

La planificación del entrenamiento en deporte y su orientación al fútbol. Revisión narrativa sobre su evolución histórica.

The planning of sports training and its orientation to football. Narrative review of its historical evolution

Montiel, A.,¹ Camacho, P.,¹ & Martín-Barrero, A.¹

1. Centro universitario San Isidoro (Sevilla, España).

Resumen: A lo largo de la historia el ser humano ha ido desarrollando diferentes actividades que han requerido habilidades físicas, técnicas y estratégico-tácticas, desde las acciones bélicas hasta las recientes competiciones en deportes profesionales. El entrenamiento ha sido uno de los procesos que más ha evolucionado con el paso del tiempo. En sus inicios se realizaba de manera natural, para posteriormente planificarse y estructurarse en el tiempo. En este trabajo se propone una revisión narrativa sobre la planificación del entrenamiento en el deporte a lo largo de la historia y su orientación al fútbol.

Palabras clave: Deporte, planificación, entrenamiento, fútbol.

Abstract: Throughout history, human beings have developed different activities that have required skills, techniques and strategic-tactics, from military actions to recent competitions in professional sports. Training has been one of the processes that has evolved the most over time. In its beginnings, it was carried out naturally, to later be planned and structured over time. This paper proposes a narrative review on the planning of training in sport throughout history and its orientation to football.

Key Words: Sport, planning, training, football.