

¿Cuántos kilómetros corre realmente un futbolista durante un partido? Este artículo desglosa datos reales, posiciones, competiciones y esfuerzo físico para responder con precisión.

### Tabla de Contenidos



- [¿Cuánto corre un jugador de fútbol por partido?](#)
- [Distancias recorridas según la posición en el campo](#)
- [Desglose del esfuerzo físico en el fútbol](#)
- [Casos reales de futbolistas de élite](#)
- [Comparativa con otros deportes](#)

### Puntos clave en este artículo:

- Kilómetros promedio recorridos por posición en el campo
- Diferencias entre ligas, Champions y Mundiales
- Porcentaje de caminata, trote y sprints en los 90 minutos
- Comparativa de Messi y Cristiano Ronaldo
- Distancia recorrida en fútbol vs. otros deportes

Veamos qué dicen los datos oficiales sobre cuánto corre realmente un jugador de fútbol por partido.

# ¿Cuánto corre un jugador de fútbol por partido?

## Distancia promedio recorrida en 90 minutos

Según datos de la UEFA y FIFA, un jugador de élite suele recorrer entre 8 y 12 kilómetros en los 90 minutos de un partido.

Este rango depende de múltiples factores: la posición que ocupa, el estilo de juego de su equipo y el contexto competitivo. Por ejemplo:



**Tu equipo.  
Otro país.  
Una nueva cancha.**

El Torneo Interfiliales Internacional reúne pasión, competencia y formación en una experiencia deportiva única.

**Reserva tu interés >>**

- **Mediocampistas:** los que más distancia cubren, llegando a los 12 km.
- **Defensas centrales:** suelen registrar los valores más bajos, cercanos a los 8 km.
- **Delanteros:** recorren cifras intermedias, aunque realizan más sprints explosivos.

### **Tabla comparativa del rango promedio de distancia recorrida**

<b>Posición</b>	<b>Km promedio en 90 min</b>
<b>Mediocampistas</b>	<b>11 - 13 km</b>
<b>Delanteros/Extremos</b>	<b>9 - 11 km</b>
<b>Defensas laterales</b>	<b>9 - 11 km</b>
<b>Defensas centrales</b>	<b>8 - 9 km</b>
<b>Porteros</b>	<b>4 - 6 km</b>

En conclusión, la cifra generalizada de **8-12 km** es un promedio global que esconde diferencias importantes. Para entender mejor este dato, debemos analizar cómo cambian los recorridos según competiciones y estudios oficiales.

### **Diferencias entre competiciones (Liga, Champions, Mundial)**

Los datos muestran que **no todos los partidos exigen la misma carga física**. En una liga local de nivel medio, la media suele situarse entre **9 y 10 km por jugador**, mientras que en competiciones de alta intensidad como la **Champions League** o un **Mundial**, las cifras tienden a ser más altas.

Esto ocurre porque el ritmo competitivo, la presión táctica y la velocidad de circulación del balón son mayores. En torneos internacionales, los equipos realizan más presión alta, transiciones rápidas y despliegues ofensivos, lo que se traduce en **más kilómetros recorridos por futbolista**.

#### **Factores que explican las diferencias:**

- **Champions League** → partidos de alta intensidad: +11 km de media por jugador.
- **Mundial** → distancias similares a la Champions, pero condicionadas por la preparación física de selecciones.
- **Ligas locales** → promedio menor, aunque depende del país (ej. Premier League con valores más altos que ligas sudamericanas).

#### **Tabla comparativa de distancias por competición**

Competición	Km promedio por jugador
Ligas locales	9 - 10 km
Champions League	10 - 12 km
Mundial de la FIFA	10 - 12 km

En síntesis, mientras que en ligas regulares los jugadores tienden a recorrer menos distancia, en partidos internacionales de élite se superan con facilidad los **11 km promedio** debido a la intensidad táctica.

## Distancias recorridas según la posición en el campo

Según su posición, un **futbolista** puede recorrer **entre 4 y 13 km por partido**. Los porteros son los que menos se desplazan, mientras los mediocampistas lideran en distancia. Defensas y delanteros se ubican en rangos intermedios, con variaciones según el sistema táctico y rol.



## ¿Cuánto corre un mediocampista por partido?

Con un **promedio de 11 a 13 km por partido** gracias a su rol de conexión, los mediocampistas son los jugadores que más kilómetros recorren en el campo.

Los **mediocampistas** destacan como los futbolistas con mayor carga física durante un encuentro. Su función de **transición constante entre defensa y ataque** los obliga a mantener un esfuerzo continuo.

### Datos promedio:

- Un mediocampista de contención puede llegar a los **11 km**.
- Los interiores o box-to-box suelen superar los **12 km** en partidos de alta intensidad.
- En competiciones como la Champions, se han registrado picos de **13 km**.

### Factores que explican su alto recorrido:

- Participan tanto en la **recuperación defensiva** como en la **creación ofensiva**.
- Cubren amplias zonas del campo, apoyando a extremos y laterales.
- En esquemas de presión alta, son los encargados de sostener el ritmo del equipo.

En definitiva, los mediocampistas son el “motor físico” del equipo, capaces de superar los **13 km en un solo encuentro** en competiciones de élite.

## Distancia de delanteros y extremos en el fútbol moderno

Los **delanteros y extremos**, en promedio, recorren entre **9 y 11 km por partido**. No suelen alcanzar los registros de los mediocampistas, pero su esfuerzo se caracteriza por la **intensidad de las carreras cortas y explosivas**.

### Diferencias clave dentro del ataque:

- **Delantero centro (9 clásico)**: Su recorrido es menor (8-9 km), pero con gran exigencia en aceleraciones y duelos físicos.
- **Extremos**: Llegan a recorrer **10-11 km**, combinando cambios de ritmo constantes y desbordes por banda.

- **Segundas puntas o falsos 9:** Tienen un perfil mixto, cercano a los mediapuntas, con cifras de 10-11 km.

### **Características principales de su esfuerzo:**

- Alta frecuencia de **sprints de 20-30 metros**.
- Gran cantidad de movimientos sin balón para generar espacios.
- Necesidad de combinar **resistencia y explosividad**.

En conclusión, aunque los delanteros y extremos corran menos kilómetros que los mediocampistas, su aporte físico es decisivo gracias a la **potencia en sprints y aceleraciones** que cambian el rumbo de un partido.

### **Kilómetros recorridos por defensas centrales y laterales**

Los **centrales** hacen aprox. **8-9 km** por partido por moverse en un eje más concentrado; los **laterales** alcanzan **10-11 km** gracias a su ida y vuelta constante entre defensa y ataque, lo que eleva su exigencia física.

### **Factores que influyen en su recorrido:**

- Centrales: se mueven en un área reducida, aunque realizan duelos físicos y saltos constantes.
- Laterales: recorren la banda completa, apoyan al ataque y repliegan con rapidez.
- El estilo de juego también influye: en equipos con laterales ofensivos, se elevan los kilómetros recorridos.

En resumen, aunque los defensas centrales registran las cifras más bajas, los laterales son **de los jugadores más sacrificados físicamente**, ya que recorren la banda entera durante todo el partido.

### **¿Cuánto corre un portero durante 90 minutos?**

El promedio de desplazamiento de un **portero** durante un partido se sitúa entre **4 y 6 kilómetros**, la cifra más baja de todas las posiciones. A diferencia de los jugadores de campo no necesita recorrer grandes distancias.

Sin embargo, este número no refleja la intensidad real de su trabajo físico. El arquero realiza movimientos muy distintos:

- Desplazamientos cortos y constantes dentro del área.
- Saltos explosivos para atajar remates.
- Sprints puntuales para achicar espacios o salir a cortar balones.

En conclusión, aunque los porteros recorran menos kilómetros, su rol exige un tipo de esfuerzo completamente distinto, donde la **potencia y los reflejos** son más determinantes que la resistencia.

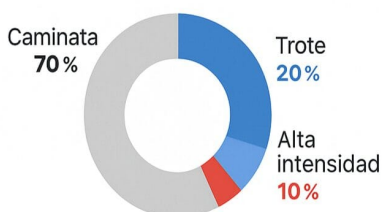
## Desglose del esfuerzo físico en el fútbol

En un partido no todo es correr kilómetros; el esfuerzo se reparte entre caminar, trotar, carreras medias y sprints de alta intensidad.

### DESGLOSE DEL ESFUERZO FÍSICO EN FÚTBOL (90)

Porcentaje de caminata, trote, carrera y sprints · Promedios en élite

#### VISTA MACRO DEL ESFUERZO



#### DETALLE POR INTENSIDAD

- Caminata: 65–70%
- Trote: 20–25%
- Carrera media/rápida: 5–7%
- Alta intensidad (sprints): 8–10%

#### SPRINTS Y ACELERACIONES



**20–40 sprints**  
por partido

### Porcentaje de caminata, trote y carrera

El 70% del tiempo un futbolista camina, un 20% trotta y solo un 10% corresponde a carreras de alta intensidad en un partido de 90 minutos.

Los estudios de rendimiento físico en el fútbol muestran que la mayor parte del tiempo los jugadores no están corriendo a máxima velocidad. De hecho, **un 70% del partido transcurre caminando o trotando a baja intensidad.**

### Distribución promedio del esfuerzo:

- **Caminata** → 65-70% del tiempo.
- **Trote** → 20-25%.
- **Carrera media/rápida** → 5-7%.
- **Alta intensidad (sprints)** → 8-10%.

Este reparto permite a los futbolistas dosificar energía y reservar explosividad para momentos clave, como un contraataque o un repliegue defensivo.

### Tabla de porcentajes de esfuerzo físico en 90 minutos

Tipo de desplazamiento	Porcentaje del tiempo	Ejemplo en el juego
Caminata	65-70%	Reorganización táctica
Trote	20-25%	Circulación de balón, apoyo
Carrera media	5-7%	Transiciones ofensivas rápidas
Sprint alta intensidad	8-10%	Contraataque, presión, desborde

En conclusión, aunque el promedio total de kilómetros sea alto, la clave está en **cuándo y cómo se emplea la energía**, más que en la distancia acumulada.

### Sprint y aceleraciones de alta intensidad

Los datos muestran que un jugador de élite ejecuta en promedio **20 a 40 sprints por encuentro**, la mayoría de entre **5 y 30 metros**. Aunque un futbolista recorra entre 8 y 12 km por partido, solo una fracción corresponde a **sprints y aceleraciones intensas**.

### Factores que influyen en la cantidad de sprints:

- **Posición en el campo** → los extremos y delanteros hacen más sprints (50-60).
- **Estilo de juego** → equipos de transiciones rápidas elevan la media.
- **Nivel competitivo** → en Champions o Mundial se incrementa la exigencia.

### Promedio de sprints según posición

Posición	Nº sprints por partido	Distancia típica por sprint
<b>Extremos / Delanteros</b>	<b>50 - 60</b>	<b>20 - 30 m</b>
<b>Laterales</b>	<b>40 - 50</b>	<b>15 - 25 m</b>
<b>Mediocampistas</b>	<b>35 - 45</b>	<b>10 - 20 m</b>
<b>Centrales</b>	<b>20 - 30</b>	<b>5 - 15 m</b>

Los sprints y aceleraciones no solo desgastan físicamente, también son los que **marcan la diferencia en jugadas clave**, como un gol, un desborde o un corte defensivo.

## Tiempo efectivo de esfuerzo en 90 minutos

Según estudios de la UEFA y la FIFA, en un partido un futbolista emplea **60 a 65 minutos de esfuerzo efectivo**, mientras que el resto corresponde a pausas, caminatas o tiempos muertos.

El fútbol no es un deporte de esfuerzo continuo, sino de **intervalos variables de intensidad**.

### Factores que reducen el tiempo efectivo:

- Balón fuera de juego.
- Faltas y pausas en el ritmo.
- Momentos de reorganización táctica.

### Distribución del tiempo en un partido de 90 minutos

Fase del partido	Minutos aproximados	Ejemplo en juego
<b>Esfuerzo efectivo</b>	<b>60 - 65</b>	<b>Sprints, presión, transiciones</b>
<b>Pausas / baja intensidad</b>	<b>25 - 30</b>	<b>Saques, caminata táctica</b>

Este dato revela que lo importante no es solo la distancia recorrida, sino **cómo y cuándo se aplica el esfuerzo físico**, lo que explica la relevancia de la gestión de la energía en jugadores de élite.

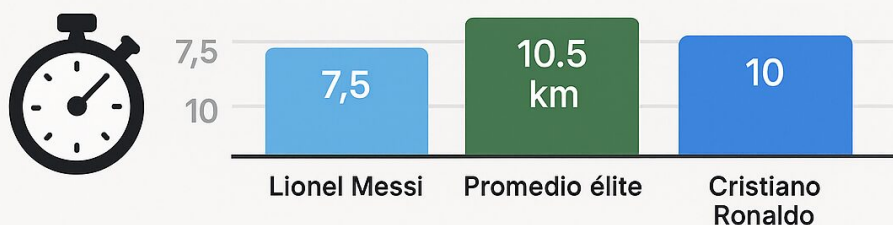
## Casos reales de futbolistas de élite

Las cifras de jugadores como Messi y Cristiano demuestran cómo el talento y el estilo de juego influyen en la distancia recorrida por partido.

### Messi vs Cristiano: ¿Quién recorre más kilómetros por partido?

Distancia, estilo y esfuerzo físico en cifras (UEFA/FIFA)

Jugador	Km por partido	Estilo físico dominante
Lionel Messi	7-8 km	Administración del esfuerzo,
Promedio élite	10-11 km	Resistencia sostenida y transiciones
Cristiano Ronaldo	9-11 km	Alta intensidad, constancia física



Cada uno representa un enfoque distinto del rendimiento.

### ¿Cuánto corre Lionel Messi por partido?

Según datos de GPS en competiciones UEFA y FIFA, **Messi recorre 7-8 km por partido**, menos distancia que la media, pero compensa con su inteligencia táctica y la capacidad de decidir en momentos clave. Esto es un ejemplo claro de cómo la **eficacia no depende solo de los kilómetros recorridos**.

#### Razones de su bajo recorrido:

- Administra energía caminando gran parte del partido.
- Se activa en momentos clave con cambios de ritmo.

- Su posicionamiento inteligente reduce la necesidad de recorrer grandes distancias.

### Comparativa de Messi con el promedio global

Jugador / Promedio	Km por partido	Características principales
Lionel Messi	7 - 8 km	Administración del esfuerzo, explosividad puntual
Promedio futbolista elite	10 - 11 km	Resistencia constante y transiciones rápidas

Messi demuestra que no es necesario recorrer más de 10 km para marcar diferencias: su **lectura del juego y precisión** le permiten ser decisivo con menos esfuerzo físico.

### Kilómetros recorridos por Cristiano Ronaldo

**Cristiano recorre entre 9 y 11 km por partido**, destacando por su constancia física, disciplina y capacidad de mantener un alto nivel a lo largo de su carrera.

#### Evolución según sus etapas:

- **Manchester United (1ª etapa)** → 10-11 km, con mayor despliegue físico en banda.
- **Real Madrid** → 9-10 km, más enfocado en la finalización y sprints en zonas clave.
- **Juventus / Manchester United (2ª etapa)** → 9 km, gestionando más el esfuerzo pero manteniendo su capacidad goleadora.

#### Comparativa de Cristiano según etapas de su carrera

Etapas	Km promedio	Característica dominante
Manchester (1ª etapa)	10 - 11 km	Velocidad y desbordes por banda
Real Madrid	9 - 10 km	Potencia ofensiva y remate
Juventus / 2ª etapa MU	9 km	Gestión del esfuerzo, definición

Cristiano representa el modelo del jugador que, gracias a su **disciplina física y constancia**, logra mantenerse competitivo durante más de 15 años en la élite.

## Jugadores récord en distancias recorridas

En competiciones de élite como la Champions League o los Mundiales, algunos jugadores han recorrido **13 a 14 km en un solo encuentro**, estableciendo récords de resistencia.

### Jugadores récord en distancia recorrida (un partido)

Champions League y Mundiales · Rangos y casos destacados

En la élite se registran **13-14 km**; casos excepcionales superan **16 km**.



El promedio habitual de un jugador top es 10-11 km.



**Marcelo Brozović** (Croacia, Mundial 2018)

**Récord: 16,3 km** en un partido vs Inglaterra



**N'Golo Kanté** (Chelsea/Francia)

Partidos de alta intensidad: 13-13,5 km



**Thomas Müller** (Alemania)

Habitualmente 12-13 km en grandes torneos

### Ejemplos destacados de récords:

- **Marcelo Brozović (Croacia, Mundial 2018)** → superó los **16 km** en un partido contra Inglaterra.
- **Thomas Müller (Alemania)** → habitualmente en torno a los **12-13 km** en Mundiales y Champions.
- **N'Golo Kanté (Chelsea/Francia)** → conocido por cubrir hasta **13 km** en partidos de alta intensidad.

Estos casos demuestran que, aunque el promedio sea de 10-11 km, algunos futbolistas de élite poseen una **resistencia extraordinaria** que los convierte en referentes físicos en el fútbol moderno.

## Comparativa con otros deportes

El fútbol no es el único deporte de resistencia. Comparar sus cifras con running, baloncesto y rugby permite entender mejor la exigencia física de cada disciplina.

### Distancia recorrida en el fútbol vs otros deportes

Comparativa de kilómetros y tipos de esfuerzo físico

Deporte	Km por partido/prueba	Tipo de esfuerzo físico
 Fútbol	<b>8-12 km</b> (90')	Aeróbico + anaeróbico intermitente
 Running 10K	<b>~10 km</b> (45-60')	Aeróbico continuo
 Maratón	<b>42.195 km</b> (2-4 h)	Aeróbico puro
 Baloncesto	<b>4-5 km</b> (48')	Anaeróbico explosivo
 Rugby	<b>5-7 km</b> (80')	Mixto + fuerza

### Distancia recorrida en fútbol vs running

Un futbolista recorre 8-12 km en 90 minutos, mientras que un corredor hace 10 km continuos o hasta 42 km en maratón, con ritmos y esfuerzos muy distintos.

La principal diferencia entre el fútbol y el running es la **intermitencia del esfuerzo**. Un futbolista alterna caminatas, trotes, carreras medias y sprints, mientras que un corredor mantiene un ritmo constante durante toda la prueba.

#### Comparativa clave:

- **Fútbol** → 8-12 km en 90 minutos, esfuerzo intermitente (aeróbico + anaeróbico).

- **Carrera 10K** → 10 km en 45–60 min aprox., ritmo continuo.
- **Maratón** → 42 km, pero a una velocidad constante y sostenida.

### Tabla comparativa fútbol vs running

Deporte	Distancia	Tipo de esfuerzo
<b>Fútbol</b>	<b>8 - 12 km</b>	<b>Intervalos, cambios de ritmo</b>
<b>Carrera 10K</b>	<b>10 km</b>	<b>Constante, aeróbico</b>
<b>Maratón</b>	<b>42 km</b>	<b>Constante, resistencia prolongada</b>

En conclusión, aunque un corredor recorra más distancia, el futbolista enfrenta un reto único: **gestionar energía en intervalos explosivos** dentro de un marco táctico colectivo.

### Comparación con baloncesto y rugby

La comparación entre deportes colectivos evidencia diferencias notables en la **distancia y el tipo de esfuerzo físico**. En el **baloncesto**, los jugadores recorren en promedio **4 a 5 km por partido**, aunque lo compensan con un número muy elevado de sprints y saltos.

Por su parte, el **rugby** implica un menor recorrido total (5 a 7 km), pero con un nivel mucho más alto de contacto físico, placajes y acciones anaeróbicas que exigen fuerza máxima.

#### Comparativa clave:

- **Baloncesto** → menos kilómetros (4-5 km), pero mayor intensidad en cambios de dirección.
- **Rugby** → 5-7 km, con énfasis en fuerza, potencia y choques físicos.
- **Fútbol** → 8-12 km, esfuerzo aeróbico y anaeróbico combinado.

### Tabla comparativa fútbol, baloncesto y rugby

Deporte	Km promedio	Tipo de esfuerzo predominante
<b>Fútbol</b>	<b>8 - 12 km</b>	<b>Resistencia + sprints intermitentes</b>
<b>Baloncesto</b>	<b>4 - 5 km</b>	<b>Alta frecuencia de sprints y saltos</b>
<b>Rugby</b>	<b>5 - 7 km</b>	<b>Contacto físico, potencia anaeróbica</b>

En conclusión, cada deporte tiene su propia exigencia: el fútbol combina kilómetros recorridos con intensidad variable, el baloncesto resalta por la explosividad y el rugby por la potencia física y el contacto.

## **Artículos Relacionados:**

1. [Estructura de una sesión de entrenamiento en fútbol base](#)
2. [Microciclo semanal en fútbol base: estructura, tipos y ejemplos](#)
3. [FUNiño: El Método de Horst Wein que Revoluciona el Fútbol Base](#)
4. [Metodología en Fútbol Base: Fundamentos, Etapas y Métodos](#)