

## Análisis de la nomenclatura científico-metodológica de los métodos del ejercicio físico Analysis of the scientific-methodological nomenclature of physical exercise methods

Dorges Heredia-Guilarte<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Academia de Ciencias del Deporte, Michoacán, México. , 0000-0002-1375-2020, [drdorges@gmail.com](mailto:drdorges@gmail.com)*

### RESUMEN

En la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo se enfrentan serios desafíos en el uso de la nomenclatura de sus métodos. Por la importancia y actualidad de la temática en este trabajo se formuló el siguiente problema de investigación: ¿Qué clasificación y nomenclatura de los métodos del ejercicio físico y/o deportivo es la adecuada para la comunicación, interpretación, replicabilidad de la investigación y la transferencia de conocimiento de la ciencia a la práctica? Para darle solución, el objetivo general radicó en: analizar la clasificación y nomenclatura existente de los métodos del ejercicio físico y/o deportivo. Se emplearon los métodos análisis documental, analítico-sintético e inductivo-deductivo. Se concluye que es posible estandarizar la nomenclatura de los métodos, a partir de los declarados por la nomenclatura general y clásica del ejercicio físico aportada por Matveit (1977, 1983): estándar continuo, estándar a intervalos, estándar en cadena, variable continuo, variable a intervalos, juego y competición.

**Palabras clave:** análisis; nomenclatura; métodos; ejercicio físico

### ABSTRACT

Within the Theory and Methodology of Sports Training, significant challenges persist regarding the use of methodological nomenclature. Due to the importance and relevance of this topic, the following research question was formulated: What classification and nomenclature of physical and/or sports exercise methods are most appropriate for effective communication, interpretation, research replicability, and the transfer of knowledge from science to practice? To address this question, the general objective was to analyze the existing classifications and nomenclature of physical and/or sports exercise methods. The methods used included documentary analysis, analytical–synthetic, and inductive–deductive approaches. It is concluded that it is possible to standardize the nomenclature of exercise methods based on the general and classical framework proposed by Matveev (1977, 1983): continuous standard, interval standard, chain standard, continuous variable, interval variable, game, and competition.

**Keywords:** analysis; nomenclature; methods; physical exercise

Citar como: Heredia-Guilarte, D. (2025). Análisis de la nomenclatura científico-metodológica de los métodos del ejercicio físico [Analysis of the scientific-methodological nomenclature of physical exercise methods]. CDEFIS Revista Científica, 3(6).

Recibido: 26 de septiembre de 2025 / Aceptado: 14 de octubre de 2025 / Publicado: 21 de octubre de 2025.



## INTRODUCCIÓN

El entrenamiento físico y/o deportivo constituye una disciplina científica y pedagógica cuyo objetivo esencial es optimizar el rendimiento humano y promover la salud a través de la aplicación sistemática y controlada de la carga de ejercicio (Navarro, 2011). En este contexto, el éxito de cualquier proceso de entrenamiento radica intrínsecamente en el dominio y la correcta aplicación de los métodos del ejercicio físico. Los métodos no son meras prescripciones de ejercicios, sino estructuras lógicas y didácticas que le dan una organización a la carga física y garantizan las adaptaciones deseadas.

La práctica profesional en el ámbito de la actividad física y el deporte, ya sea en el alto rendimiento, con fines de salud o en la Educación Física, exige un conocimiento exhaustivo de los métodos del ejercicio físico. Al respecto, Bompá y Buzzichelli (2015), exponen que el profesional contemporáneo (entrenador, preparador físico, educador físico) debe trascender la simple prescripción de ejercicios para convertirse en un diseñador de adaptaciones. Y para ello conocer a profundidad los métodos del ejercicio físico es clave.

En la obra de Forteza y Ramírez (2007) se plantea que, cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “los métodos del entrenamiento”. Por tanto, la planificación de la carga se hace más efectiva en la medida que formulemos de forma óptima el método de entrenamiento. Los métodos relacionan un conjunto de ejercicios que se repetirán de forma sistemática y dosificadas, son la conducta a seguir en la ejecución de los ejercicios físicos para lograr las adaptaciones biológicas y psicológicas.

El dominio de los métodos permite individualizar la carga, manipular variables como el volumen, la intensidad y la densidad, y garantizar que el estímulo aplicado respete los principios biológicos de la supercompensación y la especificidad (García-Manso et al., 2010). Un conocimiento metodológico superficial no solo limita el potencial de rendimiento del atleta, sino que incrementa significativamente el riesgo de sobreentrenamiento y lesión (Cubides et al., 2020). Por lo que, el proceder metodológico es un pilar fundamental que otorga científicidad, seguridad y eficacia al proceso de entrenamiento, diferenciando así al entrenador o instructor experto del empírico.

Para comprender su rol dentro de la metodología del entrenamiento, es fundamental contextualizar la categoría “método” desde una perspectiva más amplia.

Desde la Filosofía y la Gnoseología, el término “método” (del griego *méthodos*, camino hacia) se define como el camino o el procedimiento lógico y ordenado que se sigue para alcanzar un fin o para adquirir un conocimiento veraz y confiable (Bunge, 2000). Es, en esencia, la estructura lógica de la acción.

En la Didáctica, el “método” se entiende como el sistema de acciones sucesivas, conscientes y estructuradas, organizadas por el docente o entrenador, que facilitan al estudiante o atleta la apropiación de un contenido, una habilidad o el logro de un objetivo pedagógico (Contreras, 1998). Aquí, el método adquiere un carácter instrumental y guía tanto las actividades o acciones de enseñanza como del aprendizaje.

Finalmente, en el entrenamiento físico y/o deportivo, el “método” se define como la vía o el modo organizado de aplicar la carga de ejercicio para provocar un tipo específico de adaptación biológica o funcional (Navarro, 2011). Por lo general, los métodos se clasifican atendiendo a la naturaleza de la carga, la forma de dosificación y la respuesta fisiológica predominante. Por ejemplo: métodos estándar continuos, métodos variables fraccionados o a intervalos.

El “método” es un componente pedagógico-didáctico que permite la estructuración lógica e interna del contenido de la enseñanza y el aprendizaje. Collazo y Betancourt (2006), exponen que, en términos de entrenamiento deportivo, el método constituye una categoría que permite la organización metódica de la carga física en estrecha relación con los objetivos propuestos, ya que prácticamente determina la calidad del proceso del entrenamiento.

Por tanto, el “método”, actúa como un puente integrador, llevando el conocimiento científico (Filosofía/Gnoseología) a la práctica efectiva (Didáctica), concretándose en la manipulación específica de la carga física para lograr los objetivos del entrenamiento físico y/o deportivo.

A pesar de su importancia crítica, la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo enfrenta serios desafíos en el uso de la nomenclatura de sus métodos. Sobre ello, García-Manso et al., (2010) y Mirallas, (2014), coinciden en que la ambigüedad terminológica es una problemática recurrente y bien documentada.

En un panorama caracterizado por una sobreabundancia de información, a menudo contradictoria y de calidad variable, la capacidad del entrenador o preparador físico para seleccionar, dosificar y aplicar el método de entrenamiento más adecuado se erige como la principal competencia diferenciadora. Este dominio trasciende el conocimiento superficial de protocolos de moda;

implica una comprensión profunda de los mecanismos fisio-biológicos que subyacen a cada método, de las interacciones entre ellos y de su adecuación a las características individuales del deportista o cliente (Weineck, 2005).

El problema principal, según Mirallas (2014), radica en la mezcla de sistemas léxicos que coexisten en el ámbito físico-deportivo:

- Nomenclatura fisiológica: basada en la respuesta metabólica (ejemplo: entrenamiento de la capacidad aeróbica u oxidativa, o en la potencia anaeróbica láctica o glucolítica).
- Nomenclatura didáctica/estructural: basada en la forma de aplicación de la carga (ejemplo: método continuo uniforme, método fraccionado de repeticiones).
- Nomenclatura empírica/práctica: basada en nombres populares o específicos de un deporte (ejemplo: método pliométrico, método de entrenamiento de potencia y velocidad, método Fartlek, método Interválico de Alta Intensidad o HIIT).

Esta confluencia lleva a la confusión, donde términos como "Potencia" o "Velocidad" se denominan de forma diferente según sean abordados por un fisiólogo, un entrenador o un didacta, dificultando la comunicación y la interpretación de los estudios científicos. El uso impreciso de las categorías metodológicas (por ejemplo, denominar un tipo de ejercicio con el nombre de un método, o confundir el método con el medio o ejercicio) obstaculiza la replicabilidad de la investigación y la transferencia de conocimiento de la ciencia a la práctica.

De ahí que una revisión y estandarización de la nomenclatura se hace necesaria para cimentar el rigor científico en la disciplina. Por tanto, en esta investigación se formuló el siguiente **problema de investigación**: ¿Qué clasificación y nomenclatura de los métodos del ejercicio físico y/o deportivo es la adecuada para la comunicación, interpretación, replicabilidad de la investigación y la transferencia de conocimiento de la ciencia a la práctica?

Como **objetivo general** del trabajo de investigación se plantea: analizar la clasificación y nomenclatura existente de los métodos del ejercicio físico y/o deportivo para una adecuada comunicación, interpretación, replicabilidad de la investigación y la transferencia de conocimiento de la ciencia a la práctica.

Para el desarrollo de esta investigación teórica se utilizaron los métodos análisis documental, analítico-sintético e inductivo-deductivo para sistematizar la información científico-técnica actual en la temática.

## DESARROLLO

Los fundamentos científicos del proceso de entrenamiento físico y/o deportivo descansa sobre pilares conceptuales sólidos, entre los cuales la noción de la categoría "método" ocupa un lugar central. Comprender el significado del "método", su clasificación y nomenclatura, sus funciones y su correcta aplicación es fundamental para transformar la práctica empírica en una intervención científica y eficaz.

Hoy día proliferan en internet muchos pseudocientíficos, youtubers, tiktokers, que por ganar renombre y atención confunden a la comunidad de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, pues copian y pegan de libros y artículos científicos nuevos términos o clasificaciones de métodos sin analizar con pensamiento crítico la calidad de la información científico-técnica. Por ello, decidimos hacer esta reflexión académica-científica sobre la categoría "método".

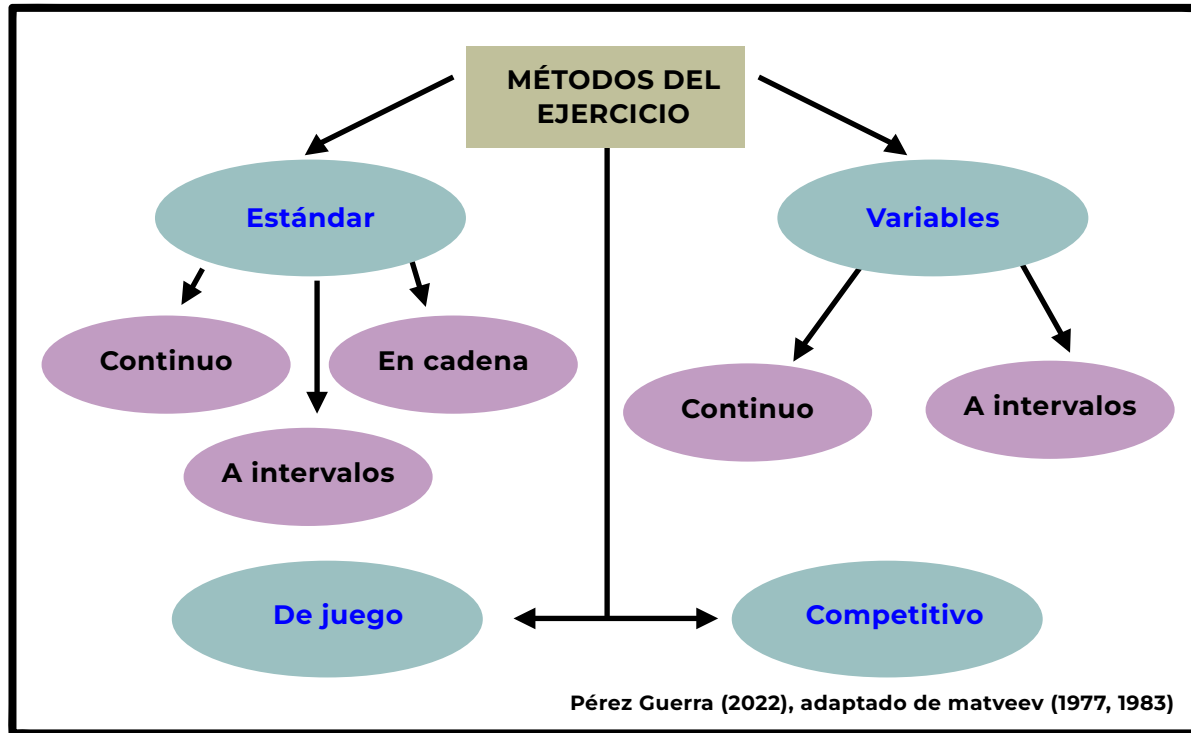
El uso indiscriminado del término o categoría "método" para nombrar a toda forma nueva de hacer los ejercicios físicos, tal como plantea Pérez (2022), es caer en un eclecticismo que genera distorsión en el proceso pedagógico físico-deportivo, propio de un limitado dominio de los fundamentos didácticos de la actividad física y el deporte como proceso pedagógico y/o por la insuficiente sistematización de los referentes académicos y científicos.

El "método" como categoría es esencial, es uno solo a pesar de ser aplicado con variantes desde diferentes contextos. El "método" no solo expresa la vía y forma de realización de los ejercicios (que es la definición reducida), esencialmente expresa el orden, la organización interna y la lógica a seguir en la regulación y aplicación de los componentes de la carga o contenido (volumen, intensidad, descanso, duración y frecuencia) para cumplir con los objetivos del proceso de entrenamiento físico-deportivo.

En la literatura de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte hay descritos cientos de nombres de métodos del ejercicio físico, cuando en realidad la inmensa mayoría son "variantes metodológicas" o "técnicas específicas" derivadas de la clasificación y nomenclatura generales y clásicas ya establecidas, como por ejemplo los expuestos por Matveit (1977, 1983): estándar continuo, estándar a intervalos, estándar en cadena, variable continuo, variable a intervalos, juego y competición (figura 1).

**Figura 1.**


*Clasificación y nomenclatura general de los métodos del ejercicio dada por Matveev (1977, 1983).*




Seguidamente en las figuras 2, 3 y 4 mostramos ejemplos de dosificaciones de cargas físicas reguladas por la clasificación general de los métodos del ejercicio físico y sus variantes metodológicas.

**Figura 2.**

*Ejemplos de dosificación de cargas físicas de fuerza reguladas por el método.*

Contenido	Ejercicio	Método		Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie
				1	2	3	4	5	6	7	8
Fuerza máxima (Brazos y pectorales)	  Press de banco recto 4Sx6R/85 %RM/3D	Estándar a intervalos.	V	6 Rep.	6 Rep.	6 Rep.	6 Rep.				
			I	85 %RM	85 %RM	85 %RM	85 %RM				
			D	3 Min.	3 Min.	3 Min.	3 Min.				

Contenido	Ejercicio	Método		Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie
				1	2	3	4	5	6	7	8
Fuerza máxima (Cuádriceps femoral y glúteos)	  Sentadilla libre 4SX2-8R/80-95 %RM/2-4D	Estándar a intervalos.	V	8 Rep.	6 Rep.	4 Rep.	2 Rep.				
			I	80 %RM	85 %RM	90 %RM	95 %RM				
			D	2 Min.	3 Min.	3 Min.	4 Min.				

**Figura 3.**

*Ejemplos de dosificación de cargas físicas de rapidez reguladas por el método.*

Contenido	Ejercicio	Método		Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie
				1	2	3	4	5	6	7	8
Rapidez de traslación	Carreras de 60 metros planos.  4 S x 3R x 60 m / 95-100 %MV / 3 Min./R/ 5 Min. /S	Estándar a intervalos.  Variable metodológica:  Repetición estándar.	V	3x60 m	3x60 m	3x60 m	3x60 m	3x60 m			
			I	95-100 %MV	95-100 %MV	95-100 %MV	95-100 %MV	95-100 %MV			
			D	3 Min./R 5 Min./S	3 Min./R 5 Min./S	3 Min./R 5 Min./S	3 Min./R 5 Min./S	3 Min./R 5 Min./S			

Contenido	Ejercicio	Método		Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie
				1	2	3	4	5	6	7	8
Rapidez de traslación	Carreras progresivas de 15 hasta 50 metros planos.  8 S x 2R x 15-60 m / 95-100%MV / 3 Min./R/ 5 Min. /S	Estándar a intervalos.  Variable metodológica:  Lineal progresivo por repeticiones.	V	2x15m	2x20m	2x25m	2x30m	2x35m	2x40m	2x45m	2x50m
			I	95-100 %RM	95-100 %RM	95-100 %RM	95-100 %RM	95-100 %RM	95-100 %RM	95-100 %RM	95-100 %RM
			D	1 Min./R 3 Min./S	1 Min./R 3 Min./S	1 Min./R 3 Min./S	1 Min./R 3 Min./S	2 Min./R 4 Min./S	2 Min./R 4 Min./S	3 Min./R 5 Min./S	3 Min./R 5 Min./S

**Figura 4.**

*Ejemplos de dosificación de cargas físicas de resistencia reguladas por el método.*

EJEMPLOS DE DOSIFICACIÓN DE CARGAS FÍSICAS DE RESISTENCIA REGULADAS POR EL TIPO DE MÉTODO											
Contenido	Ejercicio	Método		Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie
				1	2	3	4	5	6	7	8
Resistencia aerobia (general) de media duración	Carrera continua de 5 km.	Estándar a intervalos.	V	5 km							
		Variable metodológica:	I	4-5 Min./Km							
		Repetición uniforme.	D	Total							

Contenido	Ejercicio	Método		Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie	Serie
				1	2	3	4	5	6	7	8
Resistencia anaerobia (especial) de larga duración	Carreras de 800 metros.	Estándar a intervalos.	V	3x800m	3x800m	3x800m					
		Variable metodológica:	I	80-90 %MV	80-90 %MV	80-90 %MV					
		Discontinuo-intervalo intensivo.	D	5 Min./R 8 Min./S	5 Min./R 8 Min./S	5 Min./R 8 Min./S					

Por ejemplo, en el caso de la literatura del entrenamiento de la musculación o hipertrofia muscular, a lo que llaman en muchos casos "métodos" como los citados por Cometti (2000): drop sets, superseries, biseries y triserias, carga descendente o ascendente, piramidal, series ardientes o forzadas, etcétera, son técnicas, es decir "formas específicas de realización de los ejercicios". En otras palabras, "las técnicas son herramientas concretas aplicadas dentro de un método para ejecutar ejercicios o movimientos".

Al respecto, citaremos a autores de renombre en el tema y ejemplos concretos de relación y diferencia entre método y técnica de realización de los ejercicios físicos:

- Los métodos engloban técnicas (Weineck, 2005).
- Las técnicas operacionalizan los métodos (Verkhoshansky y Siff, 2009).
- Un mismo método puede emplear múltiples técnicas según el deporte (Bompa y Haff, 2009).
- Mientras los métodos establecen el "qué" y "por qué" del entrenamiento, las técnicas responden al "cómo" (Zatsiorsky y Kraemer, 2006).

**Ejemplo de la relación método y técnica de realización del ejercicio físico:** método "estándar a intervalos" con la técnica de realización o ejecución "biserie" para trabajar la resistencia a la fuerza con los ejercicios de curps de biceps y extensiones de triceps durante 3 series de 10 repeticiones con el 60 %RM y 2 minutos de descanso entre series. Dada la explicación conceptual y el ejemplo anterior, es crucial establecer una taxonomía precisa para evitar ambigüedades en la comunicación científica y técnica. Por ello resulta necesario realizar la diferenciación conceptual de la categoría "método" respecto a las categorías metodología, procedimiento y técnica.

**Metodología:** hace referencia al nivel estratégico. Es el "estudio de los métodos" o el marco teórico que justifica la selección y combinación de unos métodos sobre otros. Responde al "por qué" se entrena de una manera determinada. Ejemplo: la metodología del "entrenamiento de la resistencia" justifica el uso de métodos "estándar continuo" y "variable continuo" con variantes metodológicas de tipo "continuos extensivos" e "intensivos intermitentes".

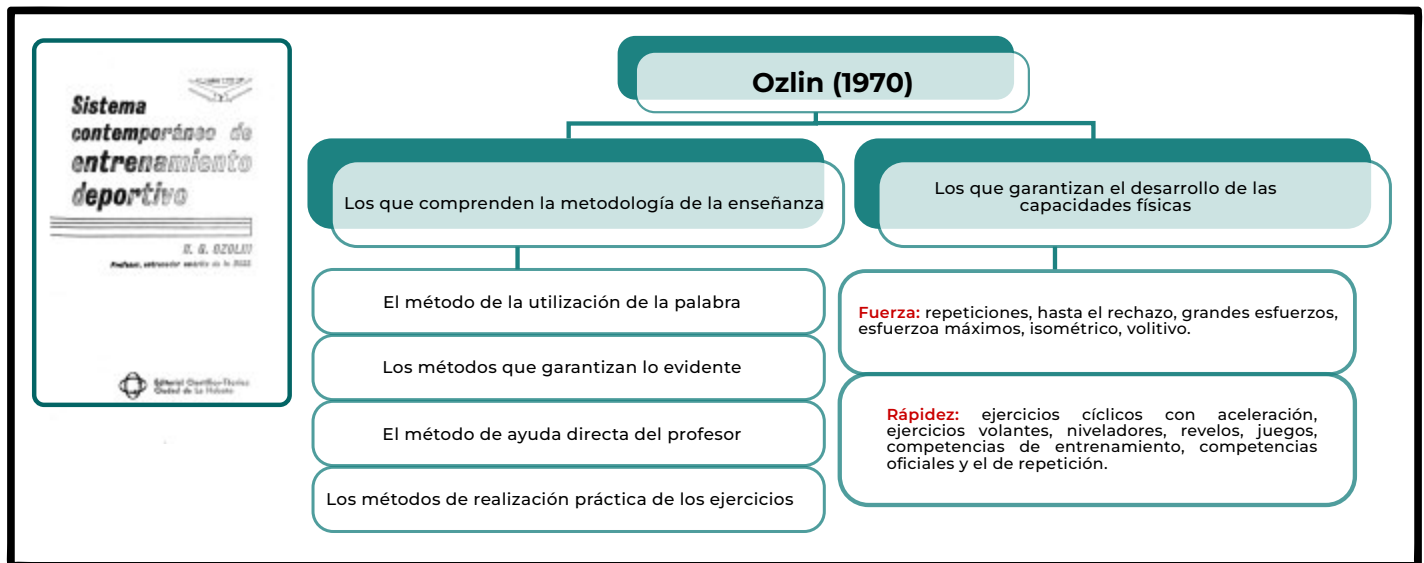
**Método:** hace referencia al nivel táctico. Es el plan o sistema concreto para organizar la carga. Responde al "qué" se hace en términos de estructura de la carga (volumen, intensidad, descanso, duración).

**Procedimiento:** hace referencia al nivel operativo. Son las variantes o formas de aplicación dentro de un método. Responde al "cómo" se ejecuta ese método. Ejemplo: dentro del método estándar interválico, el procedimiento metodológico o variante metodológica puede ser "intervalo largo" o "intervalo corto".

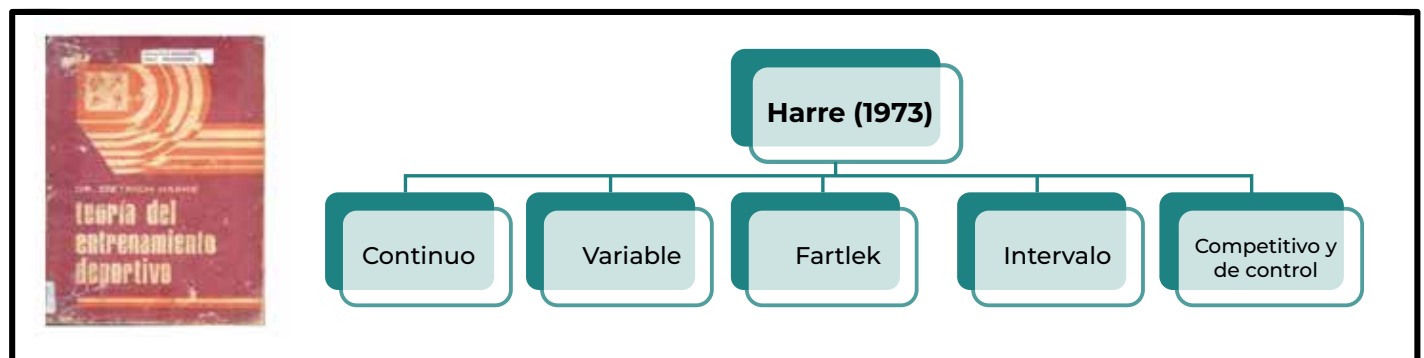
**Técnica:** hace referencia puramente a la ejecución motriz. Es la forma ideal y eficiente de realizar un movimiento específico. Responde al "cómo se hace el gesto". Ejemplo: la técnica de carrera o la técnica de levantamiento en un peso muerto.

Seguidamente expondremos de forma cronológica en las figuras de la 5 a la 11, las principales clasificaciones y nomenclaturas de métodos y sus variantes metodológicas desarrolladas por destacados autores en la temática.

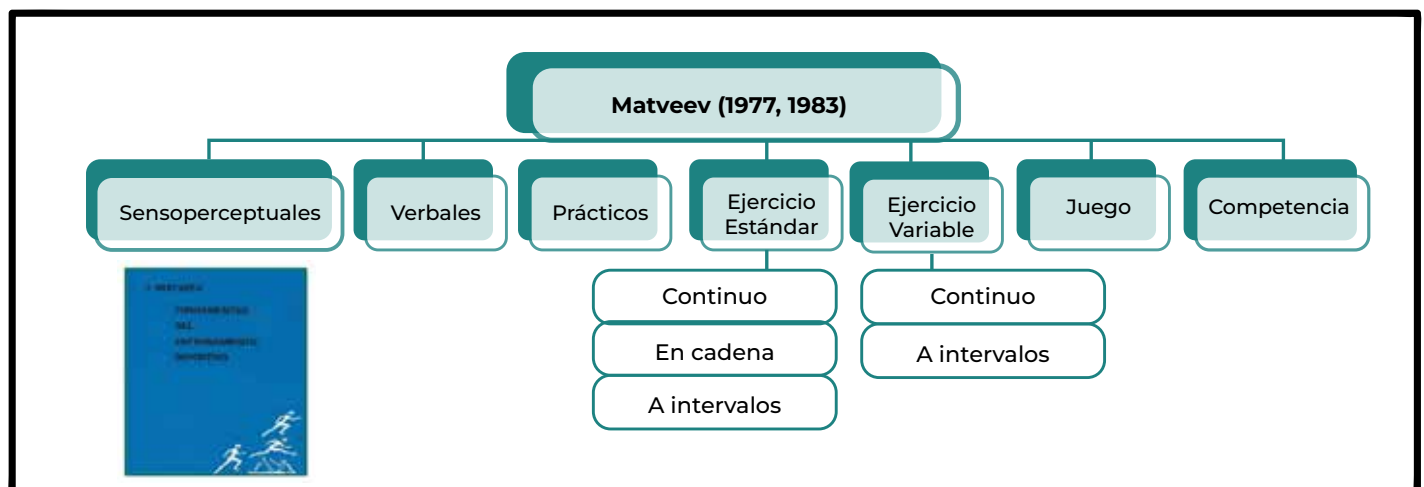
**Figura 5.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Ozolin (1970, 1983).



**Figura 6.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Harre (1973, 1983).

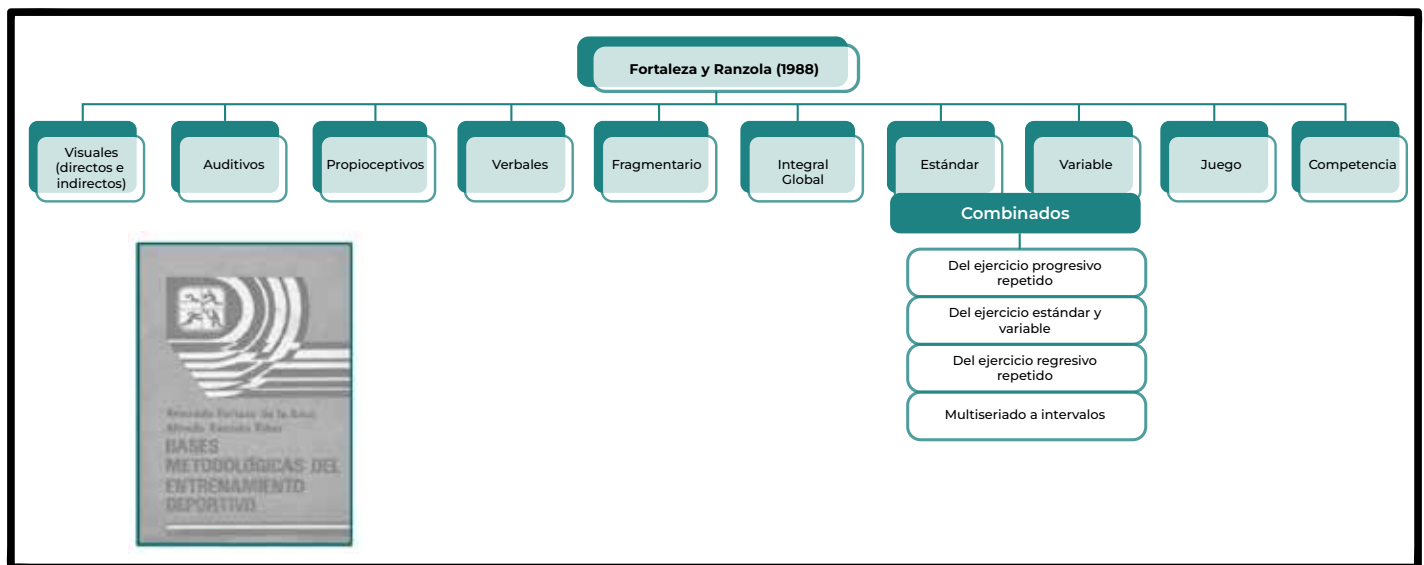


**Figura 7.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Matveev (1977, 1983).

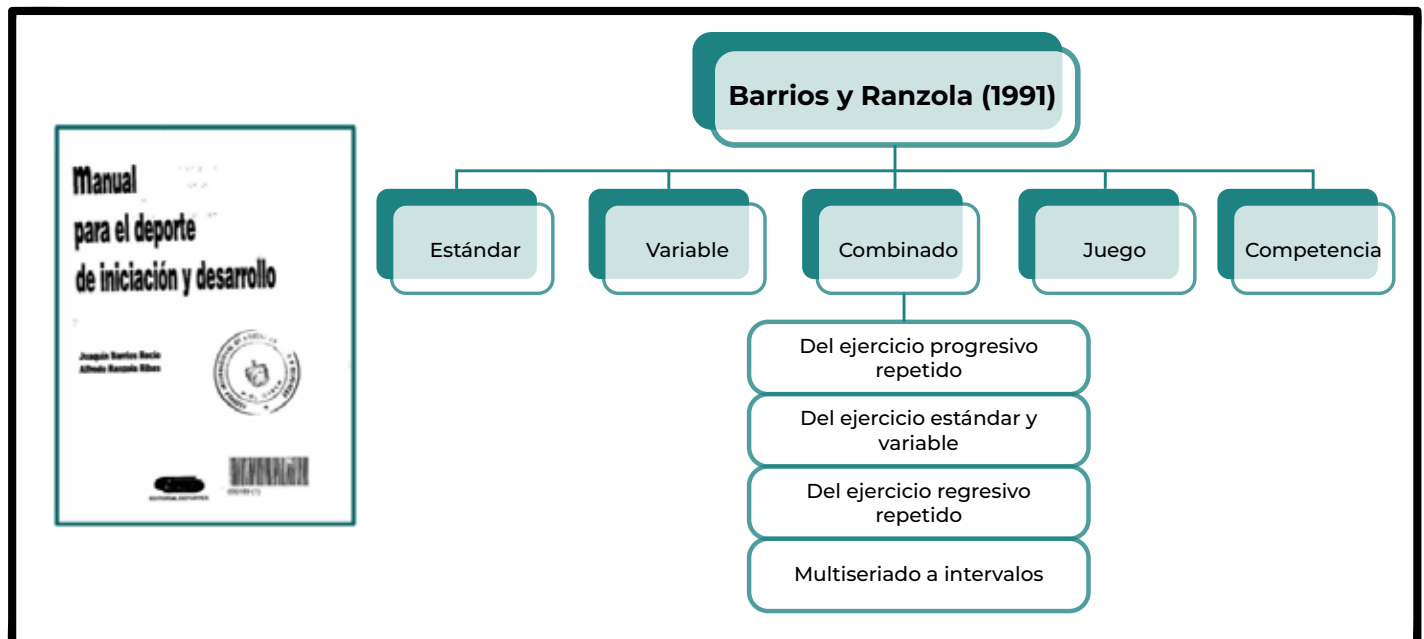




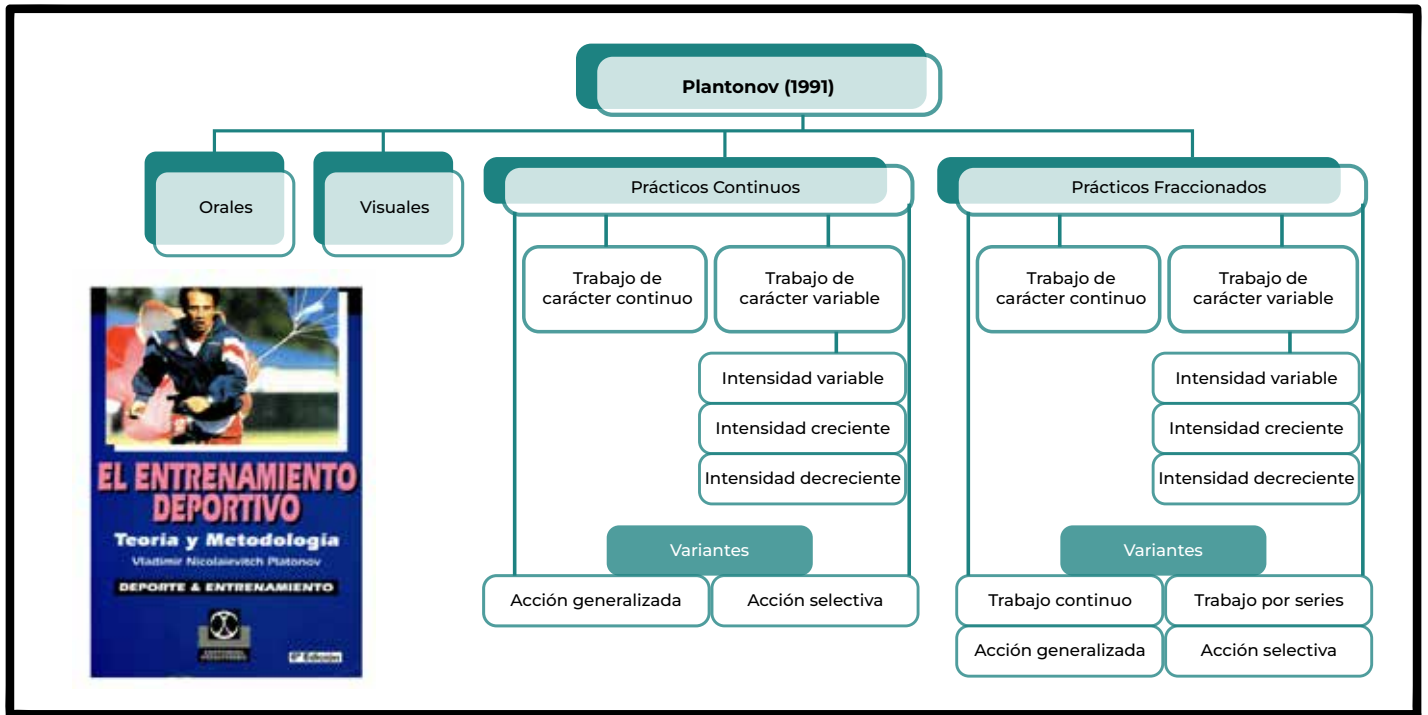
**Figura 8.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Forteza y Ranzola (1988).



**Figura 9.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Barrios y Ranzola (1991, 1998).

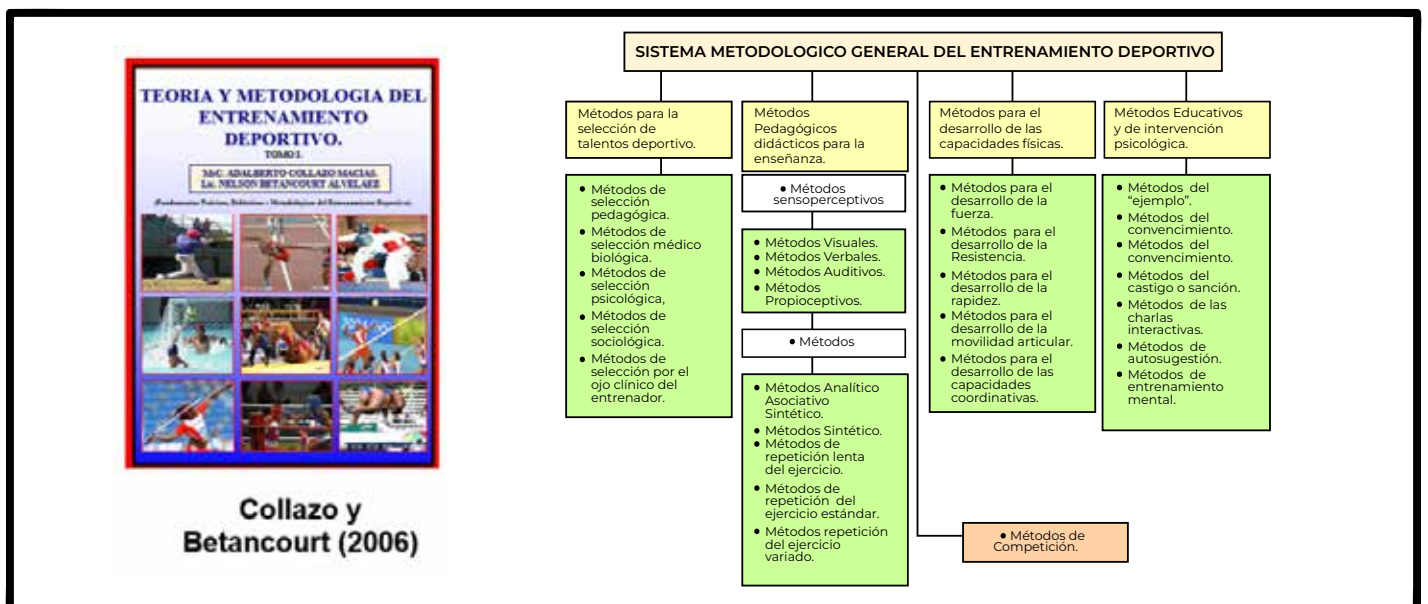


**Figura 10.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Platonov (1991).



En la figura 11, se revela lo que ha de entenderse por sistema metodológico del entrenamiento deportivo, que según Collazo y Betancourt (2006), es el conjunto de métodos de trabajo que se utilizan en todo el proceso del entrenamiento para cumplimentar con los objetivos que en él se plasman, los cuales constituyen las vías pedagógicas para dar solución eficaz a los problemas que este proceso exige, que por lo complejo del mismo, reclama métodos pedagógicos, didácticos, metodológicos, psicológicos, y de otra índole.

**Figura 11.**  
Clasificación y nomenclatura de métodos dada por Collazo y Betancourt (2006).



Lo expuesto hasta aquí revela la diversidad de clasificaciones y nomenclaturas existentes de métodos del ejercicio físico y/o deportivo. Los distintos autores adoptan diferentes clasificaciones y nomenclaturas, lo que revela una vez más, que el conocimiento es susceptible de ser ordenado de diferentes formas, atendiendo a los propósitos del que clasifica o a las exigencias actuales del rendimiento físico-deportivo.

No obstante, es posible estandarizar los términos sobre todo a partir de los declarados por la nomenclatura general aportada por Matveit (1977, 1983). A partir de ella, se pueden derivar de forma creativa nuevos procedimientos o variantes metodológicas y técnicas que regulan los componentes de la carga física (volumen, intensidad, descanso, duración) en correspondencia con los objetivos y contenidos específicos del entrenamiento (figuras 2, 3 y 4). El cambio, es consecuencia de las relaciones de los objetos para adaptarse a su entorno (Pérez, 2022).

Pues al decir, por ejemplo, como apreciamos hoy día los términos o nomenclaturas “método Tabata”, “método Farlek libre orientado”, “método HIIT o HIPT”, “método Cluster”, etcétera, verdaderamente no estamos declarando métodos nuevos, sino procedimientos metodológicos específicos o variantes metodológicas derivadas de métodos ya previamente establecidos por los clásicos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

Mientras los métodos existentes aseguren la relación objetivo-contenido, no existe la necesidad de nuevos métodos (Pérez, 2022). Imaginemos si cada forma nueva de realizar un ejercicio es declarada como un método, tendríamos los profesionales de la actividad física y el deporte que aprendernos cientos de ellos, lo cual no es coherente para la dirección del entrenamiento físico y/o deportivo.

Lo planteado hasta aquí, permite reflexionar que en el campo de estudio de los métodos del entrenamiento físico y/o deportivo enfrenta actualmente varios desafíos:

**1. Problemas de nomenclatura y estandarización:** la proliferación de términos comerciales (ejemplo: entrenamiento funcional, entrenamiento metabólico, entrenamiento cardiovascular, entrenamiento híbrido, CrossFit, Hirox, etcétera.) sin una base científica sólida, genera confusión. Existe una necesidad urgente de un **lenguaje unificado y estandarizado** que permita una comunicación clara entre investigadores y profesionales.

**2. Evidencia científica vs. tradición:** persiste una brecha entre lo que la ciencia evidencia y lo que se practica por tradición. El reto es fomentar la **práctica basada en la evidencia** en la selección y aplicación de los métodos para verificar sus efectos en las adaptaciones biológicas y psicológicas de los deportistas y practicantes sistemáticos de la actividad física.

## CONCLUSIONES

Se analizó la clasificación y nomenclatura de los métodos del ejercicio físico y/o deportivo para una adecuada comunicación, interpretación, replicabilidad de la investigación y la transferencia de conocimiento de la ciencia a la práctica.

El análisis de las fuentes especializadas reveló la diversidad de clasificaciones y nomenclaturas existentes de métodos del ejercicio físico y/o deportivo. Los distintos autores adoptan diferentes clasificaciones y nomenclaturas, lo que revela una vez más, que el conocimiento es susceptible de ser ordenado de diferentes formas, atendiendo a los propósitos del que clasifica o a las exigencias actuales del rendimiento físico y/o deportivo.

Es posible estandarizar los términos y nomenclaturas de los métodos, sobre todo a partir de los declarados por la nomenclatura general del ejercicio físico aportada por Matveit (1977, 1983): estándar continuo, estándar a intervalos, estándar en cadena, variable continuo, variable a intervalos, juego y competición. A partir de ella, es que se derivan nuevos procedimientos metodológicos o variantes metodológicas y técnicas que regulan los componentes de la carga física, según lo demande el objetivo y en cierta medida el contenido del entrenamiento.

Se planteó que mientras los métodos existentes aseguren la relación objetivo-contenido, no existe la necesidad de nuevos métodos, pero si se pueden desarrollar de forma creativa variantes metodológicas de los métodos ya establecidos para manipular los componentes de la carga para adaptar al método a los objetivos y contenidos de la preparación física y/o deportiva.

Existe una necesidad urgente de un lenguaje unificado y estandarizado que permita una comunicación clara entre investigadores y profesionales. También es un reto fomentar la práctica basada en la evidencia en la selección y aplicación de los métodos para verificar sus efectos en las adaptaciones biológicas y psicológicas de los deportistas y practicantes sistemáticos.

## REFERENCIAS

- Barrios J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Deportes.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization: Training for sports. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training (5th ed.). Human Kinetics.
- Bunge, M. (2000). La investigación científica: Su estrategia y su filosofía. Siglo XXI Editores.
- Collazo, A. y Betancourt, N. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Cometti, G. (2000). Los métodos modernos de musculación. Paidotribo.
- Cubides Amézquita, J. R., Caiaffa Bermúdez, N., Vera Angarita, S. A., y Guerrero, O. D. (2020). Efectos del entrenamiento y control fisiológico en el deporte y la salud. Sello Editorial ESMIC. <https://doi.org/10.21830/9789585284814>
- Forteza, A. y Ranzola A. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Científico- Técnica.
- García-Manso, J. M., Navarro, M., y Ruiz, V. J. (2010). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: Fundamentos e interpretación práctica. Paidotribo.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Científico-Técnica.
- Matveev, L. P. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Instituto Nacional de Educación Física.
- Matvéev, L. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Raduga.
- Mirallas, J. A. P. (2014). Nomenclatura del ejercicio físico. Revista Española de Educación Física y Deportes, (17), 8-12. [https://www.researchgate.net/publication/267830091\\_Nomenclatura\\_del\\_ejercicio\\_fisico](https://www.researchgate.net/publication/267830091_Nomenclatura_del_ejercicio_fisico)
- Navarro, V. (2011). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Pila Teleña.

Ozolin, N.G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Científico-Técnica.

Pérez Guerra, E. (2022). Reflexiones sobre los métodos del entrenamiento deportivo. [Conferencia Magistral en línea].

Platanov, V. N. (1991). El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Paidotribo.

Verkhoshansky, Y., & Siff, M. C. (2009). Supertraining (6th ed.). Sportivny Press.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Paidotribo.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.