

Sochi-Khabarovsk, marzo de 2025: el cuaderno de trabajo de un desplazamiento de 7.500 kilómetros.

FC Sochi → Khabarovsk Jornada 24 · Primera División rusa 16 marzo 2025

En el fútbol se habla mucho de sistemas, de presión y de balón parado, y muy poco de una variable que decide partidos y casi nunca aparece en las crónicas: a qué hora cree tu cuerpo que estás jugando.

7	7.500	~30 h	3	15:00
HUSOS HORARIOS	KM · 2 VUELOS	ANTES DEL PARTIDO	IDIOMAS	LOCAL = 08:00 BIO

En marzo de 2025 me tocó resolver ese problema en su versión más extrema. El FC Sochi jugaba en Khabarovsk, en el extremo oriental de Rusia, a orillas del Amur y a poco más de treinta kilómetros de la frontera china. Siete husos horarios hacia el este. Unos 7.500 kilómetros en dos vuelos, con escala en Moscú.

Este artículo cuenta cómo se preparó ese viaje. Lo escribo porque es un tipo de trabajo que rara vez se explica fuera de los vestuarios, y porque

cualquier entrenador que compita en una liga con distancias grandes — Rusia, Estados Unidos, China, Brasil, Australia, o cualquier competición internacional— se va a encontrar exactamente el mismo problema.

SOCHI → MOSCÚ → Khabarovsk · 7 HUSOS HORARIOS

Cómo se programa el sueño en un viaje de 7 husos horarios

Plan entregado a la plantilla del FC Sochi en español, ruso e inglés.

Sochi-Khabarovsk, 14 al 16 de marzo de 2025.

VIE 12:00
hora Sochi

Comida temprana y salida

Vuelo Sochi-Moscú 13:45 · escala 2 h 45 min · cena ligera 17:00

VIE 19:00
despegue
Moscú

Sueño en vuelo MÍN. 6 H

«Dormir en el avión al menos 6 horas para minimizar el jet lag».
Melatonina ~1 mg antes de despegar · antifaz y tapones.

SÁB 09:00
Khabarovsk

Llegada, desayuno, luz natural

11:00 activación ligera · 15:00 entrenamiento a la hora del partido

SÁB 09:00
→ 22:30
día completo

Vigilia diurna deliberada 13 H 30

No dormir de día tras aterrizar (siesta opcional de 30 min). Es el manual estándar del jet lag y es lo que permite dormir nueve horas esa noche.

SÁB 22:30
Khabarovsk

Noche previa al partido 9 H

Cena temprana y melatonina · a dormir 22:30 → despertar 07:30.

DOM 07:30
día de partido

Despertar y activación

09:00 desayuno · 12:00 comida · 13:30 cafeína 200 mg · 14:00 activación

DOM 15:00
Khabarovsk

SKA-Khabarovsk 0 - 1 Sochi

Jornada 24 · Primera División rusa · 16 de marzo de 2025

~15 horas

de sueño programado en las 48 h previas al partido, según el documento entregado a los jugadores.

7 husos · 30 horas

La adaptación completa habría necesitado unos siete días. Era imposible. El plan solo podía reducir la pérdida.

Robert Moreno · Entrenador UEFA Pro

Plan real del desplazamiento

EL PLAN DE UN VISTAZO

Cómo se programa el sueño

01

El partido era el domingo a las 15:00, hora de Khabarovsk. En Sochi, en ese momento, eran **las 08:00 de la mañana**.

Eso significa que mis jugadores iban a competir en la franja horaria en la que un futbolista rinde peor. No es una impresión: el rendimiento físico humano sigue un ritmo diario bastante estable, con el pico en la tarde — cuando la temperatura corporal central y la activación neuromuscular están más altas— y un valle a primera hora de la mañana. A esa hora interna hay menos fuerza, menos flexibilidad articular, la velocidad de reacción baja y el mismo trabajo se percibe como más duro.

Añade lo demás:

La desincronización hormonal. El cortisol, la hormona del crecimiento, la melatonina, todo el ciclo sigue funcionando con el horario de origen durante días. La hormona del crecimiento se libera sobre todo en el sueño profundo nocturno; si el sueño se desordena, la reparación muscular se resiente.

El apetito y la digestión. Uno de los síntomas más comunes del desfase horario es que dejas de tener hambre cuando toca comer. Un futbolista que no desayuna bien el día del partido llega vacío.

Lo cognitivo, que es lo peor. Las tareas complejas —leer una jugada, decidir cuándo saltar a presionar, anticipar— se deterioran antes y más

que las simples. Nosotros jugábamos con presión alta y control de balón. Ese estilo no perdona una décima de retraso en la decisión.

Y la restricción decisiva:

. La regla aproximada que maneja la literatura es que el organismo necesita en torno a un día por cada huso horario cruzado para resincronizarse del todo. Siete husos, siete días. Nosotros teníamos treinta horas.

Es importante entender esto, porque condiciona todo lo demás:

. No había ningún plan, ni bueno ni malo, que la consiguiera. La pregunta no era *cómo nos adaptamos*, sino

02

Un entrenador no es fisiólogo. Yo no lo soy. Cuando aparece un problema de este tipo, lo primero no es opinar: es ir a ver qué se sabe.

Buscamos con todas las herramientas que teníamos a mano: bases de datos científicas, revisiones publicadas, documentos de consenso, material divulgativo de fisiólogos del rendimiento, y también

, que para esto sirven exactamente para lo que sirve un buscador muy rápido: localizar literatura y ordenarla. De ahí salió un informe interno de más de ocho mil palabras, con las fuentes citadas una a una.

Lo que dice esa literatura, resumido, es bastante consistente. La referencia más citada del ámbito es el documento de consenso *Managing Travel*

Fatigue and Jet Lag in Athletes: A Review and Consensus Statement (Janse van Rensburg y cols., 2021), firmado por más de veinte investigadores y clínicos del rendimiento de distintos países. La idea de adelantar la fase de sueño con luz brillante matinal antes de un viaje hacia el este se estudia desde hace más de veinte años.

Las herramientas de búsqueda no deciden nada. Encuentran. *El mundo*, y es la parte que de verdad cuesta.

03

Entre un informe científico y un futbolista hay una distancia enorme. Salvarla es el oficio. En este caso significó cinco cosas:

Filtrar por contexto. La literatura habla en general; tú tienes un caso concreto. Nuestro estilo de juego, nuestra hora de partido, nuestro itinerario real —Sochi–Moscú a las 13:45, escala de 2 h 45 min, Moscú–Khabarovsk de ocho horas—, nuestro calendario con partidos las dos semanas previas y la normativa de suplementación que nos aplicaba. La mitad de lo que lees no te sirve. Hay que tirarlo.

Traducirlo a decisiones. «Exposición a luz brillante matinal» no es una instrucción. «A las 08:30, quince minutos de trote suave fuera del hotel» sí lo es. Un plan que no dice hora y lugar no se ejecuta.

Reducirlo. De más de ocho mil palabras a **ocho diapositivas que un futbolista lee en tres minutos**. Si no cabe en tres minutos, no llega.

Traducirlo de verdad. El material se entregó en **español, ruso e inglés.**

Un plan que la plantilla no puede leer en su idioma no es un plan, es un archivo.

Validarlo con quien corresponde. La melatonina y la cafeína las pauta el cuerpo médico y de preparación física, no el entrenador y desde luego no un programa informático. Esa conversación es obligatoria y es donde varias ideas se caen.

Y una última cosa, que no es técnica: . Un futbolista al que le cambias la hora de despertarse durante una semana sin decirle por qué lo cumple mal. Si entiende qué le está pasando a su cuerpo, lo cumple bien. Buena parte del éxito de un plan así se juega ahí.

TRES IDIOMAS

El mismo plan, entregado en el idioma de cada jugador

SOCHI - MOSCÚ - KHABAROVSK · 7 HUSOS HORARIOS

Cómo se programa el sueño en un viaje de 7 husos horarios

Plan entregado a la plantilla del FC Sochi en español, ruso e inglés.
Sochi-Khabarovsk, 14 al 16 de marzo de 2025

VIE 12:00 hora local **Comida temprana y salida**
Vuelo Sochi-Moscu 13:45 - escala 2 h 45 min - cena ligera 17:00

VIE 19:00 hora local **Sueño en vuelo** **MIN. 6 H**
Dormir en el avión al menos 6 horas para minimizar el jet lag.
Reposarse ~3 hrs antes de despegar - llegada a destino.

SÁB 09:00 hora local **Llegada, desayuno, luz natural**
1 h 30 minutos de luz solar artificialmente a la hora del partido.

SÁB 09:00 hora local **Vigilia diurna deliberada** **(33 H 36)**
No dormir de día tras aterrizaje (opcional 60-90 min). Es el estándar del jet lag.
Para lo que permite dormir cuando haya una pausa.

SÁB 22:30 hora local **Noche previa al partido** **ON**
Cena temprana y mediana - a dormir 22:30 - despertar 07:30

DOM 07:30 hora local **Despertar y activación**
08:00 desayuno - 12:00 comida - 13:30 caffeine 200 mg - 14:00 activación

DOM 15:00 hora local **SKA-Khabarovsk 0 - 1 Sochi**
Jornada 24 - Primera División rusa - 16 de marzo de 2025

~15 horas
El sueño programado en los 65 h previos al partido, según el documento entregado a los jugadores.

7 husos · 30 horas
La activación completa habría necesitado unos siete días. Era imposible. El plan solo podía reducir la pérdida.

Robert Merson - Entrenador (USA) FC Sochi

Plan para los jugadores

ESPAÑOL

SOCHI - MOSCOW - Khabarovsk · 7 TIME ZONES

How you schedule sleep on a 7-time-zone trip

Plan issued to the FC Sochi squad in Spanish, Russian and English.
Sochi-Khabarovsk, 14-16 March 2025

FRI 12:00 local time **Early lunch and departure**
Sochi-Moscow flight 13:45 - 2 h 45 min layover - light dinner 17:00

FRI 19:00 local time **In-flight sleep** **MIN. 6 H**
Sleep at least 6 hours on the plane to minimize jet lag.
Reposarse ~3 hrs before take-off - dine, relax and sleep.

SAT 09:00 local time **Landing, breakfast, natural light**
1 h 30 min artificial light - 1 h 30 min natural light.

SAT 09:00 local time **Deliberate daytime wakefulness** **(33 H 36)**
No daytime sleep after landing (optional 30 min nap). This is the standard jet lag protocol.
and it's what makes one hour's sleep possible that night.

SAT 22:30 local time **Night before the match** **ON**
Early dinner and mediterranean - lights out 22:30 - wake-up 07:30

SUN 07:30 local time **Wake-up and activation**
08:00 breakfast - 12:00 lunch - 13:30 caffeine 200 mg - 14:00 activation

SUN 15:00 local time **SKA-Khabarovsk 0 - 1 Sochi**
Round 24 - Russian First League - 16 March 2025

~15 hours
If scheduled sleep in the 65 h before take-off, per the document handed to the players.

7 zones · 30 hours
Full sleeplessness would have needed around seven days. It was impossible. The plan could only cut the loss.

Robert Merson - USA FC Sochi coach

Plan issued to the players

ENGLISH

СОЧИ - МОСКВА - ХАБАРОВСК · 7 ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ

Как планируют сон в поездке через 7 часовых поясов

План, переданный команде ФК «Сочи» на испанском, русском и английском.
Сочи — Хабаровск, 14-16 марта 2025 года.

ПТ 12:00 местное время **Ранний обед и вылет**
Полет Сочи-Москва 13:45 - пересадка 2 h 45 min - легкий ужин 17:00

ПТ 19:00 местное время **Сон в самолёте** **(MIN. 6 Ч)**
Спать в самолёте не менее 6 часов, чтобы минимизировать джет-лаг.
Полететь ~3 часа перед взлётом - поесть, расслабиться и спать.

СБ 09:00 местное время **Прилёт, завтрак, естественный свет**
1 h 30 минут искусственного - 1 h 30 минут естественного света.

СБ 09:00 местное время **Осознанное дневное бодрствование** **(33 Ч 36)**
Не спать днем после прилета (опция 30 мин. по желанию). Это стандартный протокол по джет-лагу.
и именно он и позволяет проспать ночью 8-9 часов.

СБ 22:30 местное время **Ночь перед матчем** **ON**
Ранний ужин и медитация - lights out 22:30 - пробуждение 07:30

ВС 07:30 местное время **Подъём и активация**
08:00 завтрак - 12:00 обед - 13:30 кофеин 200 мг - 14:00 активация

ВС 15:00 местное время **СКА-Хабаровск 0 : 1 «Сочи»**
24-й тур - Первая Лига - 16 марта 2025 года.

~15 часов
Запланированный сон за 65 часов до матча - согласно документу, переданному игрокам.

7 поясов · 30 часов
Полное бодрствование потребовало бы семи дней. Это было невозможно. План мог только уменьшить потерю.

Роберт Мерсон - тренер (США) ФК «Сочи»

План для игроков

РУССКИЙ

Esto es lo que recibió la plantilla.

SEMANA PREVIA • DÍA -7 A -2

Adelantar el día entero, poco a poco. Despertarse

, hasta las 05:00 del jueves. Y acostarse

el documento lo dice literalmente: «*para mantener horas de sueño óptimas*».

El sueño no se recorta: se desplaza. Con eso, comidas desplazadas también (desayuno 05:00–06:00, comida 12:00, cena 17:00–18:00), luz natural por la mañana, pantallas fuera por la noche y melatonina en dosis bajas (0,5–1 mg) desde el Día -5. Entrenamientos movidos a las 08:00 de Sochi, para que el cuerpo aprenda a competir en esa franja, y : el viaje ya es una carga en sí mismo.

Ajuste progresivo del sueño (Día -7 a Día -2) / Постепенная адаптация сна (День -7 до День -2)

Despertar / Просыпаться / Wake up

Cada día despertarse 30 minutos antes hasta alcanzar las 5:00 AM del jueves 13 (Día -2).

Каждый день просыпаться на 30 минут раньше, чтобы к четвергу 13 (День -2) встать в 5:00 утра.

Wake up 30 minutes earlier each day until reaching 5:00 AM on Thursday 13th (Day -2).

Razón / Причина / Why

El partido en Khabarovsk será a las 15:00 (08:00 Sochi), por lo que el cuerpo debe acostumbrarse a rendir en un horario temprano.

Матч в Хабаровске начнется в 15:00 (08:00 по Сочи), поэтому организму нужно привыкнуть к ранней активности.

The match in Khabarovsk will be at 3:00 PM (08:00 Sochi), so the body must adapt to performing at an early time.

1

2

3

Dormir / Ложиться спать / Sleep

Cada noche acostarse también 30 minutos antes para mantener horas de sueño óptimas.

Каждую ночь ложиться спать на 30 минут раньше, чтобы сохранить оптимальное количество сна.

Each night, go to bed 30 minutes earlier as well to maintain optimal sleep hours.

Made with Gamma

AJUSTE DE SUEÑO • Semana previa

· adelantar la fase de sueño poco a poco, en los tres idiomas

VIERNES • DÍA DE VIAJE

Sesión suave por la mañana. Comida temprana a las 12:00. En la escala de Moscú, moverse por el aeropuerto e hidratarse, y

. Cena ligera hacia las 17:00, gafas de bloqueo de luz azul después de cenar. Relojes cambiados a hora de Khabarovsk antes de despegar. Melatonina ~1 mg justo antes del despegue, antifaz y tapones. Y la instrucción central del viaje:

Estrategia para el vuelo (Viernes - Día del Viaje) / Стратегия на день перелета (Пятница)

Primer vuelo: Sochi - Moscú (13:45 Sochi, duración 3h30m) / Первый рейс: Сочи - Москва (13:45 Сочи, 3ч30м)

- Almuerzo temprano a las 12:00 en Sochi antes de volar.
- Ранний обед в 12:00 в Сочи перед вылетом.
- Evitar cafeína y comidas pesadas para facilitar el descanso en el siguiente vuelo.
- Избегать кофеина и тяжелой пищи, чтобы облегчить сон в следующем рейсе.
- Hidratación constante con agua y electrolitos.
- Постоянное употребление воды и электролитов.

Segundo vuelo: Moscú - Khabarovsk (~19:00 Sochi, 8h de vuelo, llegada 09:00 Khabarovsk) / Второй рейс: Москва - Хабаровск (~19:00 Сочи, 8ч, прибытие 09:00 Хабаровск)

- Tomar melatonina (~1 mg) justo antes de despegar para favorecer el sueño.
- Принять мелатонин (~1 мг) перед взлетом, чтобы облегчить засыпание.
- Dormir en el avión al menos 6 horas para minimizar el jet lag.
- Спать в самолете не менее 6 часов, чтобы минимизировать джетлаг.
- Usar antifaz y tapones para garantizar sueño profundo.
- Использовать маску для глаз и беруши для глубокого сна.

1

2

3

Escala en Moscú (~16:15 Sochi - espera de 2h45m) / Пересадка в Москве (~16:15 Сочи - ожидание 2ч45м)

- Moverse activamente por el aeropuerto para evitar rigidez muscular.
- Активно двигаться по аэропорту, чтобы избежать скованности мышц.
- Cena ligera alrededor de las 17:00 Sochi (proteína + carbohidratos complejos).
- Легкий ужин около 17:00 Сочи (белки + сложные углеводы).
- Usar gafas bloqueadoras de luz azul después de la cena para inducir sueño en el segundo vuelo.
- Использовать очки с фильтром синего света после ужина, чтобы подготовиться ко сну в следующем рейсе.

Made with Gamma

EL VUELO Moscú-Khabarovsk

- el bloque de sueño más importante del desplazamiento

SÁBADO • EN Khabarovsk

Aterrizaje a las 09:00 y desayuno inmediato. Luz natural cuanto antes. A las 11:00, activación ligera. A las 15:00,

. Nada de dormir durante el día, más allá de una siesta opcional de 30 minutos. Cena temprana, melatonina y .

Llegada a Khabarovsk y primer día en destino (Sábado) / Прибытие в Хабаровск и первый день на месте (Суббота)

1

09:00 - Llegada y desayuno

Llegada y desayuno inmediato en el hotel.

Прибытие и немедленный завтрак в отеле.

2

11:00 - Activación ligera

Activación ligera (caminata + movilidad articular).

Легкая активация (прогулка + растяжка).

3

15:00 - Entrenamiento ligero

Entrenamiento ligero en horario del partido.

Легкая тренировка в то же время, что и матч.

4

22:30 - Descanso

Acostarse temprano + melatonina para sincronizarse al nuevo horario.

Ранний отход ко сну + мелатонин для адаптации.



SÁBADO

Día completo despierto

- aguantar hasta las 22:30 para dormir nueve horas

DOMINGO • DÍA DE PARTIDO

Despertar a las 06:00 y activación física ligera. Desayuno a las 09:00. Comida pre-partido a las 12:00. Cafeína (200 mg) a las 13:30, para que el pico llegue con el pitido inicial. Activación alargada y ejercicios de reacción a las 14:00. Partido a las 15:00.

Día del Partido (Domingo) / День День Матча (Воскресенье)

1

07:30 - Despertar y activación

Despertar y activación física ligera.

Подъем и легкая разминка.

2

12:00 - Almuerzo pre-partido

Almuerzo pre-partido (pasta/arroz + proteínas magras).

Предматчевый обед (паста/рис + нежирный белок).

3

15:00 - Partido

Partido.

Матч.



DÍA DE PARTIDO

Domingo

· despertar a las 07:30, cafeína a las 13:30, partido a las 15:00

05

De todo lo anterior, hay tres cosas que a quien no ha hecho un viaje así le chirrían. Merece la pena explicarlas, porque son las que sostienen el resto.

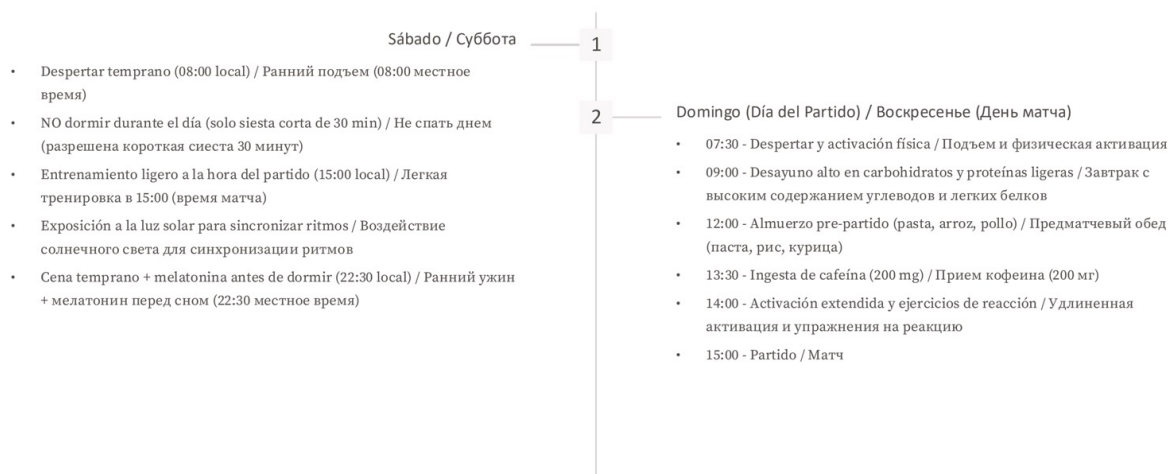
Volábamos de noche a propósito. Ocho horas de vuelo en oscuridad son el bloque de sueño más limpio que vas a tener en todo el desplazamiento: es la única forma de saltar husos horarios sin pagarlos en vigilia. Por eso se ordena todo lo anterior —cena ligera, sin cafeína, luz azul bloqueada, melatonina antes de despegar, antifaz y tapones— para proteger ese

bloque. Es la instrucción más repetida de todo el material, y aparece dos veces en la presentación, en los tres idiomas.

Esta es la que más cuesta. Aterrizas a las nueve de la mañana después de un vuelo nocturno y lo que te pide el cuerpo es acostarte. Si lo haces, has perdido el viaje: te despiertas a media tarde, no duermes por la noche y llegas al partido peor que si no hubieras hecho nada. Así que se aguanta el día: luz, movimiento, comidas en hora local y como mucho una siesta corta de treinta minutos. : trece horas y media, un día normal de una persona normal. No es un castigo — es exactamente lo que permite dormir nueve horas esa noche, que es de donde sale el rendimiento del día siguiente.

El entrenamiento del sábado a las 15:00 no buscaba carga; buscaba enseñarle al organismo que a esa hora hay que estar en modo competición. Y de paso reconocer el campo, el clima y la luz. Fue una sesión corta y suave. Su valor no era físico, era horario.

Sábado en Jabarovsk y Día del Partido (Domingo) / Суббота в Хабаровске и Хабаровске и День матча (Воскресенье)



Made with Gamma

Sería deshonesto contar esto como si fuera una ciencia exacta.

Con siete husos y treinta horas, , y
ningún plan la consigue. Lo máximo a lo que puedes aspirar es a recortar la pérdida.

La respuesta es . Hay jugadores que duermen ocho horas sentados en un avión y otros que no pegan ojo. Hay quien tolera la melatonina y quien se levanta espeso. Por eso el plan tenía márgenes — siestas opcionales, dosis mínimas, decisiones individuales— y por eso el cuerpo técnico tiene que ir preguntando uno por uno durante todo el viaje.

Y no hay forma de saber cuánto sirvió. No puedes hacer el mismo viaje dos veces, con y sin plan, para comparar. En Khabarovsk ganamos 0-1, pero sería tramposo presentar ese resultado como validación de nada: un partido no valida un protocolo. Lo único que puedo afirmar con seguridad es que se abordó con criterio, por escrito y con la mejor información disponible, en lugar de subirse al avión y confiar en la suerte.

Tres cosas, y valen para cualquier cuerpo técnico que se enfrente a esto:

Empieza siete días antes, no el día del vuelo. Casi todo lo que se gana se gana en la semana previa, moviendo el día entero poco a poco. Cuando embarcas, la mayor parte del trabajo ya está hecha o ya no se puede hacer.

El plan tiene que caber en un folio y estar en el idioma del jugador. Lo demás es documentación interna. La calidad de un plan de viaje no se mide por lo completo que sea, sino por lo que la plantilla recuerda a las seis de la mañana en un aeropuerto.

Documentate y después decide tú. Buscar bien es barato y hoy es más rápido que nunca. Pero ninguna búsqueda conoce a tu plantilla, tu vuelo, tu calendario ni a tus médicos. La información se busca; las decisiones se toman, se firman y se responden.

NOTA FINAL · SOBRE LAS INFORMACIONES PUBLICADAS EN ENERO DE 2026

Incluyo esta nota porque desde enero de 2026 se ha publicado en varios países que en este viaje se ordenó a los jugadores permanecer 28 horas seguidas sin dormir. Los datos que siguen salen del mismo material descrito arriba, que se entregó a la plantilla en febrero y marzo de 2025 en español, ruso e inglés.

El plan reserva **dos bloques de sueño protegidos** entre la salida de Sochi y el saque inicial:

BLOQUE	PRESCRIPCIÓN DEL DOCUMENTO
Vuelo Moscú–Khabarovsk	mín. 6 h (el informe interno dice 6–7)
Noche del sábado en Khabarovsk	9 h · 22:30 → 07:30
Total prescrito en las 48 h previas	~15 h de sueño

La única indicación de permanecer despierto es la del sábado, ya explicada en el apartado 5: **de 09:00 a 22:30, trece horas y media**, que es lo que recomienda cualquier protocolo de viaje transmeridiano y lo que hace posible dormir nueve horas esa noche.

Ninguno de estos archivos contiene una indicación de permanecer 28 horas despierto.

SOCHI → MOSCÚ → Khabarovsk · 7 husos horarios

Las horas de sueño que sí estaban en el plan

Documento entregado a la plantilla del FC Sochi en español, ruso e inglés.
Viaje del 14 al 16 de marzo de 2025.

VIE 12:00
hora Sochi

Comida temprana y salida

Vuelo Sochi-Moscú 13:45 · escala 2 h 45 min · cena ligera 17:00

VIE 19:00
despegue
Moscú

Sueño en vuelo **MÍN. 6 H**

«Dormir en el avión al menos 6 horas para minimizar el jet lag».
Melatonina ~1 mg antes de despegar · antifaz y tapones.

SÁB 09:00
Khabarovsk

Llegada, desayuno, luz natural

11:00 activación ligera · 15:00 entrenamiento a la hora del partido

SÁB 09:00
→ 22:30
día completo

Vigilia diurna deliberada **13 H 30**

No dormir de día tras aterrizar (siesta opcional de 30 min). Es el manual estándar del jet lag y es lo que permite dormir nueve horas esa noche.

SÁB 22:30
Khabarovsk

Noche previa al partido **9 H**

Cena temprana y melatonina · a dormir 22:30 → despertar 07:30.

DOM 07:30
día de partido

Despertar y activación

09:00 desayuno · 12:00 comida · 13:30 cafeína 200 mg · 14:00 activación

DOM 15:00
Khabarovsk

SKA-Khabarovsk 0 - 1 Sochi

Jornada 24 · Primera División rusa · 16 de marzo de 2025

~15 horas

de sueño programado en las 48 h previas al partido, según el documento entregado a los jugadores.

~~28 horas~~

La cifra publicada. No aparece en ningún archivo: solo se obtiene si se borra el bloque de sueño del vuelo.

Robert Moreno · Entrenador UEFA Pro

Documentos originales sin retocar

DOCUMENTO SIN RETOCAR

Las horas de sueño que sí estaban en el plan

Sobre el uso de inteligencia artificial: como está escrito en el apartado 2, la investigación bibliográfica se hizo con las herramientas de búsqueda disponibles, incluidas las de IA. Es una parte normal y declarada del método, y en mi opinión lo raro sería lo contrario: llevar a una plantilla profesional a cruzar siete husos horarios sin haber consultado lo que se sabe del asunto.

Quien quiera contrastar cualquiera de estos datos puede escribirme.
Las diapositivas están a disposición de cualquier periodista que quiera verlas.

Robert Moreno González

ENTRENADOR UEFA PRO

Los materiales descritos corresponden a la preparación del desplazamiento del FC Sochi a Khabarovsk, jornada 24 de la Primera División rusa, disputada el 16 de marzo de 2025. Las diapositivas se muestran sin retocar; pulsa cualquiera para ampliarla.