BARCELONA)

en referencia a Lamine Yamal, en septiembre de 2025.

CARGA DE PARTIDOS ANTES DE CUMPLIR LOS 18: COMPARACIÓN CON JUGADORES ACTUALES Y ANTERIORES DE ESPAÑA Y DEL FC BARCELONA

Apariciones antes de los 18 años



● Apariciones en el primer equipo ● Apariciones en la selección absoluta

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

A la edad de 18 años, Lamine Yamal ha acumulado un número significativamente mayor de apariciones, tanto para su club como para la selección nacional, que el de varios centrocampistas y delanteros españoles distinguidos, utilizados como referencia.

Desde la perspectiva del tiempo de juego, Yamal ha acumulado 9.772 minutos sobre el campo, más que el total combinado de Andrés Iniesta y Cesc Fàbregas.

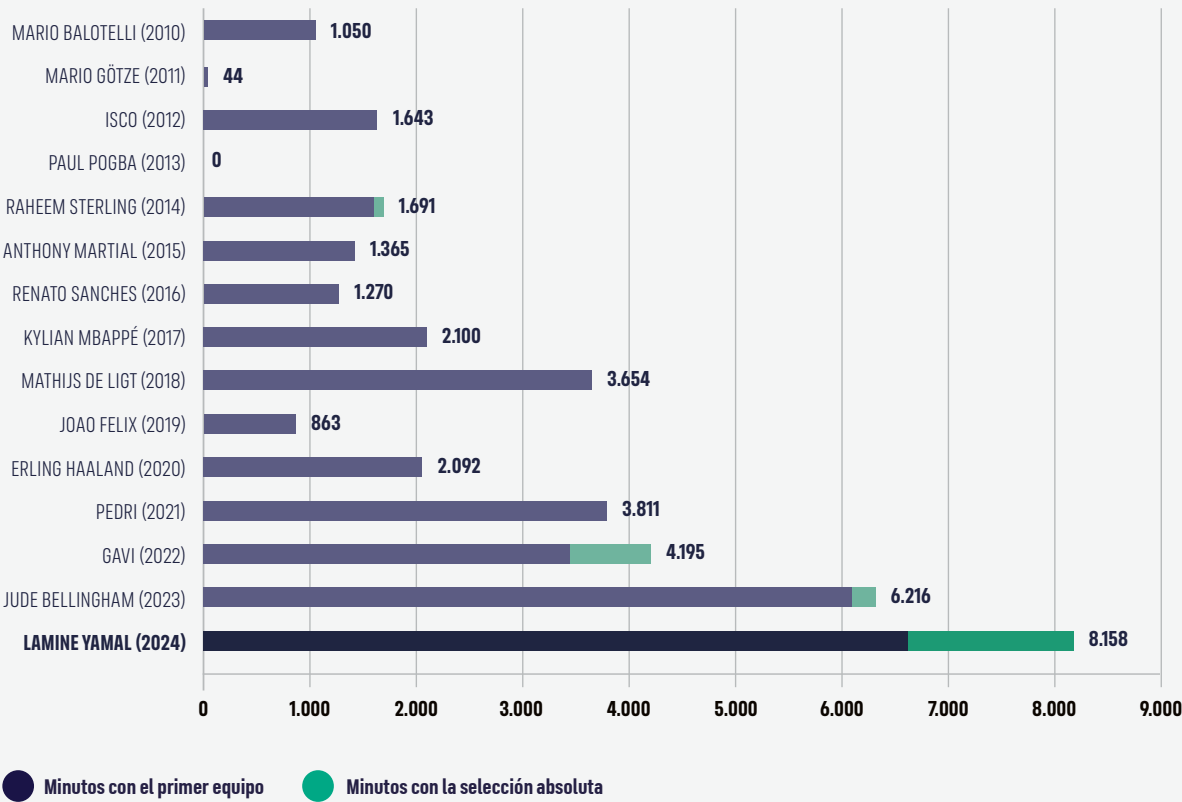
También es relevante destacar que los jugadores clasificados en segundo, tercer y cuarto lugar en este contexto -Cubarsí, Gavi y Pedri- son contemporáneos de Yamal. Estos jugadores también saltaron a la fama en los últimos años, lo que destaca un cambio más amplio en el fútbol, donde los jugadores juveniles están demostrando ser cada vez más instrumentales para sus equipos a una edad más temprana.

CARGA DE PARTIDOS ANTES DE CUMPLIR LOS 18: COMPARACIÓN CON ANTERIORES GANADORES DEL GOLDEN BOY

Lamine Yamal fue nombrado ganador del Golden Boy 2024, un prestigioso premio presentado anualmente al futbolista Sub-21 más destacado de Europa. Seleccionado por un panel internacional de periodistas deportivos, este honor es ampliamente considerado como el punto de referencia para identificar el talento juvenil más brillante del deporte. Los destinatarios anteriores del premio Golden Boy ha incluido figuras conocidas, como Lionel Messi, Cesc Fàbregas, Kylian Mbappé y Jude Bellingham: jugadores que saltaron a la prominencia global a edades muy precoces.

Al evaluar las estadísticas de carrera y las trayectorias de desarrollo de los predecesores de Yamal, destacan sus logros. **Entre los últimos 15 ganadores del Golden Boy, Yamal ha acumulado significativamente más minutos sénior antes de cumplir los 18 años, que cualquier otro jugador de este grupo de élite**, subrayando el rápido ritmo de su integración en el fútbol sénior y su excepcional durabilidad (bajo número de lesiones). De hecho, su total de minutos jugados antes de su 18 cumpleaños supera el del siguiente jugador más elevado, Bellingham, por un impresionante 31%.

Minutos jugados por los ganadores del Golden Boy antes de los 18 años



Nota: los números entre paréntesis representan el año en que el jugador ganó el Premio Golden Boy Europeo.

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

Sorprendentemente, los jugadores que ocupan los cuatro primeros puestos en términos de carga de trabajo antes de los 18 años son también los cuatro ganadores más recientes del premio Golden Boy, lo que ilustra nuevamente la clara tendencia hacia jugadores cada vez más jóvenes que asumen responsabilidades clave en el primer equipo.

Muchos de los anteriores galardonados con el premio Golden Boy sirven como **recordatorio de lo difícil que es para las promesas altamente promocionadas mantener el éxito del nivel de élite con el tiempo**. Varios ganadores que obtuvieron inmensa atención al principio de sus carreras, como Anthony Martial, Renato Sanches e Isco, han sido reiteradamente apartados por lesiones persistentes, obstaculizando su capacidad de cumplir las expectativas establecidas para ellos a una edad temprana. En términos de partidos perdidos debido a lesiones, Paul Pogba y Renato Sanches encabezan la lista en nuestra muestra, con ambos perdiendo más de 150 partidos a lo largo de sus carreras. Les siguen de cerca Mario Götze y Mario Balotelli, quienes también han visto su desarrollo y consistencia interrumpidos por frecuentes contratiempos en su forma física. Sin duda, Yamal tiene la esperanza de evitar lesiones y tener una larga y exitosa carrera con muchos años por delante.



COMPARACIONES HISTÓRICAS DE LA CARGA DE PARTIDOS

LOS JUGADORES JUVENILES DE ÉLITE HOY EN DÍA EXPERIMENTAN MAYOR TIEMPO DE JUEGO AL PRINCIPIO DE SU CARRERA QUE SUS HOMÓLOGOS HISTÓRICOS.

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

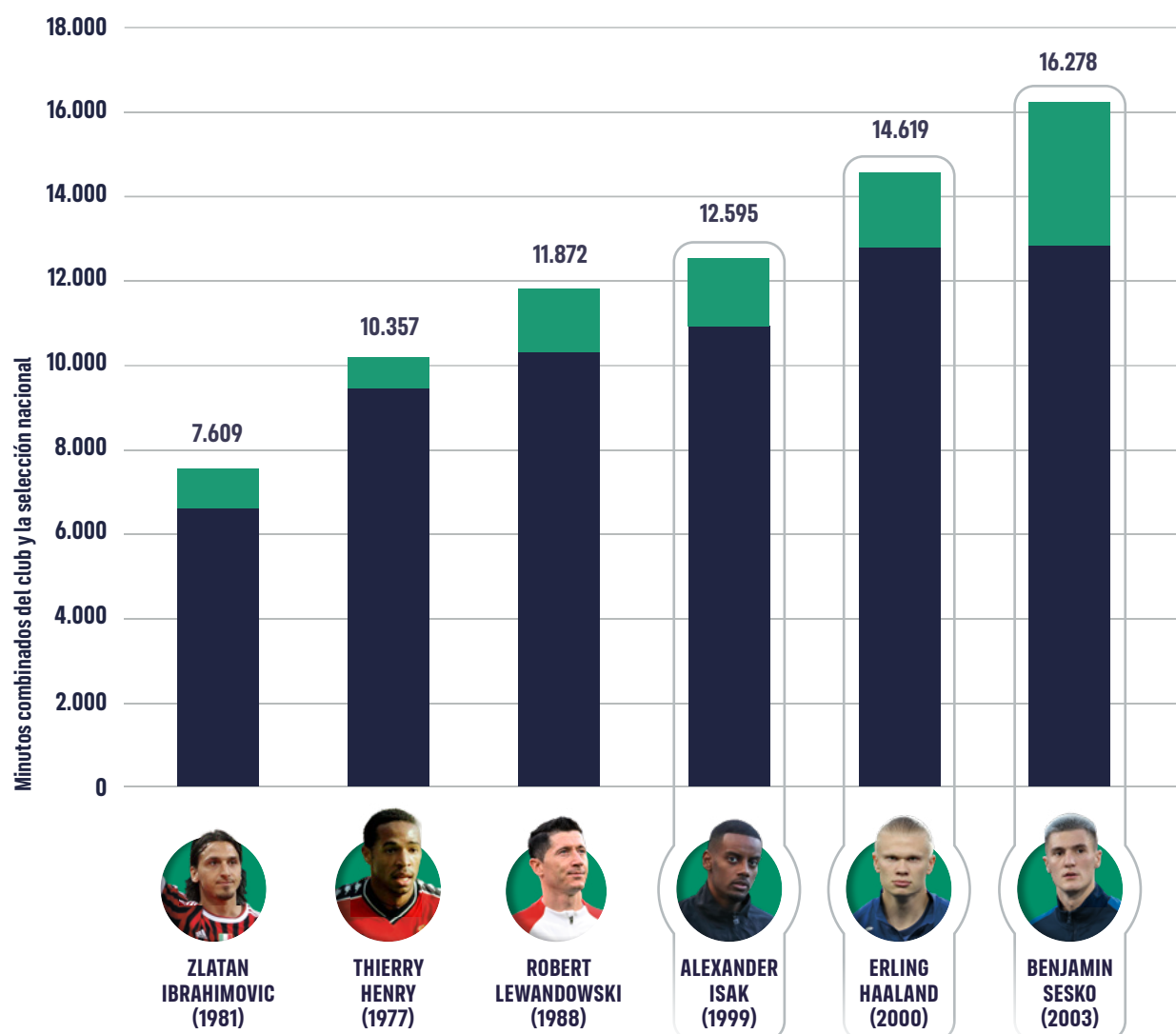
actual. ¿Cuántos minutos o apariciones tuvieron a la misma edad?

Las naciones que han sido seleccionadas para esta evaluación son Marruecos y Brasil. De manera similar, también se ha preparado una comparación de delanteros europeos del pasado y del presente, para mostrar la evolución de los requisitos de la carga de partidos. Únicamente se han tenido en cuenta partidos de club y de selección nacional sénior.





Principales delanteros europeos antes de cumplir 22 años: minutos de club y de selección nacional



Nota: Las cifras entre paréntesis indican el año de nacimiento de los jugadores.

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

Históricamente, los principales delanteros europeos han tenido irrupciones tempranas tanto a nivel de club como de selección nacional, aprovechando sus excepcionales capacidades de marcar gol para influir en partidos cruciales. Si bien esta tendencia ha persistido en el tiempo, los datos recientes apuntan a un cambio notable, con jugadores más jóvenes en esta posición que acumulan ahora significativamente más minutos que las generaciones anteriores. Por ejemplo, delanteros prolíficos como Robert Lewandowski, Zlatan Ibrahimovic y Thierry Henry registraron sustancialmente menos minutos de partido antes de los 22 años, en comparación con las jóvenes promesas nacidas alrededor del año 2000. Jugadores como Alexander Isak, Erling Haaland y Benjamin Šeško han superado cada uno los 12.000 minutos de juego en competición antes de cumplir los 22 años, estableciéndose como titulares consistentes tanto para el club como para los equipos nacionales. Esto refleja un panorama en evolución, donde los delanteros jóvenes de élite asumen mayores cargas de trabajo antes en sus carreras.



Jugadores de Marruecos antes de cumplir 21 años: minutos de club y selección nacional



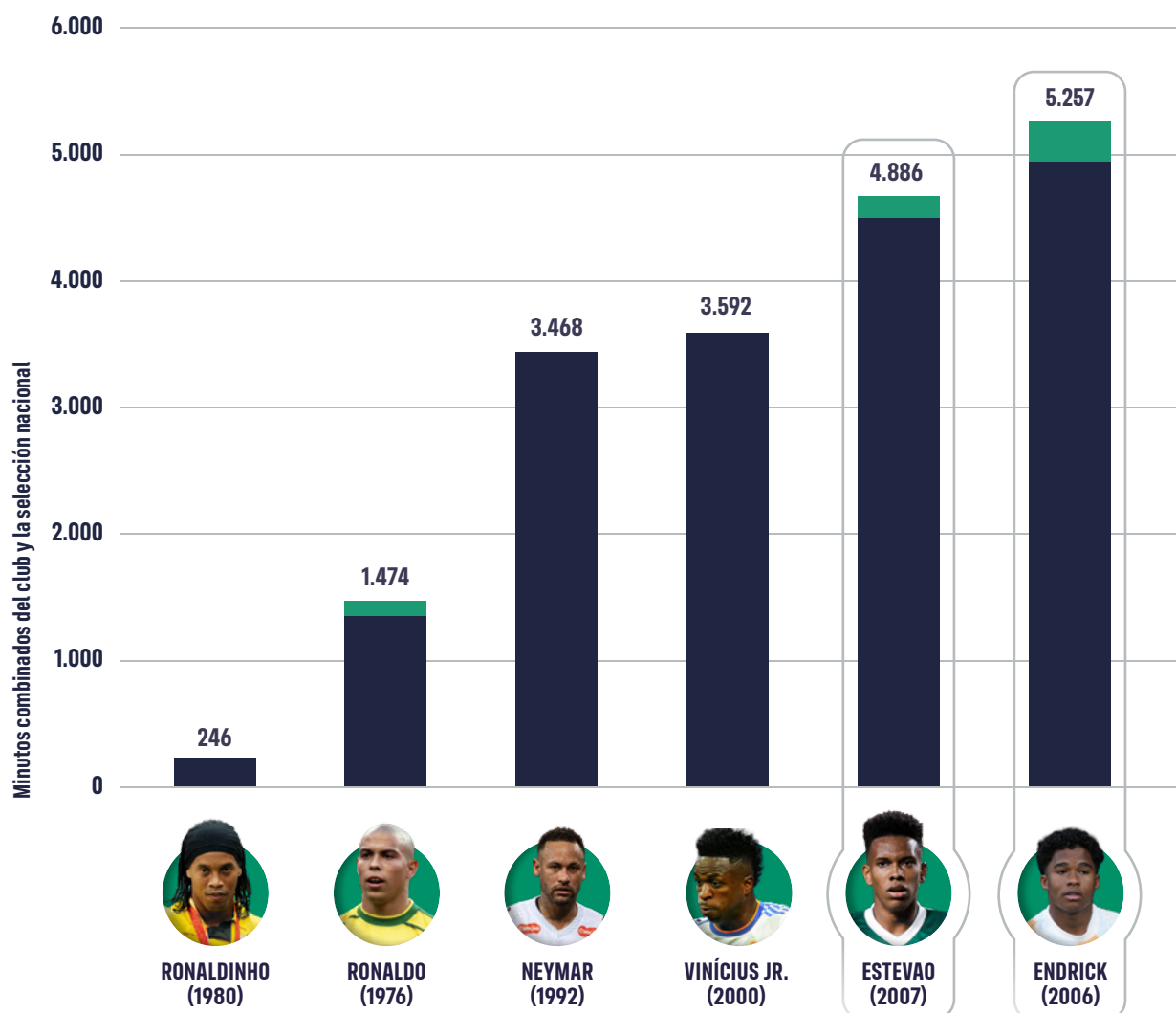
Nota: Las cifras entre paréntesis indican el año de nacimiento de los jugadores.

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

Antes de los 21 años, Bilal El Khannouss ha acumulado ya, al menos, +1.000 minutos más en sus compromisos de club y selección nacional que muchos de sus compatriotas marroquíes del pasado. Desde la perspectiva de apariciones, El Khannouss ha hecho casi 40 apariciones más que el siguiente jugador de esta lista, Achraf Hakimi, ahora de 26 años, quien fue reconocido por soportar una pesada carga de partidos a una edad temprana. Esto destaca el potencial de Marruecos para desarrollar una futura estrella generacional con El Khannouss. Sin embargo, también sirve como nota de advertencia: acumular tantos minutos tan precozmente podría aumentar el riesgo de lesiones a medida que avance su carrera.



Jugadores de Brasil antes de cumplir 18 años: minutos de club y selección nacional



● Minutos con el primer equipo ● Minutos con la selección absoluta

Nota: Las cifras entre paréntesis indican el año de nacimiento de los jugadores.

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

Los jugadores brasileños irrumpen con frecuencia en el fútbol profesional a una edad temprana. Neymar, por ejemplo, hizo su debut a los 17 años, mientras que Ronaldo comenzó aún más joven, a los 16. En los últimos años, Endrick y Estevão han saltado a la fama, en ambos casos debutando en el primer equipo a los 16 años de edad. Sorprendentemente, antes de cumplir los 18 años, tanto la estrella del Real Madrid, Endrick, como el nuevo fichaje del Chelsea, Estevão, han acumulado ya más de 4.000 minutos en el primer equipo, superando los totales de inicio de carrera de Vinícius Júnior y de Neymar, quienes también jugaron una cifra notable de minutos en su adolescencia. Brasil continúa produciendo talentos jóvenes excepcionales, pero una cantidad creciente de la pesada carga de trabajo impuesta a estos prodigios a tan joven edad podría repercutir en su salud física a largo plazo.

08

CARGA DE TRABAJO GLOBAL: ANÁLISIS REGIONAL

Las demandas impuestas a los jugadores están lejos de ser uniformes, variando drásticamente entre regiones y competiciones. El siguiente capítulo proporciona una mirada en profundidad a las disparidades de la carga de trabajo a nivel mundial, descifrando tendencias regionales y planteando preguntas acerca del equilibrio y la equidad del calendario futbolístico global. También se investigan las consecuencias de los cambios de formato de la competición y la saturación de partidos.

"Cuando Argentina juega en Venezuela, no es solo la carga de trabajo de los jugadores desde el partido anterior en Europa lo que se tiene en cuenta, sino también el viaje. Para el segundo partido, tienes que volver a Buenos Aires, lo que significa otras siete horas de viaje. La realidad es que es impensable que esto pueda mejorar".

LIONEL SCALONI

(SELECCIÓN NACIONAL DE ARGENTINA, ENTRENADOR)





ÁFRICA

Análisis regional

Los desafíos de la carga de trabajo del jugador en África están modelados por una combinación única de presiones competitivas, ambientales y logísticas. La vasta geografía del continente, la conectividad de vuelos limitada y los formatos de competición en expansión crean intensas demandas en los jugadores, con algunos de ellos enfrentando calendarios al límite mismo de lo que los expertos recomiendan. Al mismo tiempo, existen enormes disparidades entre los jugadores involucrados en partidos internacionales y aquellos que juegan únicamente en competiciones nacionales, mientras que las condiciones climáticas extremas añaden tensión adicional a un calendario ya saturado.

La Copa Africana de Naciones de este año es un factor particularmente significativo, ejerciendo presión a mitad de temporada sobre los futbolistas que juegan en Europa, mientras interrumpe los ritmos nacionales para aquellos que no participan. En prospectiva, competiciones nuevas y ampliadas plantean el riesgo de agravar estos desafíos, a menos que se entable un diálogo significativo con los jugadores y sus sindicatos, que conduzca a establecer salvaguardas.

En esta sección, destacamos los hallazgos del Informe sobre Carga de trabajo del jugador africano 2024, y presentamos un estudio de caso del defensa del Shamrock Rovers y de Cabo Verde, Roberto Lopes, cuyo calendario reciente ilustra cómo los calendarios superpuestos y los viajes implacables pueden dejar a los jugadores con poco o ningún tiempo de recuperación.

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (TEMPORADA 2024/25)

Elevada carga de viajes como resultado de compromisos internacionales



Dos partidos a la semana durante la mayor parte de la temporada



Carga excesiva de partidos a lo largo de la temporada



INFORME DE LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR AFRICANO 2024: RESUMEN

El Informe sobre Carga de trabajo del jugador africano 2024 analizó los calendarios de partidos de una muestra de 60 jugadores con sede en África, y examinó factores adicionales de la carga de trabajo, como las exigencias de viajes, la saturación de partidos y las condiciones climáticas extremas. Evaluó también el impacto de la Copa Africana de Naciones (CAF) en los jugadores de selección nacional que juegan en el extranjero y destacó los retos emergentes de la carga de trabajo asociados a futuras reformas de la competición.

7 MIRADA GENERAL A LAS TENDENCIAS: CARGA DE TRABAJO CENTRADA EN EL JUGADOR Y RETOS DE LA COMPETICIÓN EN ÁFRICA

Las disparidades en el desarrollo del fútbol, junto con la expansión y la programación impredecible de las competiciones, crean riesgos específicos para los jugadores. A menudo, soportan el grueso del aumento de la carga de trabajo sin el apoyo adecuado, afrontando condiciones desafiantes.

1. Los futbolistas que juegan en África y que tienen compromisos internacionales afrontan una carga de trabajo excesiva en condiciones desafiantes.



Los jugadores que juegan en África y tienen compromisos internacionales afrontan cargas de trabajo hasta el doble de pesadas que aquellos centrados únicamente en el fútbol nacional. Los formatos de competición actuales empujan a los jugadores a sus límites, con algunos de ellos jugando hasta 60 partidos por temporada. Además de los niveles de carga de trabajo que alcanzan el umbral superior recomendado por los expertos en rendimiento, los jugadores africanos experimentan también condiciones de trabajo adversas que impactan aún más en su rendimiento, su salud y su seguridad.

2. Las condiciones climáticas extremas son significativas para determinar las salvaguardas de los jugadores.



Los eventos climáticos extremos en muchas regiones, como sequías, inundaciones y calor, ejercen presión adicional sobre los jugadores. Combinados con programas exigentes y descanso limitado, estos factores aumentan el riesgo de lesiones y fatiga mental. Para salvaguardar la salud de los futbolistas, es esencial considerar estos desafíos ambientales únicos como parte de su carga de trabajo general y condiciones de juego.

3. Las competiciones nuevas y ampliadas incrementan los riesgos para los jugadores.



La introducción de nuevos torneos y futuros cambios de formato en las competiciones africanas existentes exacerbarán los riesgos para los jugadores. Será fundamental realizar un seguimiento de estos cambios para evaluar las salvaguardas necesarias para los jugadores africanos en riesgo. Los organizadores de la competición también deben entablar un diálogo significativo con los jugadores y sus sindicatos, a fin de identificar soluciones comunes.

4. El viaje interafricano impone una pesada carga sobre los jugadores y los clubes.



Las demandas físicas para los jugadores africanos se amplifican notablemente por las condiciones de viajes extensos. El viaje en el interior de África a menudo implica largas distancias, limitadas rutas de vuelo directas y múltiples escalas, lo que produce fatiga y da lugar a un tiempo de recuperación reducido.

5. La carga insuficiente sigue siendo un problema clave para los jugadores únicamente nacionales.



Mientras tanto, los jugadores solo nacionales afrontan programas más ligeros, a menudo careciendo de suficientes oportunidades competitivas. Esta creciente división crea un desequilibrio, con los jugadores internacionales bajo presión creciente, mientras que los jugadores solo nacionales afrontan una carga insuficiente. Esta disparidad complica aún más el entorno de la carga de trabajo, destacando la necesidad de evaluaciones de carga de trabajo más matizadas para los jugadores africanos.

6. AFCON I: La programación a mitad de temporada presiona a los jugadores africanos con sede en Europa.



La programación a mitad de temporada de la AFCON crea desafíos significativos para los jugadores africanos empleados por clubes europeos, ya que deben dejar los compromisos de club para cumplir con los deberes de la selección nacional. Esto se suma a un calendario ya exigente, causando fricción con los clubes e imponiendo una tensión física y mental adicional a los jugadores.

7. AFCON II: Los futbolistas que juegan en África y que no participan afrontan una carga de trabajo desigual.



Para los jugadores con sede en África que no participan en la AFCON, el torneo también puede crear interrupciones en la temporada nacional, lo que lleva a una falta de partidos competitivos y a una distribución desigual de la carga de trabajo entre los jugadores.

ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: ROBERTO LOPES

UN EJEMPLO DE SATURACIÓN EXTREMA DEL CALENDARIO



Un ejemplo notable de los desafíos crecientes en torno a la saturación de encuentros puede observarse en el reciente calendario de Roberto Lopes, quien representa a Cabo Verde a nivel internacional y al Shamrock Rovers a nivel de club en la Liga de Irlanda y en las competiciones de club de la UEFA.

Programa 2024: Juego ininterrumpido durante todo el año

Lopes comenzó 2024 con la selección nacional, participando en un partido amistoso preparatorio el 10 de enero de 2024, solo cuatro días antes del comienzo de la Copa Africana de Naciones (AFCON). Continuó jugando un papel central en la notable carrera de Cabo Verde hasta los cuartos de final, siendo titular en cuatro de sus cinco partidos. Cabe destacar que este torneo se produjo durante lo que debería haber sido su período fuera de temporada, pues la Liga de Irlanda opera con un calendario de año natural. Solo un breve tiempo después de la AFCON, Lopes estaba de vuelta en el campo para el Shamrock Rovers en su tercer partido de liga de la temporada, debido a la decisión del club de salvaguardar su salud y proporcionarle tiempo de recuperación después de la AFCON. Mientras gran parte de Europa estaba en su descanso estival, Lopes se enfrentó al tramo más saturado de su calendario

después de este punto. Entre junio y agosto de 2024, jugó en cinco competiciones diferentes: clasificatorios para la Copa Mundial de la FIFA con Cabo Verde, encuentros de liga y de Copa nacionales con el Shamrock Rovers, y clasificatorios para la Liga de Campeones de la UEFA y la Liga Europea.

El equipo finalmente avanzó a la fase de liga de la Liga Conferencia de la UEFA bajo su nuevo formato, jugando seis partidos adicionales que significaron la extensión de su temporada. Después del último partido de liga nacional, el 1 de noviembre, el Shamrock Rovers continuó inmediatamente con tres partidos más de la fase de liga ese mismo mes.

Programa 2025: ¿Más de lo mismo?

Este patrón implacable continuó en 2025. Fue un cambio rápido: la fase de liga de la Liga Conferencia de la UEFA finalizó el 19 de diciembre, con el Shamrock Rovers clasificándose para las rondas eliminatorias. La fase eliminatoria en dos rondas contra el Molde FK tuvo lugar el 13 y 20 de febrero (finalmente, fueron eliminados en los penaltis). Estos partidos, de gran importancia, coincidieron con el inicio de la nueva temporada nacional en la Liga de Irlanda, ya que el Shamrock Rovers jugó su ronda inicial de 2025 el 16 de febrero.

A mediados de 2025, con los partidos de liga en curso, Lopes había participado ya en nuevos clasificatorios para la Liga Conferencia de la UEFA, entrando una vez más en un calendario con riesgo de reducir su tiempo de recuperación fuera de temporada a casi cero.

Es importante destacar que el Shamrock Rovers se clasificó una vez más para la fase de liga de la Liga Conferencia, añadiendo otras seis jornadas de partido entre semana a su calendario en octubre-diciembre.

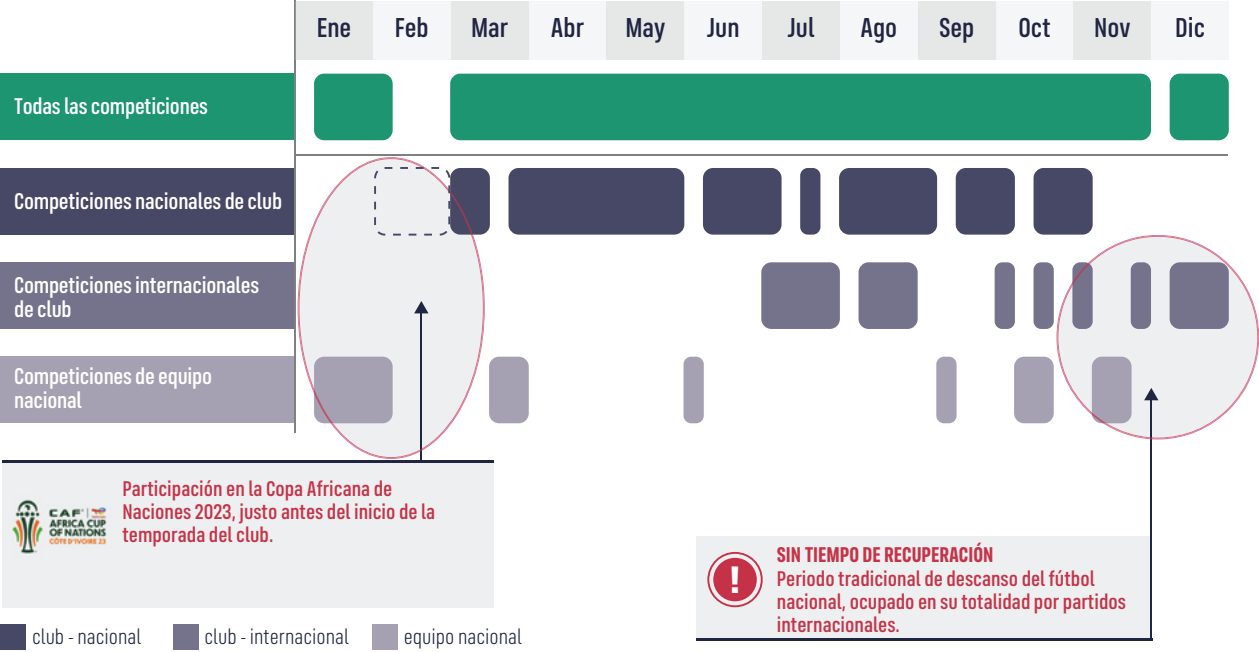
Si Cabo Verde se hubiera clasificado también para la Copa Africana de Naciones 2025, que se celebra en diciembre, la carga de trabajo de Lopes se habría intensificado aún más, obligándole a competir en un importante torneo internacional durante lo que debería ser un período de recuperación vital para los futbolistas que juegan en Irlanda.



Este caso ilustra la gran presión impuesta a algunos jugadores por la moderna programación del fútbol, particularmente a aquellos cuyas carreras abarcan distintos calendarios continentales. **La experiencia de Lopes destaca cómo muchos jugadores en toda la industria afrontan la superposición de competiciones nacionales, internacionales y de la UEFA, que a menudo les dejan con tiempo insuficiente para el descanso, la recuperación y la preparación física, planteando preocupaciones sobre la sostenibilidad del rendimiento y la salud a largo plazo.**

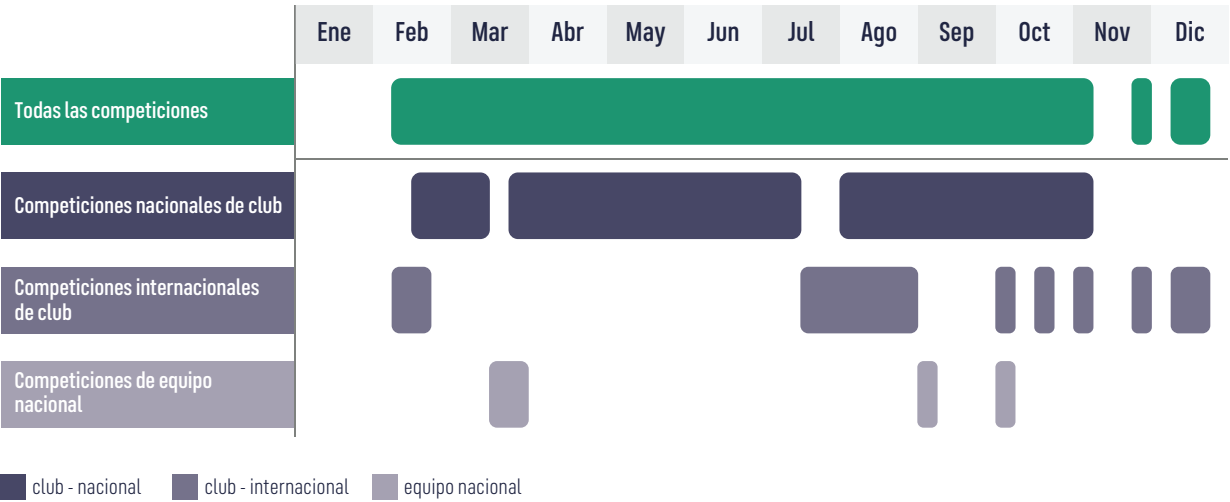
CALENDARIO DE PARTIDOS 2024

Las zonas sombreadas indican semanas en que el jugador tuvo al menos un partido perteneciente al tipo de competición destacado.



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

CALENDARIO DE PARTIDOS 2025



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



ASIA Y OCEANÍA

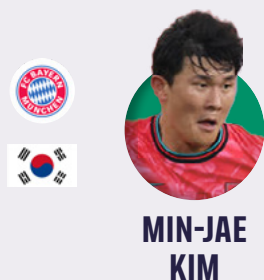
Análisis regional

Uno de los desafíos más urgentes y persistentes en la región de Asia y Oceanía es garantizar tiempo de recuperación suficiente para los jugadores que afrontan extensos viajes de larga distancia. La vasta geografía de Asia continental, combinada con calendarios de competición transfronterizos, crea una tensión física y logística significativa.

Este problema es particularmente agudo para los jugadores de Oceanía que compiten en ligas de otros continentes; por ejemplo, en torno al 70% de los jugadores convocados para las selecciones nacionales sénior de Australia o Nueva Zelanda juegan para clubes europeos o estadounidenses, a miles de kilómetros de casa. Cuando son convocados para el deber internacional, estos jugadores se enfrentan a viajes agotadores con un plazo mínimo antes de competir de nuevo. Sin periodos de recuperación adecuados integrados en el calendario de competición, el impacto acumulativo de la fatiga por viaje puede comprometer tanto el rendimiento como el bienestar de los jugadores. En esta sección, presentamos un estudio de caso de los compromisos de viaje de un jugador con base en Oceanía, y examinamos cómo las reformas recientes a la Liga de Campeones de la AFC han influido en las demandas de viaje y las oportunidades de recuperación disponibles en toda la región.

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2024/25)

La serie más extensa de apariciones en partidos consecutivos



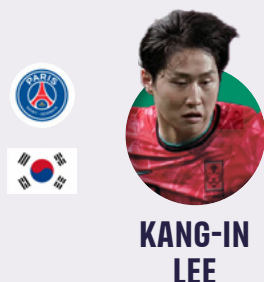
20
serie más
larga de
partidos
consecutivos



65%
porcentaje de
partidos
consecutivos
del total

El defensa central jugó 20 partidos seguidos sin descanso suficiente, en un periodo de 73 días a finales de 2024, jugando en un partido competitivo de alta intensidad cada 3,5 días como media.

Temporada agotadora culminada con una campaña de la Copa Mundial de Clubes



33
número de viajes
internacionales
realizados
(transfronterizos)



105.000 km
distancia en
viajes
internacionales

El delantero coreano acumuló una de las cifras más elevadas de viajes entre los jugadores de la plataforma PWM, debido a su participación en partidos internacionales del PSG e importantes partidos con la selección nacional de Corea.

Viajes transcontinentales debido a obligación con la selección nacional



23
número de viajes
internacionales
realizados
(transfronterizos)



169.000 km
distancia en
viajes
internacionales

Aunque su número total de viajes no fue extraordinariamente elevado, en su mayoría fueron viajes de larga distancia entre distintos continentes, conduciendo a una elevada distancia de viaje en general.

ESTUDIO DE CASO DE JUGADOR: MARKO STAMENIC

UNA DE LAS MAYORES CARGAS DE VIAJE EN LA PLATAFORMA PWM

Marko Stamenic pasó la temporada 2024/25 cedido al Olympiacos FC por el Nottingham Forest FC. Mientras jugaba en Grecia, el Olympiacos alcanzó los octavos de final de la Liga Europea de la UEFA, lo que implicó un extenso viaje internacional. El nuevo formato de competición añadió un partido extra fuera de casa mediante el sistema suizo, en comparación con los tres partidos de grupo fuera de casa jugados en años anteriores. Además, como miembro importante de la selección nacional de Nueva Zelanda, Stamenic acumuló una de las mayores distancias de viaje internacional (transfronterizo) entre todos los jugadores monitoreados en la plataforma PWM, cubriendo cerca de 170.000 kilómetros. En el transcurso de la temporada, pasó un total de 215 horas en estos viajes y cruzó más de 100 zonas horarias, requiriendo ajustes frecuentes por el desfase horario y las diferencias horarias.

Alrededor de la mitad de sus viajes internacionales implicaron viajar entre continentes. Tales viajes transcontinentales aumentan notablemente las demandas del jugador, exponiéndole a factores de riesgo como el desfase horario, la recuperación interrumpida y la fatiga acumulada, todo lo cual puede afectar negativamente su rendimiento y salud a largo plazo.

Viajes internacionales realizados por Stamenic para club y país en 2024/25



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



Vuelos de más distancia

Viaje	Distancia por trayecto	Cruces de zonas horarias	Partidos después de
Entre Grecia y Nueva Zelanda  	17.500 km	10	Clasificatorios de la Copa Mundial de la FIFA y amistosos
Entre Grecia y Vanuatu  	16.000 km	9	Clasificatorio de la Copa Mundial de la FIFA
Entre Grecia y Canadá  	8.100 km	7	Amistosos

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



REFORMA LIGA DE CAMPEONES ÉLITE DE LA AFC

IMPACTO EN LOS VIAJES DE EQUIPO Y LA CARGA DE TRABAJO DEL JUGADOR

La reciente reforma de la Liga de Campeones de la AFC ha cambiado notablemente las demandas de viaje de los equipos. Anteriormente, 40 equipos jugaban seis partidos de grupo en un formato de doble ida y vuelta, con viajes en gran medida predecibles y limitados a los partidos de grupo programados.

La introducción en 2024/25 de la Liga de Campeones Élite de la AFC utiliza un formato de 'Liga suiza': 24 equipos compiten en dos grupos regionales, jugando ocho partidos contra distintos oponentes. Los encuentros se asignan dinámicamente después de cada ronda, aumentando la frecuencia y la imprevisibilidad de los viajes de larga distancia.

Desde los cuartos de final en adelante, todos los partidos se celebran en una única sede centralizada, reduciendo el viaje transcontinental general, pero requiriendo una reubicación concentrada para múltiples equipos. Estos cambios crean mayor intensidad de viajes, con equipos que se enfrentan a más partidos a lo largo de distancias más largas, a menudo en plazos más cortos, lo que tiene implicaciones para la fatiga y la recuperación de los jugadores.

EL KAWASAKI Y EL YOKOHAMA F MARINOS REDUJERON LA CARGA DE VIAJES

Para evaluar el impacto de la reforma, la siguiente sección analiza los datos de viaje de la Liga de Campeones de la AFC para dos clubes japoneses, el Yokohama F. Marinos y el Kawasaki. El primero llegó a la final durante la temporada 2023/24 bajo el formato anterior, mientras que el Kawasaki lo hizo en la temporada 2024/25 bajo el nuevo sistema. Ambos equipos jugaron 12 partidos y participaron en cuatro rondas eliminatorias, proporcionando una base clara para la comparación.

Distancia de trayecto internacional para partidos fuera de casa en Liga de Campeones de la AFC

2023/24 - Yokohama F Marinos				2024/25 - Kawasaki Frontale			
Etapa de competición		Distancia recorrida (km)	País	Etapa de competición		Distancia recorrida (km)	País
	Octavos de final	9.178			Octavos de final	3.517	
	Cuartos de final	4.073			Cuartos de final	19.057	
	Semifinal	1.871			Semifinal		
	Final	15.907			Final		
	Distancia total	31.029			Distancia total	22.574	

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

Nota: las distancias para cada partido se refieren al viaje hasta la ubicación del partido fuera de casa y de regreso a Japón.

Como el nuevo formato podría reducir los compromisos de viaje en las etapas posteriores del torneo, este análisis se centra exclusivamente en las rondas eliminatorias. Los datos muestran que el Kawasaki viajó un 27% menos que el Yokohama el año anterior. Mientras que el Yokohama realizó cuatro viajes de ida y vuelta separados, visitando Tailandia, China, Corea del Sur y los Emiratos Árabes Unidos, el Kawasaki solo viajó a China para el partido de ida de los octavos de final, y a Arabia Saudí para sus últimos tres partidos. Esto resultó en una diferencia de casi 10.000 kilómetros en la distancia total de viaje, lo que puede tener un impacto significativo en el rendimiento de los jugadores, ya que pasar menos tiempo viajando ayuda a reducir la fatiga y permite a los jugadores competir a un nivel superior.

EL JOHOR DARUL TA'ZIM FC AUMENTÓ LA CARGA DE VIAJES

Es importante señalar que las ventajas de viaje del nuevo formato se aplican principalmente a los equipos que progresan más allá de los cuartos de final. Los equipos que no logran llegar a las últimas rondas juegan ahora cuatro partidos de la fase de liga fuera de casa, en lugar de tres partidos de grupo, con destinos fuera de casa anunciados solo para una ronda cada vez. Esto puede hacer que el nuevo formato sea más desafiante para los equipos, ya que deben emprender más viajes regionales con menos antelación.

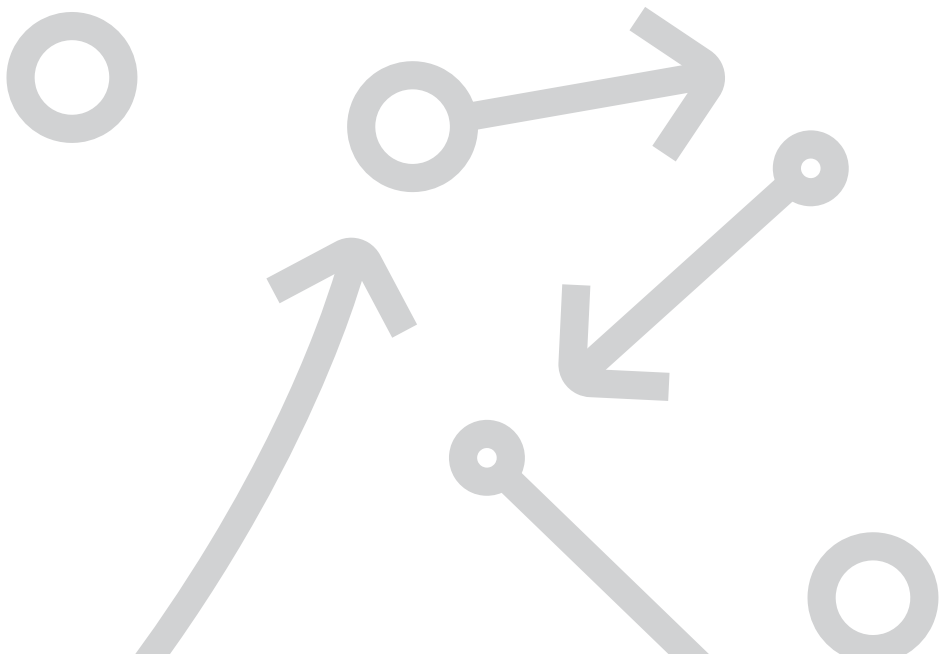
Distancia de trayecto internacional para partidos fuera de casa en Liga de Campeones de la AFC

Partidos fuera de casa del Johor DT en la fase de grupos (2023/24)				Partidos fuera de casa del Johor DT en la fase de liga (2024/25)		
Contrincantes	Distancia recorrida (km)	País		Contrincantes	Distancia recorrida (km)	País
Pathum United	2.879			Shanghai Port	7.592	
Ulsan Hyundai	9.233			Gwangju	8.892	
Kawasaki Frontale	10.601			Shandong Taishan	8.288	
				Central Coast Mariners	12.615	
Distancia total recorrida	22.713			Distancia total recorrida	37.388	
Distancia media recorrida	7.571			Distancia media recorrida	9.347	

Fuente: Investigación para el Seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino de FIFPRO.
Nota: las distancias para cada partido se refieren al viaje hasta la ubicación del partido fuera de casa y de regreso a Malasia.

Por ejemplo, el Johor Darul Ta'zim FC experimentó mayor carga de viajes durante la fase de liga en el nuevo formato, en comparación con la temporada anterior. Aunque el club malasio tuvo una distancia media de viaje más elevada al quedar emparejado en el sorteo con el equipo australiano Central Coast Mariners, esto por sí solo no explicaría el aumento del 65% en la carga de viajes. De hecho, tener que jugar un cuarto partido fue lo que más marcó la diferencia.

Este ejemplo ilustra que, si bien el nuevo formato puede reducir los desafíos de viaje para algunos equipos, para muchos otros puede que no lo haga y, en algunos casos, podría incluso empeorarlos.





EUROPA

Análisis regional

Las recientes reformas a las competiciones de clubes masculinos han aumentado significativamente la carga de partidos en toda la región europea de FIFPRO. Este cambio ha creado más encuentros, más oponentes y mayores exigencias de viajes, ampliando las oportunidades para clubes y jugadores de diversas asociaciones mientras se amplifica la presión de la saturación de partidos y la recuperación.

Las plantillas más pequeñas, en particular, afrontan desafíos físicos y logísticos más intensos, con evidencia temprana que muestra fuertes aumentos en el total de partidos jugados y una capacidad de rotación reducida, haciendo del equilibrio entre oportunidad y sobrecarga un problema definitorio para el fútbol europeo en las próximas temporadas.

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2024/25)

Alta carga de partidos durante una larga temporada



Calendario saturado fuera de las "Cinco grandes" ligas europeas



Incremento considerable en la carga de partidos debido a competiciones europeas



OPINIÓN EXPERTA

CRECIENTE INTENSIDAD EN LA PIRÁMIDE FUTBOLÍSTICA: PERSPECTIVA DE LA ENGLISH FOOTBALL LEAGUE



DAVE CAROLAN

Experto en rendimiento

El Campeonato de la English Football League es reconocido por su competitividad, con cada club luchando por ascender a la Premier League. Habiendo pasado más de una década trabajando con múltiples clubes en la división, he experimentado el aumento drástico en la intensidad de los partidos y el entrenamiento a medida que han ido evolucionado las demandas físicas sobre los jugadores.

Al tratarse de una liga más grande (24 equipos) que muchas de las ligas de élite del mundo (normalmente de 20), es una competición enormemente exigente para los jugadores, dada la cantidad de encuentros, la calidad de los equipos y jugadores, y el programa. Con hasta 14 partidos de liga entre semana a lo largo de la temporada en todas las competiciones, dos copas nacionales, partidos consecutivos en días y periodos festivos, y con muchas plantillas que también incluyen jugadores internacionales, los desafíos para los jugadores en esta liga pueden ser incluso mayores que los de sus colegas de las ligas de élite del mundo. Sin un descanso a mitad de invierno programado (a diferencia de la Premier League), los jugadores tienen una enorme carga de entrenamiento y de partidos.

Tradicionalmente en una 'liga vendedora' donde los jugadores de alto rendimiento se transferirían a la Premier League, existe una enorme presión sobre los jugadores para maximizar su desarrollo y rendimiento a fin de permitir que los clubes negocien de manera efectiva. Como resultado, se espera que los jugadores juveniles y de alto potencial jueguen la mayor parte del tiempo, con pocas posibilidades de rotación o gestión de la carga de trabajo. Los jugadores cedidos por clubes de la Premier League a menudo encuentran sus primeros periodos de cesión en el Campeonato y, si bien ello proporciona una prueba severa desde la perspectiva técnica y táctica, físicamente puede ser un gran salto desde la participación Sub-21 o en la plantilla sénior. Con la presión de hacer jugar a estos jugadores, ellos también podrían ser víctimas de la sobrecarga.

Los estratos de clubes involucrados van desde equipos recién ascendidos de la Liga One, recientemente descendidos de la Premier League, equipos 'siempre presentes', experimentados, y aquellos que afrontan retos para mantenerse o salir de la liga a la primera oportunidad. El estrés de la vida en la Championship para todos los interesados puede ser enorme. Los equipos de la Championship suelen tener recursos dispares; desde el tamaño y la calidad de los equipos, instalaciones de entrenamiento que van desde élite a básicas, los niveles de dotación de personal, la variedad y la calidad, la disponibilidad de servicios de apoyo, y añadir una frecuencia muy elevada de rotación de entrenadores significa que los jugadores afrontan tensiones adicionales a las de sus colegas de las ligas de élite.

El viaje es a menudo en autobús, y se pasan muchas horas en tráfico pesado viajando a los partidos de fin de semana y, con tantos partidos entre semana, el viaje de los partidos fuera de casa entre semana a menudo puede significar regresar a casa temprano en la mañana, después de largos viajes. En combinación con el calendario, se torna una liga implacable y muy exigente. Con los cambios recientes en la programación de los medios, la mayoría de los equipos puede ahora jugar cualquier día de la semana y en un amplio margen de horarios de inicio. Si bien tradicionalmente era una liga de sábado-martes-sábado, este cambio puede significar que los equipos se aproximen a los periodos mínimos de descanso entre partidos, especialmente con los partidos domingo-miércoles-sábado volviéndose más comunes.

Si bien la Championship sigue siendo una de las grandes ligas del mundo, no debe subestimarse en términos de sus crecientes demandas sobre los jugadores. Aunque el enfoque pueda estar en los jugadores de más alto perfil del juego, para los cientos de jugadores de la Championship, la Liga One y la Liga Two, que construyen sus carreras en torno a esta realidad, debe considerarse la posibilidad de garantizar que también tengan la mejor oportunidad de jugar y rendir sin riesgos a largo plazo para su salud y su carrera.



AMÉRICA DEL NORTE Y CENTRAL

Análisis regional

Un desafío característico de América del Norte y Central es el calendario cada vez más saturado y fragmentado. Las ligas nacionales de la región, incluyendo la Major League Soccer y la Liga MX, coexisten ahora con una creciente variedad de torneos internacionales y continentales, como la Copa Oro de Concacaf, la Liga de las Naciones, la Copa de Campeones y la Copa Mundial de Clubes de la FIFA. Cada competición es impulsada por distintas prioridades, incluyendo los ingresos del club, la participación de los aficionados, el éxito de la selección nacional y la relevancia comercial global, lo que resulta en un calendario fragmentado con periodos de descanso y recuperación en reducción.

Los conflictos de programación son cada vez más frecuentes, obligando a los clubes a aplazar partidos y transitar decisiones difíciles entre club y país. Los jugadores de élite afrontan regularmente temporadas comprimidas con una recuperación mínima, un desafío destacado por los retiros de torneos como la Copa Oro, debido a la fatiga acumulada. En esta sección, exploramos cómo la superposición de competiciones nacionales, continentales y globales intensifica la carga de trabajo de los jugadores, y examinamos las implicaciones más amplias para su bienestar en toda la región.

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2024/25)

Viajes de larga distancia y sin tiempo de recuperación



A finales de 2024, el jugador tuvo un partido de club solo 62 horas después de jugar un partido de selección en otro continente. Ejemplos como este plantean preguntas acerca del tiempo de recuperación.

Alta carga de viajes debido a compromisos de club y de país



Calvo realizó varios viajes entre Europa y América Central debido a sus obligaciones con su selección nacional, acumulando más de 100.000 kilómetros en viajes internacionales. Su caso ilustra el de muchos jugadores.

Programa saturado en la región de América Central



El jugador guatemalteco registró la cifra más elevada de partidos consecutivos en la plataforma PWM entre todos los jugadores de la región. Superó también el límite máximo de 55 apariciones totales.



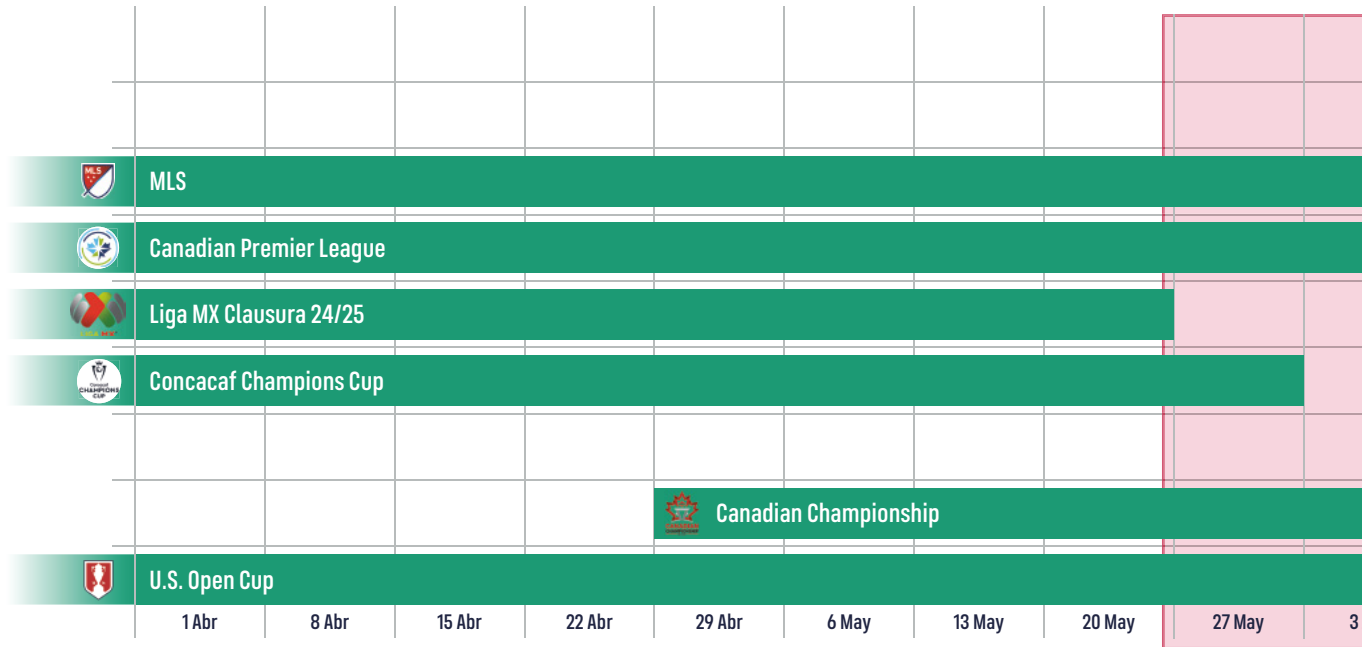
SATURACIÓN DEL CALENDARIO Y COMPETICIONES SUPERPUESTAS

El fútbol norteamericano opera ahora dentro de un **marco competitivo cada vez más saturado**, donde los jugadores y los clubes deben transitar una compleja red de competencias superpuestas. Las ligas nacionales como la Major League Soccer y la Liga MX coexisten con torneos internacionales como la Copa de Oro de Concacaf y la Liga de las Naciones, copas regionales como la Leagues Cup, competencias continentales que incluyen la Copa de Campeones de Concacaf, y eventos globales como la Copa Mundial de Clubes de la FIFA ampliada.

Esta complejidad es impulsada por el creciente número de partes interesadas que modelan el calendario. Las ligas nacionales se centran en la participación de los aficionados, la generación de ingresos y el mantenimiento de la integridad de la temporada regular, mientras que las asociaciones nacionales priorizan la participación en torneos internacionales, imponiendo demandas adicionales a los jugadores de primer nivel. Las confederaciones continentales como la Concacaf continúan ampliando las competencias de clubes para mejorar la relevancia comercial y deportiva, y las nuevas competencias globales de la FIFA dilatan aún más la disponibilidad de jugadores.

El efecto acumulativo es un **calendario fragmentado con coordinación limitada entre los organismos rectores**, creando un calendario incesante para los clubes y las selecciones nacionales, y reduciendo las oportunidades de descanso y recuperación para los jugadores.

Calendario saturado de la competición en América del Norte abril-agosto



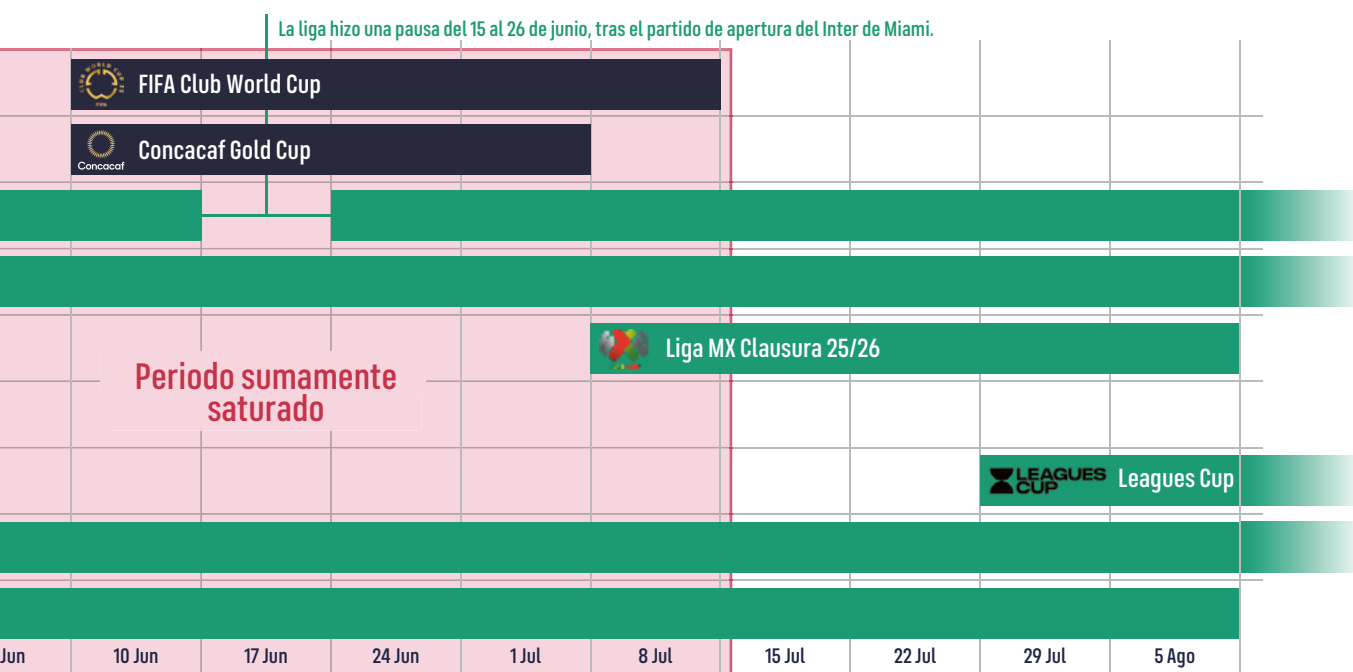
Fuente: Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino de FIFPRO.

CALENDARIOS SUPERPUESTOS, PARTIDOS APLAZADOS Y FATIGA DE LOS JUGADORES

Esta creciente densidad del calendario ha llevado a choques entre las principales competiciones. La Copa Mundial de Clubes de la FIFA ampliada, por ejemplo, se celebró durante el pico de la temporada de la Major League Soccer. Clubes como el LAFC y el Inter Miami CF se vieron obligados a posponer encuentros nacionales para acomodar su participación en la Copa Mundial de Clubes, interrumpiendo la continuidad de la liga e, indudablemente, creando saturación en un momento posterior del año, tanto para ellos como para sus oponentes.

En algunos casos, la Copa Mundial de Clubes también entró en conflicto con las obligaciones hacia la selección nacional, colocando a los jugadores en una posición difícil. **La Copa Oro de Concacaf 2025 se superpuso a la Copa Mundial de Clubes, obligando a algunos jugadores a escoger entre club y país.** Los habituales de la selección nacional de Estados Unidos, como Weston McKennie, Gio Reyna y Tim Weah, permanecieron con sus clubes, el Juventus, y el Borussia Dortmund, ya que compitieron en la Copa Mundial de Clubes y, por consiguiente, no estuvieron disponibles para la selección internacional. México no seleccionó a ningún jugador cuyos clubes estuvieron involucrados en la Copa Mundial de Clubes, lo que ilustra aún más cómo las selecciones nacionales tuvieron que adaptar sus alineaciones debido al conflicto de programación.

Estos conflictos ya no son aislados. Con múltiples torneos superpuestos y periodos de recuperación reduciéndose, la tensión del calendario se está dejando sentir no solo por los clubes y las federaciones nacionales sino, lo que es más significativo, por los propios jugadores. Christian Pulisic, por ejemplo, se retiró de la Copa Oro 2025 para descansar tras una intensa temporada de fútbol de club e internacional, lo que subraya la presión creciente sobre los jugadores de élite para gestionar su propia carga de trabajo.





AMÉRICA DEL SUR

Análisis regional

En América del Sur, uno de los principales retos de la carga de trabajo para los futbolistas surge de la programación saturada de múltiples competiciones. Los datos indican que, en numerosas ocasiones, los jugadores afrontan compromisos de selección nacional y de club con un tiempo de recuperación muy limitado entre partidos.

Además, de manera similar a la situación en Asia y Oceanía, los jugadores sudamericanos con sede en Europa o en otros continentes experimentan notables exigencias de viajes. Esta sección examinará casos de periodos de recuperación excepcionalmente cortos, y explorará también el caso específico de un jugador con sede en Europa, que representa a una selección nacional sudamericana.

PRINCIPALES MÉTRICAS PWM (2024/25)

Viajes de larga distancia y sin tiempo de recuperación



RONALD ARAUJO

Partido #1 25 de marzo de 2024
Bolivia – Uruguay, 0-0
en El Alto, Bolivia

Partido #2 27 de marzo de 2024
Barcelona – Osasuna, 3-0
en Barcelona, España



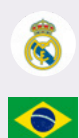
46 horas
tiempo
entre partidos



9.660 km
distancia en
viajes

En marzo de 2025, Araújo tuvo dos partidos en un intervalo menor de 48 horas. Además, pasó +12 horas de dicho margen de tiempo en un vuelo transcontinental de Bolivia a España.

Largas series de partidos consecutivos



RODRYGO



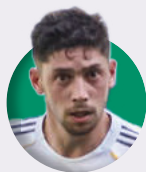
19
serie más larga
de apariciones
en partidos
consecutivos



75 %
porcentaje de
partidos
consecutivos
del total de
apariciones

El delantero brasileño tuvo **19 partidos seguidos sin descanso suficiente en un periodo de 63 días** a principios de 2025: una aparición cada 3,3 días.

Alto volumen de partidos en un programa saturado



FEDERICO VALVERDE



72
apariciones
en partidos



81 %
porcentaje de
partidos
consecutivos
del total de
apariciones

Valverde tuvo una temporada muy larga, **de nuevo superando las 70 apariciones**. Notablemente, el 81% de ellas se produjo en partidos consecutivos, sin adecuado tiempo de recuperación.



TIEMPO DE RECUPERACIÓN PELIGROSAMENTE BREVE: SELECCIÓN NACIONAL Y CLUB

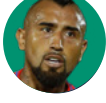
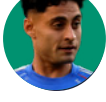
Los datos destacan que muchos casos extremos de tiempo de recuperación insuficiente entre dos partidos ocurren durante los partidos de clasificación para la Copa Mundial sudamericana. En el conjunto de datos PWM, hemos identificado siete casos en que los jugadores sudamericanos tuvieron menos de 48 horas para recuperarse entre un partido de clasificación para la Copa Mundial de la selección nacional y un partido de club competitivo. Esto resalta un desafío que, probablemente, se extiende más allá de América del Sur e indica un problema más amplio. Para combatirlo, se necesitaría mayor coordinación de los organismos responsables de la programación de las competiciones de selección nacional y de club.

Uno de los periodos de recuperación más cortos lo experimentó Javier Altamirano, quien tuvo solo un descanso de 24 horas entre el pitido final de su partido de clasificación para la Copa Mundial contra Bolivia, y un partido nacional de copa para el Club Universidad de Chile. Sorprendentemente, Altamirano no solo viajó con ambos equipos, sino que también jugó más de 50 minutos en cada partido.

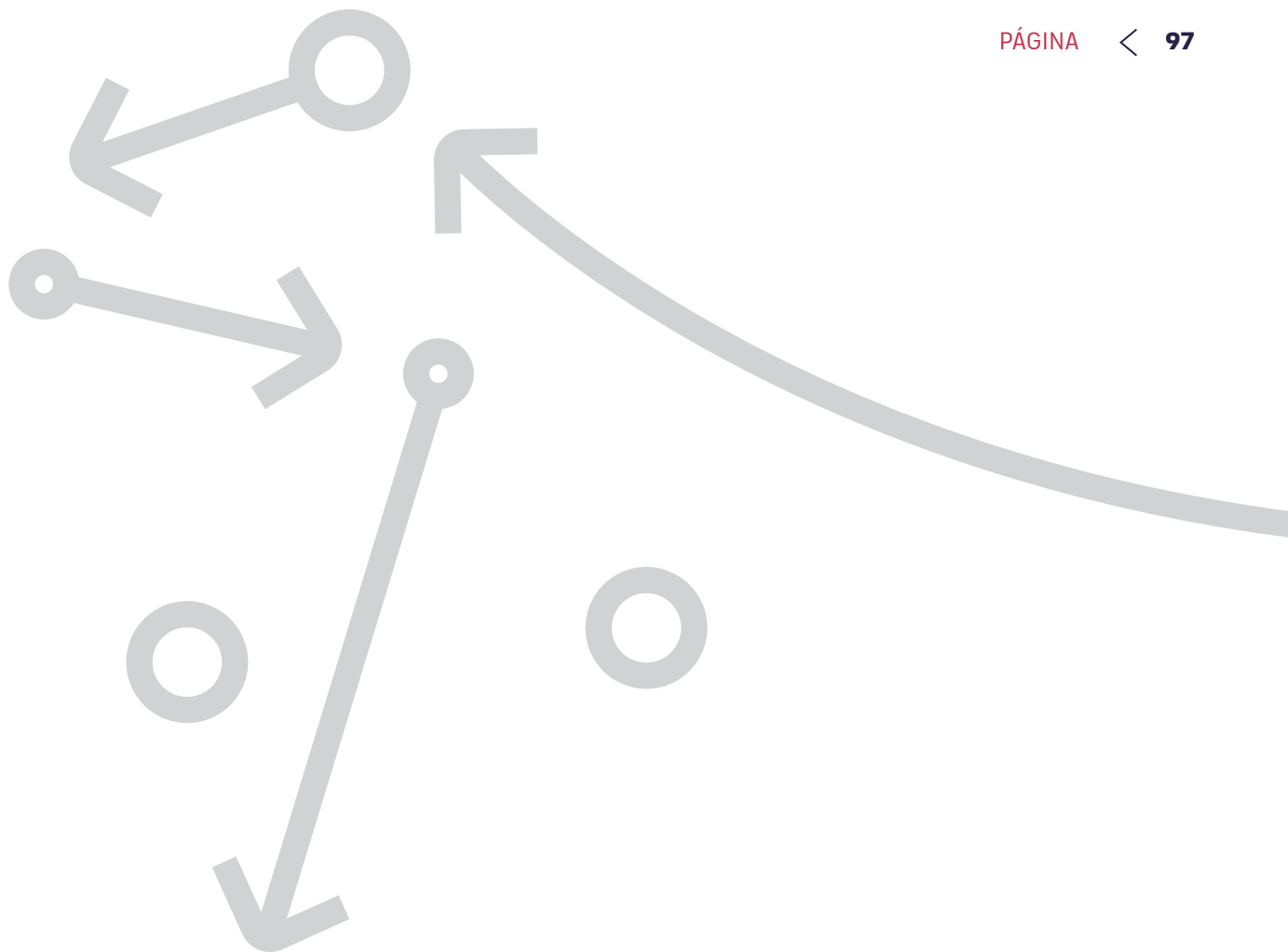
Otros jugadores de la lista también jugaron minutos significativos en periodos saturados. Por ejemplo, Junior Alonso jugó más de 85 minutos en la derrota de Paraguay por 1-0 ante Brasil y en la victoria del Atlético Mineiro en la Serie A brasileña, 46 horas después.

Aunque algunos jugadores no salieron al campo, tuvieron que gestionar las demandas físicas y logísticas de los viajes. Ronald Araujo ilustra bien esta situación: aunque no jugó ni en el clasificatorio de Uruguay para la Copa Mundial, en El Alto (Bolivia), ni en el partido de liga del FC Barcelona contra el Osasuna, fue incluido en el banquillo para ambos encuentros, que solo estuvieron separados por 46 horas y casi 10.000 kilómetros entre sí. Durante este periodo, tuvo que gestionar un intenso programa de viajes, probablemente participó en sesiones de entrenamiento para ambos equipos y pasó tiempo en el banquillo, todo lo cual forma parte del tiempo de trabajo como futbolista profesional.

Plazo extremadamente breve tras partidos de clasificación

	 	Félix Torres (Ecuador & Corinthians)		15' Chile — Ecuador, 0-0	
	 	Ronald Araujo (Uruguay & FC Barcelona)		0' Bolivia — Uruguay, 0-0	
	 	Junior Alonso (Paraguay & Club Atlético Mineiro)		89' Brazil — Paraguay, 1-0	
	 	Tomás Rincón (Venezuela & Santos FC)		0' Uruguay — Venezuela, 2-0	
	 	Miguel Almirón (Paraguay & Atlanta United)		89' Brazil — Paraguay, 1-0	
	 	Arturo Vidal (Chile & Colo-Colo)		68' Chile — Ecuador, 0-0	4
	 	Javier Altamirano (Chile & Club Universidad de Chile)		50' Bolivia — Chile, 2-0	24 horas

Nota: Los valores sobre los partidos muestran cuántos minutos jugó el jugador.
Fuente: Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) en el fútbol masculino de FIFPRO.



46,6 horas entre dos partidos



80'
Corinthians — Palmeiras, 0-0

46 horas



0'
FC Barcelona — Osasuna, 3-0

45,8 horas



99'
Atlético Mineiro — Internacional, 2-0

45,5 horas



0'
Fortaleza — Santos, 2-3

44,7 horas



0'
New York City — Atlanta United, 4-0

3,3 horas



41'
Colo Colo — Palestino, 1-1



68'
Universidad de Chile — Cirocú Unido, 2-2

09

ANEXO





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 para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores para el fútbol masculino 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 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 datos en todas las competiciones.
- Favorecer el proceso decisorio basado en hechos contrastados.



Acerca de Player Workload Monitoring

La Plataforma para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores 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 métricas 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 para el seguimiento de la carga de trabajo de los jugadores (PWM) para el fútbol masculino de FIFPRO es una herramienta actual e innovadora de supervisión que es 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 radica en generar un valor inigualable a través de nuestros servicios de asesoramiento, impulsados por nuestra solución de inteligencia para negocios del fútbol, de renombre mundial. Hemos trabajado junto 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 obtenidos de la plataforma PWM.

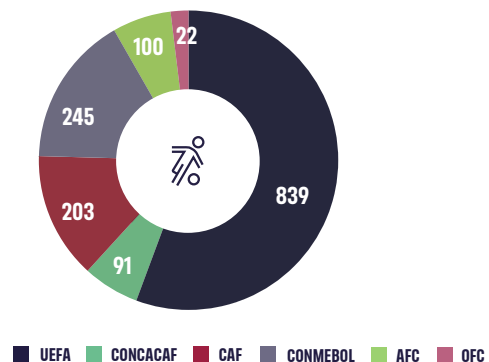
Muestra y perfiles de jugadores

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

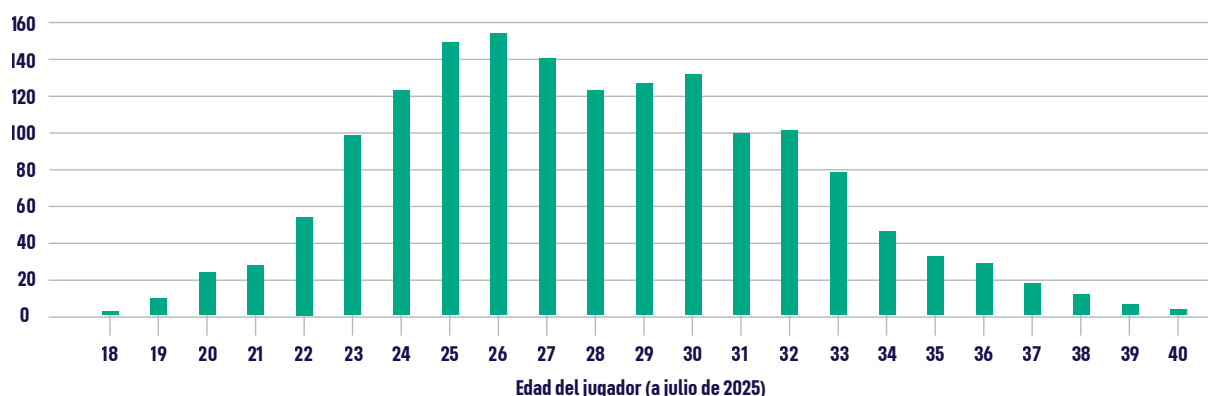
Más de 100 ligas nacionales y más de 500 clubes de fútbol están representados por los futbolistas de la base de datos, a partir de la temporada 2024/25.

Componen la muestra actual futbolistas de todas las edades, de entre 18 y 40 años. Los jugadores de entre 26 y 28 años representan casi un tercio de la base de datos.

Jugadores por nacionalidad



Número de jugadores por edad



Temporadas y partidos incluidos

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 2024 y julio de 2025, abarcando toda la temporada futbolística de 2024/25. Finalmente, el Capítulo 08 adopta una visión a más largo plazo, pues evalúa los partidos disputados entre las temporadas 2019/20 y 2024/25, para identificar tendencias relativas a los segmentos de jugadores.

Como principio general, todos los partidos competitivos y amistosos para el club (primer equipo) y de selección nacional (sénior) se incluyen en la mayoría de los análisis y proyecciones del informe. Hay algunas excepciones para las cuales no se consideran los amistosos de club: el estudio de caso de Lamine Yamal del Capítulo 07, y otras comparaciones históricas de la carga de partidos.

Fuentes adicionales

Además de la plataforma PWM y la nueva investigación emprendida para realizar este informe, ciertas secciones utilizan hallazgos de otros informes de FIFPRO y encuestas de terceras partes, en particular, la [‘Declaración de posición médica sobre salvaguardas mínimas frente a la carga de trabajo de los jugadores en el fútbol profesional masculino’](#), de junio de 2025.

TÉRMINOS Y DEFINICIONES

Los siguientes términos se emplean a lo largo de todo el 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 CARGA DE TRABAJO



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

La carga de trabajo del jugador debe entenderse desde una perspectiva holística: deben considerarse muchos aspectos diferentes del trabajo, que abarcan desde competiciones de clubes, periodos de selección nacional, torneos de verano, entrenamiento de club, giras de postemporada y pretemporada, así como otros compromisos como medios de comunicación, relaciones con los seguidores o patrocinios. Todo esto se suma a la carga de trabajo general de cualquier individuo e incluye varios factores de riesgo para su bienestar.

CARGA DE PARTIDOS



MINUTOS DE JUEGO – cifra 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 cada una de las dos partes, así como el tiempo extra en competiciones, cuando sea aplicable.



APARICIONES REALIZADAS – una aparición se produce cuando un jugador ha jugado cualquier número de minutos en un partido, ya sea en la alineación inicial o en sustitución.



INCLUSIONES EN EL EQUIPO DE LA JORNADA DE PARTIDO – el número de veces que el jugador formó parte del equipo de la 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, apariciones y minutos en el equipo durante la jornada de partido sobre el campo de juego se dividen en varias categorías, en base al formato del partido: liga nacional, copa nacional, competición internacional de club, partidos de selección nacional y amistosos.



CARGA DE PARTIDOS CONSECUTIVOS – se considera que un partido recae en la categoría de "consecutivo" si el jugador hizo una aparición (jugó cualquier minuto) en él y su aparición anterior terminó dentro de los 5 días precedentes (o 120 horas). Los minutos consecutivos hacen referencia a minutos registrados en partidos consecutivos.



TASA DE UTILIZACIÓN – el número de minutos jugados por un jugador, dividido por el 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 el 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 de inicio del siguiente. Incluso si el jugador no jugó un solo minuto, se le exige que esté en un estado de espera; por lo tanto, su inclusión en el equipo de la jornada de partido constituye una 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, limitamos el tiempo entre partidos a 336 horas en nuestros cálculos.



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 – periodo (expresado en días naturales) sin partidos ni 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 – únicamente se consideran viajes internacionales los siguientes tipos de trayectos: viajes realizados para partidos internacionales de club (incluyendo amistosos) y para partidos de selección nacional jugados en el extranjero. Solo se consideran los viajes transfronterizos.



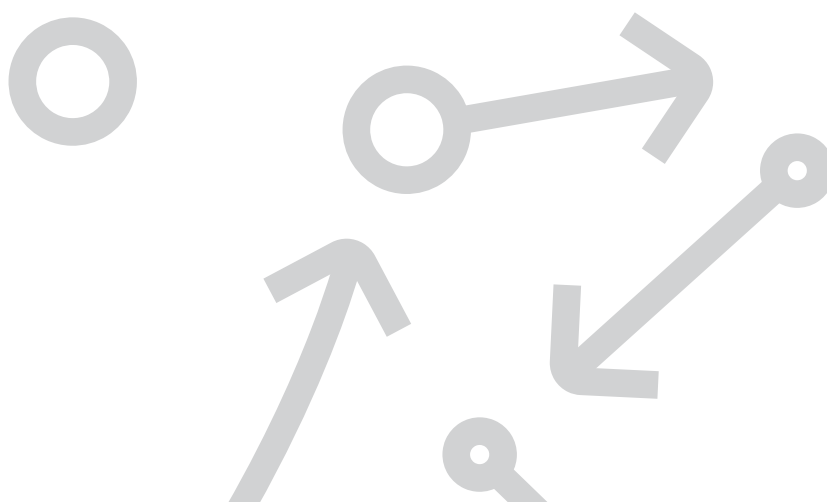
DISTANCIA RECORRIDA EN VIAJES – la distancia de vuelo en kilómetros entre el lugar de partida y de llegada, de un trayecto para una selección nacional o un partido de club disputado en el extranjero. Si una ciudad de partida o de llegada no tiene aeropuerto internacional, para nuestros cálculos se toma en cuenta la más cercana.



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 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*