

Modelos actuales de entrenamiento en fútbol: del pasado al presente. Revisión narrativa.

Current models of training in football: from the past to the present. Narrative review.

Unanua-Iraola, J.A.,¹ Yagüe-Cabezón, J.M.,² Izquierdo-Velasco, J.M.,³ & Cano-Moreno, O.⁴

1. Unión Deportiva Mutilvera, Mutilva (Navarra). España. 2. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León, España. 3. Valoración del rendimiento deportivo, actividad física y salud, y lesiones deportivas (REDAFLED). Universidad de Valladolid, Soria, España. 4. Club Deportivo Tenerife SAD. Santa Cruz de Tenerife. España.

Resumen: Tradicionalmente, la programación y el entrenamiento en el fútbol se basaban en metodologías de deportes individuales como el atletismo. Este enfoque se caracterizaba por un entrenamiento descontextualizado y separado de los factores de rendimiento específicos del fútbol. A partir de los años 80 y 90, Francisco Seirulo (con su enfoque estructurado) y otros autores como Víctor Frade (con la periodización táctica) empezaron a considerar el fútbol como un todo indivisible, desarrollando metodologías de entrenamiento más alineadas con las demandas del juego y su complejidad. Por esta razón, en la actualidad predominan dos modelos principales: la periodización táctica y el entrenamiento estructurado. Este trabajo presenta una revisión narrativa de estos modelos, examinando su evolución y su implementación actual.

Palabras clave: *metodología; periodización táctica; entrenamiento estructurado; rendimiento deportivo*

Abstract: In the past, the way to program and coaching in football was based on methodologies used in individual sports especially athletics, with a training process characterized by a differentiated training performance factor of this sport. From the 80s and 90s, Francisco Seirulo (structured approach) and other authors like Victor Frade (periodization tactic) began to show the football as an indivisible whole, raising training methodologies more consistent to requirements of the game. Due to all the above, currently we can highlight two methods over the rest: tactics periodization and structured training. This paper proposes a narrative review on the current models looking back in order to understand the usefulness at the moment.

Key Words: *Training methods; Periodization tactic; Structured approach; Sport performance*

Autor de correspondencia: José María Izquierdo Velasco

Filiación: Valoración del rendimiento deportivo, actividad física y salud, y lesiones deportivas (REDAFLED).
Universidad de Valladolid, Soria, España.

E-mail: josemaria.izquierdo@uva.es