

**Universidad Miguel Hernández de Elche**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche**  
**Titulación de Periodismo**

**Trabajo Fin de Grado**  
**Curso Académico 2020-2021**



***La salud, una tarea pendiente en el deporte profesional***

Health, a pending task in professional sports

Alumno: Joaquín Serna Sánchez

Tutora: Alicia de Lara González



## **RESUMEN**

Las instituciones que gobiernan deportes como el fútbol o el baloncesto generan unos calendarios competitivos que cada año cuentan con una mayor densidad de eventos sin que aumenten los periodos de descanso. Esto provoca que los deportistas profesionales estén sometidos a una gran presión tanto en el plano físico como en el psicológico a lo largo de una temporada, lo que les puede llevar a sufrir problemas de salud en el corto y el largo plazo.

Para poder competir al más alto nivel, los deportistas profesionales realizan a diario un trabajo psicológico y físico pautado por los preparadores de sus clubes. El apartado mental es fundamental, ya que en ocasiones los jugadores sufren episodios de estrés o ansiedad que no les permiten rendir al nivel requerido. Por otro lado, el plano físico también tiene una gran importancia para afrontar en condiciones óptimas las diferentes competiciones a lo largo del año y se trabaja de forma distinta en los dos tramos del curso: en la pretemporada y durante la temporada.

Más allá de toda la preparación, la gran densidad de eventos competitivos a lo largo de los meses hace inevitable que los deportistas sufran lesiones, que suelen ser de tipo muscular y tendinoso en el fútbol y el baloncesto. En ocasiones, esta situación se reitera en el tiempo y puede acabar truncando la carrera deportiva de un jugador, que pone su cuerpo al servicio de entrenar, jugar y viajar sin los plazos de descanso recomendados.

En un curso competitivo como este, que ha estado marcado por la pandemia del Covid-19, se ha hecho latente la necesidad de replantear un cambio de estructura en los calendarios deportivos actuales, que responden a intereses comerciales y dejan en un segundo plano la salud física y mental de los protagonistas sobre el terreno de juego.

## **ABSTRACT**

The institutions that govern sports such as football or basketball generate competitive calendars with a higher density of events every year without increasing rest periods. As a result, professional athletes are under great physical and psychological pressure throughout the season, which can lead to health problems in the short and long term.

To be able to compete at the highest level, professional sportsmen and women carry out daily psychological and physical work, guided by their clubs' trainers. The mental aspect is crucial, as sometimes players suffer episodes of stress or anxiety that do not allow them to perform at the required level. On the other hand, the physical aspect is also really important in order to face the different competitions throughout the year in optimal conditions and is worked on differently in the two stages of the season: in the pre-season and during the season.

Beyond all the preparation, the high density of competitive events over the months makes it inevitable that athletes will suffer injuries, which are usually muscular and tendon-related in football and basketball. Sometimes, this situation is repeated over time and can end up ending the sporting career of a player, who puts his body at the service of training, playing and travelling without the necessary rest periods.

In a competitive year such as this one, which has been hit by the Covid-19 pandemic, there is a latent need to rethink a change of structure in the current sporting calendars, which respond to commercial interests and leave the physical and mental health of the players in second place.

#### **PALABRAS CLAVE**

Salud, Calendarios, Competiciones, Fútbol, Baloncesto.

#### **KEYWORDS**

Health, Calendars, Competitions, Football, Basketball.

# ÍNDICE

1. **Introducción y justificación del reportaje.....págs. 6-7**
2. **Material y método de trabajo.....págs. 7-13**
3. **Contenido del reportaje publicado.....págs. 13-14**
4. **Interpretación derivada de la investigación.....págs. 14-15**
5. **Bibliografía y fuentes documentales .....págs. 15-19**
6. **Notas.....págs. 19-20**
7. **Anexo I: Anteproyecto TFG.....págs. 20-24**
  - 7.1 Definición de la temática, enfoque y justificación
  - 7.2 Presentación de los objetivos de la investigación e hipótesis
  - 7.3 Cronograma de trabajo
  - 7.4 Relación de documentación recabada sobre el asunto
  - 7.5 Selección, presentación y justificación de las fuentes que aparecerán en el reportaje
  - 7.6 Presentación del autor y breve currículum

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL REPORTAJE

La temática principal de esta pieza periodística se ha basado en **la investigación de la presión física y mental que deben soportar los jugadores profesionales de fútbol y baloncesto con motivo de los calendarios competitivos.**

Cada temporada, la densidad de eventos competitivos es mayor y los periodos de descanso disminuyen, algo que provoca una fatiga continuada para los deportistas en el plano físico y mental que puede derivar en lesiones y problemas de salud a largo plazo. Las instituciones que gobiernan el deporte se rigen por intereses comerciales a la hora de establecer los calendarios, haciendo caso omiso a las recomendaciones de los profesionales de salud y las quejas de entrenadores y jugadores, que abogan por aumentar los periodos de descanso. Esta disyuntiva se ha visto acentuada esta temporada con la pandemia del Covid-19, que ha comprimido todavía más la densidad de eventos deportivos debido a que el curso pasado hubo un parón generalizado en el mundo del deporte por el confinamiento. A pesar de todo, las entidades que gestionan los calendarios siguen incrementando el número de partidos y competiciones de cara a los próximos años para satisfacer a la audiencia, lo cual puede terminar suponiendo una completa oposición por parte de los deportistas profesionales a continuar llevando sus cuerpos al límite con motivo de la competición.

Esta investigación trata además de poner el punto de mira en aspectos que realmente son relevantes en el mundo del deporte en unos tiempos donde los medios de comunicación suelen centrarse en temas superficiales como la vida privada de los deportistas de élite. Documentos como la carta abierta de la FIFPro en defensa de la salud física y mental de los futbolistas (2021), son lo suficientemente relevantes para poner sobre la mesa la necesidad de que las instituciones tengan más en cuenta el bienestar de los protagonistas de la escena, que son los deportistas profesionales.

Existen estudios como el de Fútbol PF: La Revista, titulado “Regreso al entrenamiento y la competición en el fútbol profesional después de la alerta sanitaria del covid-19 con énfasis en la prevención de lesiones” (2020) o incluso tesis que abordan esta temática, como la de Seco (2004), titulada *Estrés psicofísico y daño muscular en jugadores de baloncesto profesionales*. Sin embargo, están dirigidos principalmente a profesionales

de la salud y preparadores físicos, no al público general. Por ello, el reportaje pretende también adaptar esta problemática a un lenguaje más sencillo y tratar de llegar al público general mostrando las opiniones de sus diferentes protagonistas.

## **2. MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO**

La **elección del tema** vino dada por las constantes quejas durante las últimas temporadas de los entrenadores y jugadores profesionales ante los medios de comunicación sobre cómo las instituciones deportivas ponían en un segundo plano la salud de los jugadores al generar unos calendarios competitivos tan densos sin apenas periodos de descanso. Me interesaba esta situación y observé que no existían estudios ni reportajes que profundizaran en cómo los deportistas de élite conviven con esa presión física y mental durante una temporada, por lo que me decanté por ese tema para mi pieza periodística.

A mediados de febrero, comencé con la **búsqueda de fuentes documentales** relacionados con esta temática con el objetivo de acotar los deportes que más someten a los deportistas en el plano físico y mental. Analicé varios calendarios competitivos y finalmente me decanté por centrarme en el fútbol y el baloncesto profesional, dos deportes donde los periodos de descanso son mínimos frente a la alta densidad de eventos competitivos. Esta tarea me llevó en torno a un mes, y la combiné con la **traducción a un lenguaje más sencillo de todos los artículos científicos encontrados** sobre esta materia para poder filtrar la información necesaria para el reportaje.

Durante el mes de abril, comencé con la **búsqueda de las fuentes personales** que aparecerían en el reportaje. Alicia de Lara y yo acordamos que lo más conveniente era entrevistar a un profesional de la salud mental, un entrenador con experiencia en la élite, un encargado de generar los calendarios competitivos de una gran liga, un deportista retirado por las lesiones y un fisioterapeuta. El proceso de **generar las preguntas, contactar con las fuentes, concertar las entrevistas, transcribirlas y subirlas todas a la plataforma Medium** junto a sus correspondientes audios editados se ha alargado hasta principios de junio. Todo ello debido a las dificultades para encontrar a un deportista retirado por las lesiones y a un directivo de una liga profesional que quisiera tratar conmigo un tema que parece tabú en el mundo del deporte.

Una vez que ya tenía toda la información de las fuentes documentales y personales filtrada para poder utilizarla en mi reportaje, comencé **con la redacción** del mismo. Esta tarea me llevó hasta mediados de junio. Cuando el reportaje se quedó listo para publicar, **redacté la memoria** utilizando los datos recogidos durante todo el proceso de realización del Trabajo de Final de Grado.

A continuación, se muestra una breve presentación de las fuentes personales que han tenido cabida en el reportaje.

- **Eva María León Zarceño:** psicóloga y profesora del departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Ha formado parte de numerosas investigaciones que estudian el plano mental en la práctica deportiva. Imparte clases sobre Psicología del Deporte y la Actividad Física y además forma parte del Grupo de Investigación e Intervención en Trastornos de la Conducta Alimentaria de la UMH.
- **Vicente Parras Campello:** entrenador del CD Alcoyano. Tiene siete años de experiencia en los banquillos tras haber pasado por el Elche Illicitano CF, Elche CF, Ontinyent CF y dirigir estas dos últimas temporadas al equipo de Alcoy. Conoce de primera mano lo que es manejar un vestuario con jugadores profesionales donde se realiza un trabajo diario tanto físico como mental.
- **Tania Pérez Torres:** exjugadora profesional de baloncesto. Tras nueve temporadas en la Liga Femenina Endesa, dos experiencias en el extranjero (Berazategui y Sleza Wroclaw) y una medalla de oro en el europeo sub-20 de Serbia (2011), dijo adiós a las pistas el pasado mes de marzo a sus 29 años, debido a una lesión crónica en las dos rodillas llamada condromalacia rotuliana.
- **Jesús Amat López:** fisioterapeuta y director del blog Miclinicatop. Ha trabajado en la Policlínica del Club Atlético de Madrid y formado parte del equipo de los Doctores Ripoll y De Prado. En el año 2000, inauguró la Clínica de Fisioterapia Jesús Amat, ubicada en Callosa de Segura (Alicante). Ha participado en numerosos congresos de Fisioterapia y colabora a diario con fisioterapeutas que trabajan en clubes deportivos de élite.
- **Joan Roca:** director deportivo y de competición de la Asociación de Clubes de Baloncesto (ACB). Se encarga de confeccionar el calendario competitivo de la



máxima división nacional de baloncesto, que debe adaptarse a las competiciones europeas y de selecciones. Fija los horarios y fechas de todos los partidos, y además acude a actos institucionales relacionados con el baloncesto a nivel nacional en representación de la ACB.

En cuanto a la **estructura del reportaje**, he tratado de aplicar un método deductivo, yendo de lo general a lo particular. En el inicio, trato de exponer que más allá de los aspectos superficiales que generalmente suelen tratar los medios de comunicación con respecto al mundo del deporte, hay temas como el plano físico y mental de los deportistas que pasan desapercibidos. A partir de ahí, incluyo el párrafo clave donde explico que esta situación se produce debido a que las instituciones deportivas generan unos calendarios deportivos que incumplen los periodos de descanso recomendados, algo que puede derivar en problemas de salud para los deportistas en el corto y largo plazo. Posteriormente, incluyo un ladillo que hace referencia a la importancia de la preparación psicológica en los deportistas con citas de la psicóloga Eva María León Zarceño, y acto seguido pongo el foco en el trabajo físico con las declaraciones del entrenador Vicente Parras.

Tras abordar tanto el plano mental como el físico, hago hincapié en el trabajo de los profesionales de la salud a la hora de tratar las lesiones junto a los jugadores, incluyendo citas que representan la opinión del fisioterapeuta Jesús Amat. Por último, pongo el foco en la disyuntiva entre la opinión de los deportistas profesionales y los actos de las organizaciones que generan los calendarios mediante las entrevistas con Tania Pérez, exjugadora profesional, y Joan Roca, director de competición de la Asociación de Clubes de Baloncesto. Todo ello para finalizar el reportaje con una conclusión que pone de manifiesto la necesidad de que las instituciones deportivas se centren más en la salud de los jugadores profesionales.

En cuanto a la **estrategia en redes**, durante los días previos a la entrega del Trabajo de Fin de Grado, publiqué en mi cuenta personal de **Twitter y Facebook** las diferentes entrevistas y el reportaje final. Utilicé estas dos redes sociales al considerar que a través de ellas, el público interesado podría acceder más fácilmente a los contenidos periodísticos. En Twitter, realicé un hilo para que los lectores pudieran consumir de

forma continuada las diferentes publicaciones, mientras que en Facebook fui enumerando cada día el contenido que subía. En cada publicación, realicé una breve explicación sobre el contenido periodístico que se trataba e incluí el correspondiente vínculo para acceder al mismo.

**Joaquín Serna**  
12,1 mil Tweets

**Joaquín Serna** @Joaquin\_S1 · 15 jun. ...  
Desde hoy hasta este próximo viernes publicaré las cinco entrevistas que he realizado para mi TFG. La temática es la presión física y mental a la que se ven sometidos los jugadores profesionales de baloncesto y fútbol con motivo de la gran densidad de competiciones.

1 5

[Mostrar este hilo](#)

**Joaquín Serna** @Joaquin\_S1 · 16 jun. ...  
La segunda entrevista realizada es con Vicente Parras, actual entrenador del @CD\_Alcoyano. Profundiza en la preparación física y mental en un equipo de cara a las diferentes competiciones de una temporada:



“LOS CALENDARIOS DEJAN EN UN SEGUNDO PLANO EL FÍSICO DE LO...  
El técnico alicantino advierte de que las competiciones generan un gran desgaste a nivel físico y psicológico y que algunos futbolistas...  
[joaquinseerna.medium.com](https://joaquinseerna.medium.com)



Joaquin Serna Sanchez

3 h · 🌐



Tras haber publicado todas las entrevistas, os dejo por aquí el reportaje final, titulado 'La salud, una tarea pendiente en el deporte profesional':



JOAQUINSEERNA.MEDIUM.COM

### La salud, una tarea pendiente en el deporte profesional

Los calendarios de las competiciones de élite en deportes como el fútbol o el bal...

👍 Esther Sanchez Abad e Anhupla Hp 1 comentario 1 vez compartido

👍 Me gusta

💬 Comentar

➦ Compartir



Esther Sanchez Abad



👍 1

Me gusta · Responder · 3 h

Estas publicaciones han tenido una buena aceptación en redes sociales teniendo en cuenta que se trata de mis perfiles personales. En Twitter, junto al hilo de las entrevistas y la publicación del reportaje, conseguí llegar a 442 personas. Por su parte, en Facebook los contenidos periodísticos tuvieron una buena aceptación a lo largo de la semana con un total de 27 “me gusta”, 8 publicaciones compartidas y 3 comentarios.

## ✕ Estadísticas de los Tweets

Joaquín Serna @Joaquin\_S1

Desde hoy hasta este próximo viernes publicaré las cinco entrevistas que he realizado para mi TFG. La temática es la presión física y mental a la que se ven sometidos los jugadores profesionales de baloncesto y fútbol con motivo de la gran densidad de competiciones.

<b>Impresiones</b> Veces que personas vieron este Tweet en Twitter	427
<b>Interacciones totales</b> veces que la gente interactuó con este Tweet	32
<b>Abrir el detalle</b> veces que la gente vio los detalles sobre este Tweet	21
<b>Me gusta</b> veces que a personas les gustó este Tweet.	5
<b>Clics en el perfil</b> cantidad de clics en su nombre, @usuario o fotografía de perfil	4
<b>Respuestas</b> respuestas a este Tweet	1
<b>Retweets</b> veces que la gente retwitteó este Tweet	1

 **Joaquin Serna Sanchez**  
15 de junio a las 20:41 · 🌐

Desde hoy hasta este próximo viernes publicaré las cinco entrevistas que he realizado para mi TFG. La temática es la presión física y mental a la que se ven sometidos los jugadores profesionales de baloncesto y fútbol con motivo de la gran densidad de competiciones.

La primera entrevista es con Eva María León Zarceño, Psicóloga y Profesora del Departamento de Ciencias del Comportamiento y la Salud de la [UMH Universidad Miguel Hernández](#):



JOAQUINSEERNA.MEDIUM.COM  
**"EN LOS CLUBES PROFESIONALES NO SE ENTRENA TANTO EL FACTOR PSICOLÓGICO COMO SE DEBERÍA"**

👍 13      4 comentarios    3 veces compartida

👍 Me gusta      💬 Comentar      ➦ Compartir

Ver un comentario más

 **Esteban Ortuño Meseguer**  
Una de las mejores profesoras que he tenido en la umh... le gusta lo que hace y se nota...

Me gusta · Responder · 2 d      👍 1

### 3. CONTENIDO DEL REPORTAJE PUBLICADO

- **Enlace al reportaje publicado en Medium:**

<https://joaquinseerna.medium.com/la-salud-una-tarea-pendiente-en-el-deporte-profesional-c09f9953691e>

- **Enlace a la copia del texto publicado:**

[https://drive.google.com/file/d/1\\_3ydsVpGkRbEUI4Ap2JXWc-IAS-KOyK2/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_3ydsVpGkRbEUI4Ap2JXWc-IAS-KOyK2/view?usp=sharing)

#### **4. INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN**

Una vez publicado el reportaje 'La salud, una tarea pendiente en el deporte profesional', he llegado a una serie de conclusiones que deseo compartir.

En primer lugar, considero que tanto **los jugadores como las entidades que manejan el deporte están condenados a entenderse**. Con el paso de las temporadas, los deportistas llevan su cuerpo a límites que van aumentando tanto en el plano físico como en el psicológico debido a la forma de proceder de las instituciones, que se rigen por intereses comerciales a la hora de establecer las fechas de los partidos y no por cuestiones relacionadas con la salud como el descanso o la prevención de lesiones. Las audiencias quieren consumir cada vez partidos de mayor nivel de forma más continuada, lo que ha llevado incluso a que las grandes ligas de fútbol y baloncesto cambiasen su estructura debido a intereses económicos. Sin ir más lejos, en LaLiga hace unos años la mayoría de partidos se disputaban los domingos por la tarde y ahora hay encuentros los viernes, sábados, domingos e incluso los lunes. Por su parte, la ACB ha tenido que adaptarse a la magnitud de la Euroleague y programar el calendario de forma que en ocasiones, algunos equipos no tienen ni 42 horas de descanso entre partidos. Esta situación ha llevado a los deportistas profesionales a tener que convivir con un desgaste continuo a nivel físico y psicológico muy poco recomendable para la salud.

Cada año, entrenadores y jugadores aparecen en rueda de prensa declarando que es imposible rendir al nivel adecuado con tal densidad de partidos, argumentando que el cansancio hace mucha mella con el paso de los meses. A pesar de ello, las instituciones siguen generando calendarios que, lejos de abordar esta problemática, la acentúan, como es el caso del nuevo formato de la Champions League de cara a la temporada 2024/2025. Pienso que estas decisiones harán que en algún momento los protagonistas sobre el terreno de juego **decidan no seguir compitiendo hasta no llegar a acuerdos con las instituciones**.

Por otro lado, quiero hacer hincapié en **la potencial reacción de la audiencia en caso de que se produzca ese parón** con motivo de la negativa de los deportistas profesionales a seguir compitiendo en estas condiciones. En líneas generales, los aficionados de deportes como el fútbol o baloncesto se han malacostumbrado a ver cómo sus equipos y jugadores favoritos compiten cada pocos días, sin reparar en el desgaste que eso conlleva al exigirles el máximo en cada partido. Sin embargo, si los deportistas deciden plantarse, podría ser interesante investigar aspectos como el lado del que se pondría la audiencia, si se produce o no una sensibilización en el público general con respecto a la salud en el mundo del deporte, si se perdería interés por las competiciones al distanciar más los días de partidos, etc.

Por último, me ha llamado la **atención la escasez de artículos periodísticos relacionados de un tema como este**, poco visible pero relevante en el mundo del deporte. La mayoría de medios de comunicación suele poner el foco en aspectos superficiales como los sueldos, la vida privada o la polémica que rodea a los deportistas de élite, dejando a un lado temáticas que podrían suponer un contenido de mayor calidad para la audiencia, con cierta investigación y análisis detrás. En muchas ocasiones, tan solo se centran en aspectos como la salud mental para destacar un episodio de ansiedad o depresión sufrido por algún jugador reconocido. O critican el estado físico de algunos deportistas y su propensión a las lesiones, sin poner el foco en que quizás ellos no sean los únicos culpables de sufrir a nivel físico durante una temporada. En este sentido, es cierto que tampoco ayuda el lenguaje técnico en el que los diferentes estudios e investigaciones abarcan este asunto, pero pienso que no debería ser una excusa porque los periodistas deberíamos estar preparados para traducir a un lenguaje sencillo información de ese tipo.

## **5. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES**

### **Artículos, estudios y portales web:**

- Adrián, W. & Bortolazzo, C. (2020). Impacto de la pandemia por covid-19 en los deportistas. Revista de la Asociación Médica Argentina, 133, 6.

- Bransen, L., Robberechts, P., Van, J., & Davis, J. (2019). Choke or Shine? Quantifying Soccer Players' Abilities to Perform Under Mental Pressure. 17 de febrero de 2021, de Mit Sloan Sitio web: <https://global-uploads.webflow.com/5f1af76ed86d6771ad48324b/5f6d326ee6f115864f78358a-Choke-or-Shine-Quantifying-Soccer-Players-Abilities-to-Perform-Under-Mental-Pressure.pdf>
- Carta abierta a todos los jugadores que compiten en los próximos torneos internacionales (2021). 13 de junio de 2021, de Football Players Worldwide. Sitio web: <https://www.fifpro.org/es/about-us/carta-abierta-a-todos-los-jugadores-que-compiten-en-los-proximos-torneos-internacionales>
- Costa solo duró nueve minutos sobre el césped de Da Luz (2014). 12 de junio de 2021, de Marca. Sitio web: [https://www.marca.com/2014/05/24/futbol/champions\\_league/final-champions/1400955185.html](https://www.marca.com/2014/05/24/futbol/champions_league/final-champions/1400955185.html)
- Cristina, G., Sosa-Correa, M., Zayas, A. & Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, pp. 373-384. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220038.pdf>
- De Gasperi, R., Mihalic, H. & Prada, A. (2018). *Intervención psicológica de un deportista de élite* (pretesis). Universidad Europea de Madrid, Madrid, España. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/323942505\\_INTERVENCION\\_PSICOLOGICA\\_DE\\_UN\\_DEPORTISTA\\_DE\\_ELITE](https://www.researchgate.net/publication/323942505_INTERVENCION_PSICOLOGICA_DE_UN_DEPORTISTA_DE_ELITE)
- Delgado, E. (2014). "Los jugadores se lesionan más porque han llegado a un pico de máxima intensidad y presión". 2 de junio de 2021, de 20 Minutos. Sitio web:



<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/lesiones-final-temporada-cristiano-costa-ibrahimovic-2104087/0/>

- Domínguez, E., Arjol, J., Crespo, R. & Fernández, C. (2020). Regreso al entrenamiento y la competición en el fútbol profesional después de la alerta sanitaria del covid-19 con énfasis en los efectos del confinamiento durante el desentrenamiento. Revista de Preparación Física en el Fútbol, COVID Special, pp. 1-8. Recuperado de: <https://futbolpf.org/wp-content/uploads/2020/04/EJEMPLAR-COMPLETO-protegido.pdf>
- El futbolista de 'hierro' de la Liga juega en el Villarreal (2021). 12 de junio de 2021, de el Periódico Mediterráneo. Sitio web: <https://www.elperiodicomediterraneo.com/deportes/2021/03/10/futbolista-hierro-liga-juega-villarreal-40534439.html>
- Escudero, E. (2021). Rudy Fernández: «Estoy un poco cansado del baloncesto». 12 de junio de 2021, de ABC. Sitio web: [https://www.abc.es/deportes/baloncesto/abci-entrevista-rudy-fernandez-real-madrid-202102102008\\_noticia.html](https://www.abc.es/deportes/baloncesto/abci-entrevista-rudy-fernandez-real-madrid-202102102008_noticia.html)
- España. Calendario Internacional de Partidos y Lista de Acceso para la temporada 2020/2021. Circular de la Real Federación Española de Fútbol por la que se publica el Calendario Internacional de Partidos y la Lista de Acceso para las competiciones de clubes de UEFA de la temporada 2020/2021. 17 de octubre de 2019, núm. 31, pp. 1 a 5. Recuperado de: [https://www.rfef.es/sites/default/files/pdf/circular\\_no\\_31\\_rfef\\_calendario\\_internacional\\_de\\_partidos\\_temp.20-21-.pdf](https://www.rfef.es/sites/default/files/pdf/circular_no_31_rfef_calendario_internacional_de_partidos_temp.20-21-.pdf)
- Ekstrand, J., Spreco, A., Windt, J. & Khan, K.. (2020). Are Elite Soccer Teams' Preseason Training Sessions Associated With Fewer In-Season Injuries? A 15-Year Analysis From the Union of European Football Associations (UEFA) Elite Club Injury Study. The American Journal of Sports Medicine, 48, pp. 723-729.

Recuperado

de:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0363546519899359>

- Gómez, P. & Antelo, I. (2020). Comienza la Liga más atípica bajo la sombra del coronavirus. 11 de junio de 2021, de La Voz de Galicia. Sitio web: <https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/deportes/2020/09/07/comienza-liga-atipica-bajo-sombra-coronavirus/00031599499628692897407.htm>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Luisa, M. & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: Revisión de estudios. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 10, pp. 95-101. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
- La ACB acuerda cerrar la temporada con una fase final de 12 equipos en sede única por el coronavirus (2020). 12 de junio de 2021, de RTVE. Sitio web: <https://www.rtve.es/noticias/20200420/coronavirus-baloncesto-acb-fase-final-doce-sede-unica/2012429.shtml>
- Lago, C. (2006). La influencia de jugar la Liga de Campeones en el resultado de los equipos en la Liga Española de Fútbol. La importancia de la densidad competitiva. European Journal of Human Movement, 17, 14. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274220442001.pdf>
- León, E., Boix, S., Serrano, M. & Paredes, N.. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1, pp. 1-10. Recuperado de: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2017a4#:~:text=Los%20resultados%20significativos%20encontrados%20revelan,con%20menos%20a%C3%B1os%20de%20experiencia>

- Palomar, R. (2019). "Van a matar a nuestros jugadores". 12 de junio de 2021, de Marca. Sitio web: <https://www.marca.com/primeraplana/2019/08/18/5d5441c4ca4741b51a8b45d0.html>
- Reyes-Gómez, G. & Pérez-Farinós, N. (2020). Influencia del estrés en el origen de lesiones en voleibol de competición. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 3, pp. 131-142. Recuperado de: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/10512/11960>
- Seco, J. (2003). El estrés psicofísico y su relación con el daño muscular en jugadores de baloncesto profesionales (Tesis de doctorado). Universidad de Salamanca, Salamanca, España.
- Tania Pérez se retira a los 29 años por culpa de las lesiones con una emotiva despedida (2021). 12 de junio de 2021, de Gigantes.com. Sitio web: <https://www.gigantes.com/baloncesto-femenino/liga-femenina/tania-perez-se-retira-a-los-29-anos-por-culpa-de-las-lesiones-con-una-emotiva-despedida/>
- Villarreal, A., Ojeda, D. & Martín, L. (2021). Un viaje de 114.950 kilómetros para ganar la Euro: un formato desconcertante en datos. 12 de junio de 2021, de El Confidencial. Sitio web: [https://www.elconfidencial.com/deportes/futbol/2021-06-12/eurocopa-2021-formato-descabellado-kilometros\\_3127639/](https://www.elconfidencial.com/deportes/futbol/2021-06-12/eurocopa-2021-formato-descabellado-kilometros_3127639/)

## 6. NOTAS

- **Presentación del reportaje:**

- Plataforma Medium

- **Audio y fotografía:**

- Para grabar las entrevistas y realizar las fotografías he utilizado mi teléfono móvil, un Iphone 8.

- **Escenarios para material audiovisual y entrevistas:**

- Las fotografías que aparecen en el reportaje final las he realizado en los siguientes lugares: Estadio Benito Villamarín (Sevilla), Estadio Martínez Valero (Elche CF), Polideportivo 'Las Espeñetas' (Orihuela), Clínica de Fisioterapia Jesús Amat (Callosa de Segura) y Pabellón 'Cecilio Gallego' (Torrevieja).

- Las entrevistas las realicé de forma telefónica desde mi propia casa.

## **7. ANEXO I: ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE FINAL DE GRADO**

### **7.1. Definición de la temática y el enfoque**

La carrera de un deportista profesional está plagada de sacrificios a nivel mental y físico, que son los dos aspectos clave para poder llegar a la élite. Cada temporada, las exigencias son mayores debido a los avances tecnológicos en el ámbito deportivo, que posibilitan a los deportistas adaptarse mejor a las condiciones de la competición y mejorar sus resultados. Sin embargo, en la lucha constante por aumentar su rendimiento, siempre está presente la posibilidad de sufrir lesiones. En los últimos años, las entidades que gestionan las ligas profesionales (sobre todo las enmarcadas en la élite de deportes como el fútbol o el baloncesto) han ido modificando el calendario competitivo hasta hacerlo cada vez más exigente, donde los tiempos de recuperación son mínimos y los deportistas se enfrentan a un gran reto: rendir cada pocos días evitando caer lesionados durante el mayor tiempo posible. En este sentido, los profesionales deben cuidar cada detalle de su día a día, desde el entrenamiento hasta las horas de descanso, así como mantener una dieta adaptada según sus características físicas y biológicas. A pesar de todas estas medidas destinadas a mantener a los deportistas en un estado físico idóneo, muchos son los estudios que determinan que tener que competir a un alto nivel con periodos muy cortos de descanso genera una

gran fatiga física que suele traducirse en lesiones (sobre todo musculares). Además, los deportistas deben lidiar con una carga a nivel mental complicada que suele disminuir su rendimiento, lo cual acaba repercutiendo negativamente en las competiciones. Con este trabajo se pretende abordar la presión física y mental a la que se someten los deportistas profesionales que deben competir siguiendo un calendario que cada temporada es más exigente. Para ello, el reportaje se centrará en seguir el día a día de los profesionales que se dedican al deporte (deportistas, entrenadores, servicios médicos, etc.) haciendo hincapié en conocer los motivos por los cuales se plantean circuitos competitivos tan exigentes y si realmente hay opciones de modificarlos. Este proyecto ha surgido de las constantes reiteraciones de deportistas, cuerpos técnicos y servicios médicos de clubes de diferentes modalidades deportivas sobre las dificultades y riesgos a nivel físico que conlleva el hecho de tener que competir en la élite cada pocos días. Además, en esta temporada marcada por la pandemia del Covid-19, las ligas profesionales han tenido que aprobar uno de los calendarios competitivos más exigentes de la historia del deporte debido a que el curso pasado hubo un parón generalizado de tres meses con motivo de los confinamientos en los diferentes países, lo cual ha hecho que este tema esté en el punto de mira porque este año los deportistas están sufriendo más lesiones que en otros.

## **7.2. Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis.**

El objetivo de este reportaje es conocer de primera mano la presión física y mental a la que se someten los deportistas de primer nivel para poder rendir de forma reiterada sin cumplir con los periodos recomendados de descanso. Además, se pretende hacer especial hincapié en las secuelas físicas que deja el deporte de alto rendimiento en los deportistas una vez finalizan sus carreras, así como en las lesiones más frecuentes que sufren. Por otro lado, esta pieza periodística aspira a conocer los motivos por los que las ligas profesionales aprueban cada curso unos calendarios competitivos cada vez más exigentes cuando está demostrado que es perjudicial el esfuerzo físico al que someten a los deportistas profesionales. En este sentido, también se pretende averiguar si es posible encontrar una solución a esta problemática, teniendo en cuenta que los deportes de masas como el fútbol y baloncesto están experimentando un cambio al ser

un producto de entretenimiento audiovisual que cada vez se extiende a más plataformas y por tanto se sigue de formas diferentes.

### 7.3. Cronograma de trabajo.

ACTIVIDADES	Meses	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Redacción y mejora del anteproyecto				■	■																
Búsqueda de fuentes documentales y físicas				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
Redacción de la memoria final				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Realización de entrevistas						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Transcripción y publicación de entrevistas						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Redacción de la introducción e hipótesis principales del reportaje						■	■														
Mejora de la introducción del reportaje								■	■	■	■										
Redacción de los temas centrales del reportaje										■	■	■	■								
Mejora del apartado central del reportaje														■	■						
Redacción del cierre y conclusiones del reportaje																■	■	■	■		
Repaso general del reportaje																		■	■	■	
Difusión de piezas del reportaje									■			■		■				■	■		
Entrega del Trabajo Final de Grado																				■	

### 7.4. Relación de documentación recabada sobre el asunto: listado de referencias, datos, informes, contexto y análisis de otros textos periodísticos similares ya publicados que aborden la temática desde enfoques diferentes.

- Bransen, L., Robberechts, P., Van, J., & Davis, J. (2019). Choke or Shine? Quantifying Soccer Players' Abilities to Perform Under Mental Pressure. 17 de febrero de 2021, de Mit Sloan. Sitio web: [https://global-uploads.webflow.com/5f1af76ed86d6771ad48324b/5f6d326ee6f115864f78358a\\_Choke-or-Shine-Quantifying-Soccer-Players-Abilities-to-Perform-Under-Mental-Pressure.pdf](https://global-uploads.webflow.com/5f1af76ed86d6771ad48324b/5f6d326ee6f115864f78358a_Choke-or-Shine-Quantifying-Soccer-Players-Abilities-to-Perform-Under-Mental-Pressure.pdf)
- El castigo al que los futbolistas profesionales someten su cuerpo (2021). 18 de febrero de 2021, de BBC Mundo. Sitio web: [El castigo al que los futbolistas profesionales someten su cuerpo - BBC News Mundo](#)
- El inicio de La Liga, en peligro por las lesiones en la Bundesliga (2020). 18 de febrero de 2021, de El Español. Sitio web:

[https://www.elespanol.com/deportes/futbol/20200520/inicio-liga-peligro-lesiones-bundesliga/491452065\\_0.html](https://www.elespanol.com/deportes/futbol/20200520/inicio-liga-peligro-lesiones-bundesliga/491452065_0.html)

- Fernández, L. (2019). El deporte de élite y sus consecuencias físicas . La retirada es el inicio de otra dura carrera. 18 de febrero de 2021, de El debate de hoy. Sitio web: <https://eldebatedehoy.es/ciencia/deporte-de-elite/>
- García-Allen, J. (2021). Síndrome de sobreentrenamiento: deportistas quemados. 18 de febrero de 2021, de Psicología y Mente. Sitio web: <https://psicologiaymente.com/deporte/sindrome-de-sobreentrenamiento>
- Lago, C. (2006). The influence of playing the European Champion League on the results obtained by teams in the Spanish Football League. The role of the frequency of matches. European Journal of Human Movement, 17, pp. 1-14. Rescatado de: [View of The influence of playing the European Champion League on the results obtained by teams in the Spanish Football League. The role of the frequency of matches \(eurjhm.com\)](#)
- Stein, M. (2020). The N.B.A.'s \$500 Million Hope for the Holidays. 18 de febrero de 2021, de The New York Times. Sitio web: <https://www.nytimes.com/2020/10/28/sports/basketball/when-nba-season-start.html>

#### **7.5. Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje.**

- Eduardo Manuel Cervello Gimeno, Catedrático de Universidad que imparte clase en el Área de Educación Física y Deportiva de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Además, es investigador en el Centro de Investigación del Deporte de la UMH.
- Víctor Moreno, Profesor de Fisioterapia en la Universidad Miguel Hernández de Elche.

- Marc Stein, Periodista que trabaja en la sección de Deportes del New York Times y se ha especializado en la cobertura informativa de la National Basketball Association (NBA).
- Silvia Bartolomé, Psicóloga Deportiva y Entrenadora de Baloncesto.

#### **7.6. Presentación del autor y breve currículum.**

Mi nombre es Joaquín Serna Sánchez, estudiante de Periodismo en la Universidad Miguel Hernández de Elche que está en los últimos compases de la carrera. Siempre me ha interesado el deporte de alto nivel, así como su tratamiento en los diferentes medios de comunicación. Creo que hay muchas historias interesantes por contar en este ámbito y que por desgracia los medios convencionales no quieren o no les interesa sacarlas a la luz, bien sea porque el interés general se centra en otros aspectos o porque no quieren asumir los costes económicos y el tiempo que conlleva producirlas.

He trabajado como asistente comercial durante los veranos de 2016 y 2018 en la empresa TM Grupo Inmobiliario. En el ámbito periodístico, estuve en prácticas en Diario de la Vega (Periódico local de Orihuela) en verano de 2020, y en la actualidad trabajo en la Revista Sapiens de la Universidad Miguel Hernández de Elche y en Golsmedia como corresponsal en la Región de Murcia. Por otro lado, soy Monitor de Fútbol sala y enseño la práctica de este deporte a niños en el Orihuela Fútbol Sala.