

¿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:

- **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

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

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.

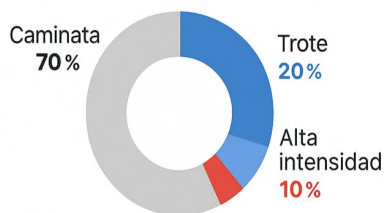
Desglose del esfuerzo físico en el fútbol

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% trota 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
Extremos / Delanteros	50 - 60	20 - 30 m
Laterales	40 - 50	15 - 25 m
Mediocampistas	35 - 45	10 - 20 m
Centrales	20 - 30	5 - 15 m

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
Esfuerzo efectivo	60 - 65	Sprints, presión, transiciones
Pausas / baja intensidad	25 - 30	Saques, caminata táctica

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 elite	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	8-12 km (90')	Aeróbico + anaeróbico intermitente
 Running 10K	~10 km (45-60')	Aeróbico continuo
 Maratón	42.195 km (2-4 h)	Aeróbico puro
 Baloncesto	4-5 km (48')	Anaeróbico explosivo
 Rugby	5-7 km (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
Fútbol	8 - 12 km	Intervalos, cambios de ritmo
Carrera 10K	10 km	Constante, aeróbico
Maratón	42 km	Constante, resistencia prolongada

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
Fútbol	8 - 12 km	Resistencia + sprints intermitentes
Baloncesto	4 - 5 km	Alta frecuencia de sprints y saltos
Rugby	5 - 7 km	Contacto físico, potencia anaeróbica

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](#)