

Lineamientos de Carga de Jugadores



LINEAMIENTOS DE CARGA DE JUGADORES

Objetivo y condición de los Lineamientos

El propósito de los Lineamientos de Carga de Jugadores (los Lineamientos) es contribuir al compromiso de World Rugby de mitigar los riesgos involucrados en el juego del rugby. Se acepta que la Carga del Jugador es un factor asociado con una cantidad de estos riesgos, incluidos, sin limitación, la duración de la temporada de juego, la cantidad de partidos jugados por temporada y la frecuencia y tipo de sesiones de entrenamiento.¹ Los Lineamientos presentan recomendaciones para abordar la carga de los jugadores a los efectos de mitigar estos riesgos.

Se reconoce que la carga de los jugadores se maneja mejor a nivel nacional o local, donde se comprenden mejor las sutilezas y especificidades de las diferentes competiciones. Por lo tanto, cuando las Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores relevantes ya hayan celebrado acuerdos relacionados con la carga de jugadores (acuerdos locales), estos permanecerán vigentes y se aplicarán a todos los jugadores que jueguen en esas competiciones. Para que no haya dudas, no se debe adoptar un enfoque híbrido, y las Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores deben utilizar acuerdos locales en su totalidad o adoptar lineamientos globales para desarrollar un acuerdo local. Cuando los acuerdos locales lleguen al final de su vigencia, los acuerdos revisados o nuevos se respetarán por extensión.

World Rugby apoya el manejo individualizado de la carga del jugador utilizando herramientas y conceptos de mejores prácticas. Esto implica la medición/monitoreo de todos los aspectos de la carga del jugador utilizando una variedad de herramientas, con el posterior manejo de la carga basado en una multitud de factores, al tiempo que se adhiere a principios comunes. Estos principios incluyen períodos de ausencia total de la actividad de rugby durante el año calendario, una comprensión de la contribución de los partidos y el entrenamiento a la carga y un compromiso para administrar las apariciones en los partidos y las semanas de contacto a lo largo de la temporada, al tiempo que proporcionan períodos de descanso adecuados para la recuperación. La adhesión a estos principios minimizará los riesgos de lesiones, al tiempo que permitirá una preparación y un rendimiento óptimos.

Un enfoque individualizado como este es reconocido como el estándar de oro en el manejo de la carga y debe implementarse cuando existan recursos y capacidad para hacerlo. En ausencia de tales recursos y con el fin de apoyar estrategias de manejo de carga individualizadas con aplicaciones específicas de los principios introducidos anteriormente, este documento propone una serie de recomendaciones para el manejo de la carga que deben implementarse cuando no existan procesos de manejo individual dentro de los acuerdos locales.

El manejo óptimo de la carga de un jugador mediante la aplicación de acuerdos locales y/o estos Lineamientos debe respetar un equilibrio entre Uniones y Clubes de acuerdo con el principio de "responsabilidad compartida". La "responsabilidad compartida" debe aplicarse a la formación y desarrollo de planes de manejo de jugadores, pero también debe considerar las consecuencias del descanso. Se reconoce que compartir la responsabilidad garantiza la equidad entre las competiciones internacionales y nacionales desde una perspectiva de rendimiento, integridad de la competición y comercial. Por lo tanto, se acepta que cualquier

¹ Quarrie, K. L., y otros (2017) Manejo de la carga del jugador en el rugby profesional de uniones: Una revisión de los conocimientos y prácticas actuales (bmj.com).

recomendación para lineamientos futuros o evolucionados debe considerar este equilibrio justo y World Rugby se comprometerá a realizar un trabajo adicional para revisar cómo se aplica este principio fundamental.

Dentro del panorama mundial del rugby profesional y de elite, hay varias Uniones y Ligas donde no hay acuerdos locales, o donde los acuerdos locales no se aplican a todos los jugadores.² Como organismo rector global, World Rugby está trabajando para garantizar que las recomendaciones relacionadas con la carga del jugador estén vigentes para *todos* los jugadores.

Cuando actualmente no existan acuerdos locales, se alienta a las Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores a trabajar juntas para desarrollar acuerdos locales y presentarlos para su reconocimiento. El proceso de reconocimiento se describe en el Apéndice 1. A medida que se reconozcan estos acuerdos locales, se enumerarán en este documento en vivo en el Apéndice 2.

Por lo tanto, estos Lineamientos deben funcionar como un modelo para que las Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores relevantes diseñen acuerdos locales apropiados donde no existan actualmente, o para ser aplicados directamente si se desea.

Una parte integral de los Lineamientos es el funcionamiento continuo del Grupo del Proyecto de Carga de Jugadores (PLPG), que reúne a expertos de todos los grupos de partes interesadas para monitorear la práctica actual, recopilar y analizar investigaciones existentes y proporcionar recomendaciones para la evolución de estos Lineamientos a medida que se desarrollan nuevas competiciones y se amplían los modelos existentes. De acuerdo con el principio acordado en París 2023, se buscará investigación revisada por los pares para informar cualquier cambio específico en los estándares de bienestar. Cuando dicha investigación no exista, se buscará la opinión de expertos de los grupos de trabajo relevantes, por ejemplo, el Grupo de Trabajo de Conmoción Cerebral de World Rugby. El PLPG adoptará un enfoque de precaución en ausencia de evidencia u opinión de expertos.

Se reconoce que los cambios futuros en el modelo de Lineamientos de Carga de Jugadores que tengan un impacto en la disponibilidad de jugadores para su club requerirán una implementación compartida por parte de las Uniones y los Clubes y, como resultado, irán acompañados de enmiendas a la Regulación 9 (incluida la aprobación de la Comisión Asesora de Ligas Profesionales (PLAC)). Para que no haya dudas, esto no se interpretará como un derecho de veto para la PLAC.

Cuando se aplique un Acuerdo Local, la implementación de dichos cambios se aplicará a los jugadores que evolucionen en el país correspondiente solo si hay una modificación dentro de los términos de ese Acuerdo Local y siempre que el impacto de la modificación se comparta entre Uniones y Clubes por acuerdo. Cuando no exista un Acuerdo Local, la implementación se realizará mediante un acuerdo entre las Uniones, Clubes y Asociaciones de Jugadores pertinentes de una manera que equilibre el impacto en las Uniones y Clubes.

² Algunos acuerdos locales se aplican solo a los jugadores locales y no a los jugadores de fuera de la Unión nacional de la competición.

Los Lineamientos

1. Fuera de temporada

En base a la práctica actual y la investigación publicada^{3 4}, la recomendación es que el bienestar del jugador se atiende mejor con un mínimo de cinco semanas consecutivas de descanso cada año.⁵

El descanso se define como estar libre de cualquier reunión u obligación del equipo. Los jugadores pueden recibir programas de entrenamiento, pero estos deben seguirse en el momento y lugar que elija el jugador y no pueden ser monitoreados. Por lo tanto, es responsabilidad del jugador asegurarse de manejar su estado físico durante el período de fuera de temporada, ya que esto puede influir en su riesgo de lesión al regresar a los entrenamientos de pretemporada.

2. Cantidad de partidos / Secuencia de partidos en la temporada.

El mayor riesgo de lesiones y la necesidad de limitar la exposición a la carga acumulada, en particular los Eventos de Aceleración de la Cabeza, exigen que la participación en el juego sea limitada a lo largo de una temporada. Esto es, naturalmente, un desafío dados los programas de partidos y los incentivos de los equipos, jugadores e inversores, pero es esencial para el bienestar del jugador.

En respuesta, se formulan dos recomendaciones alternativas, A y B. En cada país, depende de la Unión, la Liga y la Asociación de Jugadores relevante decidir utilizar una u otra o ambas.⁶

Se implementará un programa de monitoreo e investigación por parte del PLPG, para seguir y evaluar el impacto de las dos recomendaciones.

Recomendación A:

En base a la práctica actual y la investigación publicada,⁷ la Recomendación A es respetar un máximo de treinta participaciones en partidos en cualquier temporada. Una participación en el día del partido requiere que un jugador entre al campo de juego durante al menos 1 minuto de juego de acuerdo con la investigación en la que se basa esta recomendación.

Se acepta que esta recomendación puede crear problemas prácticos, cuando los jugadores alcanzan los límites de partidos antes de una semifinal, final o bloqueo internacional. Idealmente, la planificación anticipada debería evitar tales situaciones, pero en circunstancias

³ Mellalieu S. D., Sellars, P. A., Arnold, R., Williams, S., Campo, M. y Lyons D. (2023). [Recuperación psicológica y regeneración física percibidas por los jugadores profesionales del rugby de uniones masculino durante el período fuera de temporada \(bmj.com\)](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361>

⁴ Mellalieu, S. D., Sellars, P. A. y Arnold, R. (2024). Recuperación psicológica y física de las jugadoras de rugby de elite durante el período fuera de temporada. Universidad Metropolitana de Cardiff, Reino Unido. <https://doi.org/10.25401/cardiffmet.28227956.v1>

⁵ La posición de IRPA es que el período de no competición (lo que significa un período libre de partidos competitivos, pero que debe implicar una progresión de la carga de contacto y terminar con partidos de pretemporada/preparación) debe ser de un mínimo de 10 semanas, con 12 semanas como el número óptimo, y se requiere más investigación y trabajo en esta área por parte del PLPG.

⁶ Para que no haya dudas, cuando un jugador juega en una Liga fuera de su Unión Nacional, estará sujeto a la recomendación de la liga en la que juega.

⁷ "La influencia de la exposición a los partidos en el riesgo de lesiones en el rugby de uniones masculino de elite" [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(22\)00467-4/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(22)00467-4/fulltext)

excepcionales, se puede exceder el límite recomendado, siempre que se apliquen los principios de manejo individuales y se apliquen mecanismos de recuperación adicionales, como una semana adicional de descanso por cada participación en un partido después de los 30 partidos, respetando el principio de "responsabilidad compartida" descrito anteriormente.

Recomendación B:

La Recomendación B es un enfoque basado en participaciones consecutivas en partidos (participación en el día de partido 23) seguidas de una semana sin partido, para evitar la fatiga acumulada.

La Recomendación B es:

- Secuencia de participación en seis partidos consecutivos⁸, independientemente de la representación del equipo (es decir, seis fines de semana consecutivos como máximo); al final de esta secuencia, el jugador debe beneficiarse de un fin de semana sin partido, pero puede entrenar a discreción del Club.⁹
- Proporcionar condiciones de exención en función de las situaciones que hagan necesario seleccionar al jugador más allá del 6º partido (ejemplo: falta de jugadores en una posición) y mecanismos adicionales de "recuperación" si se supera esta secuencia de 6 partidos en circunstancias excepcionales (ejemplo: si el jugador juega un 7º partido consecutivo, entonces la semana siguiente sin partido debe incluir un número mínimo de días de descanso completo; los detalles de este mecanismo deben ser definidos por las partes interesadas a nivel local, entre la Liga, la Unión y la Asociación de Jugadores).
- Las condiciones deben incluir la importancia de la cooperación del Club, la Unión y la Asociación de Jugadores con respecto a los jugadores internacionales y cualquier secuencia de partidos que involucre partidos internacionales.
- En los posibles escenarios anteriores, se alienta a los Clubes y Uniones a planificar con anticipación cada uno de estos bloques de partidos consecutivos y buscar acuerdos antes de invocar exenciones.

3. Descanso después de bloqueos internacionales.

Los jugadores a menudo enfrentan cargas de viaje, así como un aumento significativo en la carga física y mental en los bloques de partidos internacionales. La implementación de estas recomendaciones debe respetar un equilibrio entre las Selecciones Nacionales y los Clubes de acuerdo con el principio de "responsabilidad compartida".

Cuando no existan Acuerdos Locales, la recomendación es que cada jugador que sea seleccionado en el día de partido 23 para tres o más partidos internacionales consecutivos, en semanas consecutivas, reciba una semana de "no contacto"¹⁰ después de completar este bloque.

⁸ Inclusión en el plantel del día del partido 23

⁹ manejo "individualizado" de las semanas sin partido, teniendo en cuenta el momento de la temporada, la situación específica del jugador, los desafíos deportivos, los acuerdos nacionales vigentes y la legislación laboral local; por lo tanto, estas semanas sin un partido podrían ser períodos de descanso completo (vacaciones), períodos de entrenamiento liviano, períodos de entrenamiento o una combinación entre descanso y entrenamientos.

¹⁰ El No Contacto a que se refiere la recomendación #5, definido como entrenamiento libre de contacto, explicado en el Apéndice 2

En el caso de la Copa del Mundo de Rugby, donde el período de reunión es más largo y la carga física y mental es mayor de nuevo, todos los jugadores del plantel original seleccionado para una Copa del Mundo de Rugby, o los jugadores convocados a un plantel por más de 4 semanas, deben recibir 1 semana de "descanso"¹¹ y 1 semana más de entrenamiento sin contacto al finalizar su Copa del Mundo de Rugby.

4. Mejora de la comunicación País-Club

La mejora de la comunicación mejorará la capacidad de toma de decisiones del cuerpo técnico tanto en el Club de elite como en el Seleccionado Nacional, lo que permitirá manejar la carga de forma más eficaz en la transición entre Clubes y Seleccionados Nacionales. Esto se puede lograr facilitando métodos de mejores prácticas para documentar y luego comunicar la carga en ambas direcciones: del club al equipo nacional, y viceversa.

Esta comunicación debe adoptar tres formas. Primero, en el período previo a un bloque internacional, donde los jugadores dejarán sus Clubes, se debe compartir un programa de actuaciones con el Club. Este debe contener detalles de las sesiones de entrenamiento específicas que realizará el jugador, documentando su volumen e intensidad. También debe describir las modalidades de recuperación que se utilizarán y cualquier otra descripción de las actividades que puedan afectar la carga de jugadores durante la fase de preparación para un partido internacional.

En segundo lugar, y en respuesta a este programa de actuaciones, los Clubes deben compartir una descripción general de la carga de entrenamiento y partidos recientes del jugador con el cuerpo técnico del Equipo Nacional. Esto incluirá detalles relacionados con el volumen, la intensidad y la frecuencia del entrenamiento y cualquier dato relevante sobre lesiones y enfermedades.

En tercer lugar, una vez finalizado el período internacional, el personal del Equipo Nacional debe enviar un informe posterior a la concentración/partido al equipo del Club del jugador. Como se indicó anteriormente, esto debe describir los datos de carga de entrenamiento, incluyendo distancias recorridas, carreras de alta velocidad, cargas de contacto, duración de entrenamientos, la Tasa de Esfuerzo Percibido (RPE) del jugador y otras evaluaciones subjetivas de la carga. También debe incluir cualquier dato pertinente sobre lesiones.

Ambos informes, del Club al Equipo Nacional, y del Equipo Nacional al Club, pueden mejorarse con la tecnología disponible, como los datos de GPS para las distancias recorridas y las aceleraciones/desaceleraciones completadas, y el uso de protectores bucales instrumentados que se pueden usar para rastrear la carga de contacto por medio de eventos de aceleración de la cabeza. Se debe alentar a las Uniones Nacionales a desarrollar acuerdos de intercambio de datos abiertos y productivos para respaldar esta retroalimentación.

El informe posterior a la concentración también debe contener información relacionada con el monitoreo del bienestar. Como es práctica habitual, los Equipos Nacionales deben compartir con los Clubes comentarios regulares, incluido el monitoreo diario de los niveles de preparación psicológica, descanso y recuperación, junto con la salud mental y el bienestar de

¹¹ Descanso como se define en la Recomendación 1 "libre de cualquier reunión u obligación del equipo. A los jugadores se les puede dar un programa de entrenamiento, pero este debe seguirse en el momento y lugar que elija el jugador y no puede ser monitoreado".

los jugadores, cuando los jugadores regresen a sus Clubes. Los detalles específicos y plantillas para ambos informes se explorarán país por país, evolucionarán con el tiempo y se compartirán con todos los participantes en el Juego.

El intercambio regular de estos programas de actuaciones e informes posteriores a las concentraciones/ partidos facilitará una mejor comprensión de la carga de jugadores y hará que las transiciones de los entornos de los clubes a los entornos internacionales, y viceversa, sean más fluidas y efectivas, en beneficio del bienestar del jugador.

5. Minimización de la exposición al contacto

Si bien actualmente faltan datos objetivos para identificar con precisión el límite óptimo de exposición al contacto, las investigaciones han establecido que el entrenamiento de contacto tiene un riesgo elevado de lesiones, en comparación con el entrenamiento sin contacto,¹² y un grupo de trabajo de World Rugby concluyó previamente que "el foco en el manejo de la carga dentro de los equipos de rugby debe dirigirse principalmente hacia el entrenamiento".^{13 14} Además de esto, la evidencia científica indirecta sugiere una asociación entre los impactos acumulados en la cabeza durante una carrera en deportes de contacto (como el Fútbol Americano y el hockey sobre hielo) y las enfermedades neurodegenerativas en la edad adulta.

Por lo tanto, el PLPG apoya el compromiso de recopilar más evidencias de mayor calidad del juego de elite para informar las decisiones para minimizar la exposición al contacto durante la carrera del jugador. Estas investigaciones deben incluir una evaluación de la estructura de la temporada actual para comprender mejor la viabilidad y las implicaciones de las modificaciones a las Leyes, los límites de entrenamiento, los períodos / semanas de no contacto y las evaluaciones cualitativas de las prácticas de entrenamiento y preparación física en el juego de elite. A largo plazo, el tipo, volumen, densidad y frecuencia del entrenamiento de contacto deben ser explorados como una estimación del riesgo de lesiones y enfermedades.

Mientras tanto, y como medida de precaución dentro de una estrategia inteligente de manejo de riesgos, el número de semanas sin contacto por año calendario debe maximizarse en la medida de lo razonablemente posible, con un período mínimo recomendado por el PLPG a su debido tiempo.¹⁵ La recomendación del Grupo de Trabajo sobre Conmociones Cerebrales con respecto a los períodos sin contacto se describe para su consideración futura en el Apéndice 3.

La Herramienta de Monitoreo de Carga de Jugadores de World Rugby ayudará al grupo a estimar un límite razonable de semanas sin contacto como parte de cualquier nueva propuesta de Lineamientos en el futuro.

¹² Vigilancia de Lesiones en el Rugby Profesional de Inglaterra (PRISP), Informe de la temporada 2022/23

¹³ Quarrie, K. L., y otros (2017) Manejo de la carga del jugador en el rugby profesional de uniones: Una revisión de los conocimientos y prácticas actuales (bmj.com).

¹⁴ "El entrenamiento de contacto merece atención por el mayor riesgo general de lesiones e impactos en la cabeza" Starling, L. T., y otros (2023) Lineamientos de carga de contacto de World Rugby e International Rugby Players: Desde la concepción hasta la implementación y el futuro. Revista sudafricana de medicina deportiva.

¹⁵ La recomendación del Grupo de Trabajo de Conmociones Cerebrales de World Rugby es que este número debe establecerse en 12 semanas, como se explica en el Apéndice 3.

Apéndice 1 - Proceso de reconocimiento y registro de los Lineamientos locales

Como se indica en la sección de objetivo, se alienta a las Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores a trabajar juntas para desarrollar acuerdos locales y presentarlos para su reconocimiento. World Rugby e IRPA brindarán apoyo cuando sea necesario.

Se pretende establecer un panel de reconocimiento que estará compuesto por representantes de las siguientes entidades:

- World Rugby
- La asociación International Rugby Players (IRPA)
- Comisión Asesora de Ligas Profesionales
- Grupo de Proyectos de Carga de Jugadores (PLPG)

Los acuerdos locales existentes y futuros (y sus revisiones futuras) deben reconocerse y publicarse siempre que estén firmados por:

- El organizador de la competición, y
- El organismo representativo de los jugadores, que a su vez debe ser reconocido por IRPA.

Este proceso está diseñado para ser de apoyo y educativo, y para que no haya dudas, el panel de reconocimiento no tiene ninguna capacidad para modificar o rechazar un acuerdo local. Las preguntas a continuación están diseñadas para impulsar la consideración y reflejar las consideraciones clave del PLPG. Para que no haya dudas, no se requiere que todos los temas a continuación sean incluidos en ningún acuerdo que se haya hecho localmente:

World Rugby / International Rugby Players: Lineamientos de Carga de Jugadores - Esquema de reconocimiento y registro de Acuerdos Locales			
Nombre del solicitante:			
¿Quiénes son los firmantes de este acuerdo local?			
Pregunta	Sí	No	Evidencias justificantes
¿Existe un compromiso con el manejo individualizado de la carga?			
¿Este acuerdo incluye a todas las partes nacionales relevantes, por ejemplo, Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores?			
SI LA RESPUESTA A LAS PREGUNTAS 1 Y 2 ES AFIRMATIVA, ENTONCES LAS PREGUNTAS RESTANTES SON EXCLUSIVAMENTE PARA SU CONSIDERACIÓN			
¿Hay un período fuera de temporada definido (libre de cualquier obligación con el equipo o de concentración)?			
¿Hay una participación máxima de partidos por temporada?			
¿Hay una disposición para una semana libre después de una secuencia de partidos consecutivos?			
¿Tiene un panel de exenciones claramente definido para tratar circunstancias excepcionales?			
¿Hay períodos de descanso específicos definidos para los jugadores después de la ventana del bloque internacional?			
¿Existen procedimientos claros para la comunicación club-país en relación con la carga antes, durante y después de una ventana internacional?			
¿Hay un número definido de semanas sin contacto definidas por año calendario?			
¿Se cumple el acuerdo teniendo en mente el principio de "responsabilidad compartida"?			
¿Se aplican todos los elementos de Lineamientos Locales por igual a los jugadores locales y extranjeros?			

El panel brindará apoyo a los solicitantes y registrará los lineamientos locales en el Apéndice 2.

Apéndice 2 – Acuerdos locales

A continuación se muestra una lista de acuerdos locales reconocidos acordados entre Uniones, Ligas y Asociaciones de Jugadores relevantes en relación con la carga de jugadores.

-

Apéndice 3 – Períodos acumulados sin contacto durante la temporada.

Principio

- A cada jugador se le debe proporcionar un período acumulado de entrenamiento sin contacto, temporada tras temporada.
- Este período acumulado puede definirse dentro de una estrategia de manejo de jugadores individualizada que documente la exposición de un jugador al contacto (apariciones en partidos, minutos de partidos, participación en contactos, mediciones de Eventos de Aceleraciones de la Cabeza (HAE) mediante Protectores Bucles Instrumentados (iMG), etc.) y luego maneje el contacto en personas consideradas en riesgo. En ausencia de dicho manejo individualizado, se sugiere una recomendación de 12 semanas sin contacto
- Este período sin contacto incluye fuera de temporada, pretemporada, descansos por lesiones, semanas libres y períodos de viaje.
- Las semanas sin contacto deben ser semanas completas (es decir, 7 días), pero no todas tienen que ser consecutivas, no tienen que ser cumplidas por todo el equipo a la vez y pueden variar de un jugador a otro.
- Cinco de estas semanas deben ser consecutivas (según los Lineamientos de Carga de Jugadores: "fuera de temporada")
 - Ejemplo: a todo un equipo se le pueden dar 5 semanas fuera de temporada, 2 semanas en la pretemporada (sin contacto) y luego el manejo individual de jugadores con diferentes semanas sin contacto dependiendo de los partidos en los que no jueguen, las lesiones que sufran o las interrupciones en la temporada.
 - La jugadora A tiene 5 semanas fuera de temporada, 2 semanas en la pretemporada (sin contacto), 2 semanas de descanso (sin contacto) y se le dan 3 semanas sin contacto antes de los partidos que ella no juegue = 12 semanas sin contacto.
 - La jugadora B (del mismo equipo) tiene 5 semanas fuera de temporada, 2 semanas en la pretemporada (sin contacto) y ella sufre una lesión de 7 semanas en la que tiene entrenamiento sin contacto = 14 semanas sin contacto.
 - La jugadora C (del mismo equipo) tiene 5 semanas fuera de temporada, 2 semanas en la pretemporada (sin contacto) y luego ella se incorpora a su equipo internacional, donde tiene una semana (sin contacto) de viaje y concentración. Ella tiene otra semana (sin contacto) después de los partidos internacionales y tiene 4 semanas más sin contacto antes de los partidos en los que ella no juega = 13 semanas sin contacto.
- Una semana sin contacto **puede** incluir sesiones de fuerza, trabajo en el gimnasio, cardio, sesiones de campo sin contacto, planificación del equipo, ejercicios de entrenamiento sin contacto, compromisos comerciales, reuniones del equipo, rehabilitación de lesiones, etc.
- Una semana sin contacto **no puede** incluir partidos o ejercicios de entrenamiento que involucren tackle en vivo, ejercicios de limpieza, formaciones fijas en vivo o formaciones fijas con oposición. Un protector bucal instrumentado no debe registrar ningún evento de aceleración de la cabeza superior a 15g.
- Los períodos sin contacto deben ser monitoreados conjuntamente por el jugador y el miembro relevante del departamento Médico o de Rendimiento del equipo.
- Los períodos sin contacto de todos los jugadores profesionales deben ingresarse en SCRM.

Fundamentos

- Los jugadores y entrenadores entienden comúnmente la expresión "sin contacto", particularmente en relación a los jugadores lesionados y los jugadores que efectúan un Protocolo de Retorno Gradual al Juego (GRTP) después de una conmoción cerebral.
- Los períodos sin contacto son la medida más simple para limitar la exposición a los Eventos de Impacto en la Cabeza y todos los demás contactos que se sabe que son dañinos, particularmente para la conmoción cerebral.
- Los jugadores transfronterizos se beneficiarían específicamente de tal intervención, cuando las temporadas de Clubes e Internacionales no proporcionen períodos de descanso suficientes.
- La implementación requeriría la cooperación entre Clubes y Uniones con respecto a los jugadores internacionales.
 - Ejemplo: una Unión puede tener un jugador por un período de 3 meses y proporcionar 3 semanas de "no contacto", que se comunicarían al Club para garantizar que las 9 semanas restantes se observen durante los siguientes 9 meses.
- Del mismo modo, cuando corresponda, debe haber una comunicación adecuada entre la Unión del Club de un jugador cuando el jugador resulta transferido a otro Club o Unión.