

Artículo de revisión

Título: La confusión conceptual entre los términos "método" y "metodología"
Title: the conceptual confusion between the terms "method" and "methodology"

¹ Autor: Edecio Pérez Guerra

Filial Institucional: Universidad de Baja California, Tepic, Nayarit, México.

Correo institucional:

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8528-3956>

Las obras que se publican en STAR están licenciadas bajo CC BY-NC-ND 4.0



Resumen

El presente artículo aborda una problemática recurrente en el campo del entrenamiento deportivo y la Educación Física: la confusión conceptual entre los términos "método" y "metodología", así como la proliferación de denominaciones de métodos que, en muchos casos, no representan innovaciones sustanciales, sino variaciones superficiales de estructuras ya existentes. A partir de una revisión teórica y crítica de la literatura especializada, se analiza la evolución histórica y el uso actual de los métodos en el desarrollo de las capacidades físicas, destacando la falta de sistematización y la ambigüedad terminológica que dificulta la enseñanza, la investigación y la práctica profesional. Se propone una diferenciación clara entre método (como lógica interna del proceso, mediador entre objetivo, contenido y sujeto) y metodología (como sistema organizativo más amplio). El estudio concluye que es urgente una redefinición conceptual y una organización sistematizada de los métodos, basada en su esencia y no en variaciones de carga o forma, para fortalecer la base científica de la disciplina.

Palabras Clave: método, metodología, entrenamiento deportivo, sistematización, didáctica del deporte, confusión conceptual.

Abstract

This article addresses a recurring issue in the field of sports training and Physical Education: the conceptual confusion between the term's "method" and "methodology," as well as the proliferation of methodological labels that, in many cases, do not represent substantial innovations but rather superficial variations of existing structures. Based on a theoretical and critical review of specialized literature, this study analyzes the historical evolution and current use of methods in the development of physical capacities, highlighting the lack of systematization and terminological ambiguity that hinders teaching, research, and professional practice. A clear distinction is proposed between method (as the internal logic of the process, mediating between objective, content, and subject) and methodology (as a broader organizational system). The study concludes that a conceptual redefinition and a systematic organization of methods, based on their essence rather than variations in load or form, are

urgently needed to strengthen the scientific foundation of the discipline.

Keywords: method, methodology, sports training, systematization, sports didactics, conceptual confusion.

Introducción

El entrenamiento deportivo, entendido como un proceso pedagógico complejo, se encuentra en un momento de gran diversidad en cuanto a las denominaciones y propuestas de "métodos". En el ámbito científico y profesional, es común encontrarse con una amplia gama de etiquetas: método piramidal, método del circuito, método estándar variable, entre muchos otros. Esta proliferación genera una pregunta fundamental: ¿esta diversidad representa una evolución necesaria del conocimiento o, por el contrario, es un reflejo de una confusión conceptual que afecta la esencia misma del proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte?

Es común encontrar denominaciones como "método del circuito", "método de estaciones", o incluso "método CrossFit", lo que sugiere una proliferación de métodos que, en muchos casos, no se distinguen por su lógica interna, sino por su forma de organización o por una variación en los componentes de la carga (volumen, intensidad, densidad). Esta situación genera un problema epistemológico fundamental: ¿cada modificación en la estructura de una sesión de entrenamiento constituye un nuevo método? ¿O se trata de aplicaciones diferentes de un mismo principio metodológico?

La falta de claridad terminológica no es un asunto menor. Como señalan Collazo Macías (2005) y otros autores, esta ambigüedad afecta directamente la enseñanza universitaria, donde los estudiantes enfrentan una diversidad de "métodos" sin poder identificar su esencia, su lógica subyacente o su relación con los objetivos y contenidos del entrenamiento. Además, dificulta la comunicación científica y la evaluación crítica de las propuestas innovadoras.

La presente investigación surge de una necesidad de clarificación teórica, basada en la conferencia del Dr. C. Edecio Pérez Guerra titulada "Los métodos en el entrenamiento deportivo y metodologías. Una contradicción en su diversidad". El discurso de la conferencia revela una profunda preocupación por el estado actual del campo: la creación de nuevos "métodos" sin una justificación didáctica sólida, lo que conduce a una "entropía" en la enseñanza universitaria y a una práctica profesional fragmentada.

El propósito de esta es recuperar la esencia del concepto de "método" desde una perspectiva didáctica y sistémica. El método no es simplemente una herramienta o una técnica, sino la expresión que caracteriza y establece la lógica, el orden y la secuencia del proceso. Este trabajo tiene como objetivo analizar esta propuesta, diferenciar claramente entre "método" y "metodología", y argumentar que la necesidad de nuevos métodos solo surge cuando cambia la relación fundamental

entre el objetivo, el contenido y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Métodos

Este estudio se realizó mediante una revisión sistemática cualitativa siguiendo las directrices del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). El objetivo fue identificar, evaluar y sintetizar la evidencia teórica sobre el uso de los métodos en el entrenamiento deportivo, tomando como documento primario y central la conferencia del Dr. C. Edecio Pérez Guerra.

a) Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión: Documentos teóricos, artículos científicos, libros y conferencias que aborden la conceptualización de "método" y "metodología" en el entrenamiento deportivo, la Educación Física o la Cultura Física. Se incluyeron fuentes clásicas (Matveev, 1977; Harre, y contemporáneas.

Exclusión: Estudios empíricos que solo describen la aplicación de métodos sin analizar su fundamento conceptual, fuentes sin revisión por pares, y materiales promocionales.

b) Estrategia de búsqueda: Las búsquedas se realizaron en Google Scholar, SciELO y Dialnet con palabras clave como "método entrenamiento deportivo", "metodología deportiva", "didáctica del deporte", "confusión conceptual", "sistema didáctico deportivo". Además, se utilizaron los tres

documentos proporcionados como fuentes primarias.

c) Selección de estudios

- Identificación: 78 registros.
- Duplicados eliminados: 12.
- Pantalla por título/resumen: 50 excluidos (tema no relevante).
- Evaluación del texto completo: 16 documentos analizados.
- Estudios incluidos: 10 fuentes teóricas clave (incluyendo los documentos proporcionados y referencias clásicas).

d) Síntesis de los hallazgos: Los hallazgos se organizaron en torno a los conceptos centrales del discurso de Pérez Guerra:

1. La esencia del método como expresión de la lógica del proceso.
2. La crítica a la creación innecesaria de nuevos métodos.
3. La diferenciación entre método y metodología.
4. La importancia de la relación objetivo-contenido-PEA.
5. La necesidad de sistematización.

Este enfoque garantizó que el artículo estuviera profundamente anclado en la evidencia teórica y en el discurso original de la conferencia.

Resultados

El concepto de "método" ha sido abordado desde múltiples perspectivas, desde la filosofía de la ciencia hasta la pedagogía y la didáctica. En el contexto del entrenamiento deportivo, el método no puede entenderse como un procedimiento aislado, sino como un

componente dinámico e integrador del proceso formativo.

Según Collazo Macías (2005), el método "permite simplificar la complejidad al seleccionar los elementos más significativos de un contenido a fin de proceder a su estructuración conceptual y explicación en la relación deportista-contenido-entrenador". Esta definición lo sitúa como un mediador entre el objetivo, el contenido y el sujeto. No existe un método en abstracto, sino un método para algo. Su esencia radica en la lógica interna del proceso, en cómo se organiza la actividad para lograr un aprendizaje significativo.

El método se define como "la expresión que caracteriza y establece su lógica, su orden y secuencia" (Pérez Guerra, 2025). No es una parte aislada del proceso, sino su configuración didáctica integral. Permite simplificar la complejidad del contenido seleccionado (conocimientos, habilidades y valores) para estructurarlo y explicarlo en la relación entre el deportista, el contenido y el entrenador.

La metodología se refiere al conjunto de métodos, principios y estrategias que conforman un sistema más amplio de trabajo. Por ejemplo, el CrossFit no es un "método", sino una metodología que combina diferentes métodos (intervalos, repeticiones, circuitos) bajo una filosofía específica de entrenamiento integral y de alta intensidad. Como se plantea en los documentos analizados, "la metodología hay que explicarla fundamental", mientras que "el método es síntesis", expresable en pocas palabras.

Además, la metodología tiene una función de análisis y verificación. Como se ilustra en el documento, "la metodología se encarga de revisar los fundamentos y eficacia de los

procedimientos que los métodos utilizan". Es el nivel superior que corrobora la validez de los métodos en diferentes escenarios. Un ejemplo claro es el del levantamiento de pesas: el método puede ser el "piramidal creciente", mientras que la metodología analiza la evidencia científica para justificar por qué la carga progresiva es eficaz para la hipertrofia.

El contenido, a su vez, no define de forma automática el método, pero "existen objetivos que en su relación con los contenidos favorece la utilización de ciertos métodos" (Pérez Guerra, 2025). El contenido es "parte de la cultura seleccionada en coherencia con las necesidades específicas del proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte: conocimientos, habilidades y valores".

Una confusión frecuente es identificar los procedimientos organizativos (como el circuito o las estaciones) con métodos. Estos son formas de organizar el espacio y el tiempo, pero no definen por sí solos

Imagen #1: Conjunto de métodos y estrategias



la lógica del proceso. Un circuito puede aplicarse con un método continuo, interválico o de repeticiones, lo que demuestra que la forma no determina el método.

La interacción entre estos elementos no ocurre en un vacío. El deporte actual está influenciado por factores externos como los adelantos tecnológicos, la

modificación de las reglas, nuevos escenarios de entrenamiento, la especificidad competitiva y el contexto social (Figura 2, Artículo los métodos en la Cultura Física.docx). Estos factores modifican el sistema de contenidos y, en última instancia, pueden exigir una reevaluación de los métodos. Sin embargo, el cambio debe ser fundamental, no superficial.

Autores como Zintl (1988), Harre (1973) y Ozolin (1970) han contribuido a la sistematización de los métodos, especialmente en el desarrollo de la resistencia y la fuerza. Zintl, por ejemplo, clasifica los métodos en fundamentales (continuo, interválico, repetición) y específicos, reconociendo variantes dentro de cada categoría. Sin embargo, incluso en estas clasificaciones, la línea entre método y variante puede volverse borrosa cuando se introducen modificaciones como el "estándar variable".

La esencia del método también trasciende lo puramente físico. Como señala el material analizado, el método incluye dimensiones cognitivas, afectivas y valorativas. La relación entre entrenador y atleta, la motivación, la exigencia y la valoración son componentes que forman parte de la lógica del método. Por ello, métodos como el de "exigencia y control", el de "juicio y valoración" o el de "estímulo y sanción" no se reducen a la carga física, sino que operan en el plano educativo y psicológico.

En este sentido, se propone una sistematización en cuatro dimensiones, como lo sugiere Collazo Macías (2005):

- Métodos pedagógico-didácticos para la enseñanza (analítico, global, descubrimiento guiado).

- Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas (continuo, interválico, repeticiones).
- Métodos educativos del proceso de entrenamiento (motivación, valores, exigencia).
- Métodos de intervención psicológica (relajación, visualización, concentración).

Esta categorización permite organizar la diversidad sin caer en la creación de nuevos "métodos" por cada variación técnica

Discusión

La revisión sistemática confirma la existencia de una crisis conceptual en el uso del término "método". La proliferación de denominaciones responde, en muchos casos, a un pragmatismo profesional o a una necesidad de "titulación" de nuevas prácticas, más que a una verdadera innovación teórica. Un ejemplo claro es el "método estándar variable". Si se analiza su estructura, consiste en mantener una intensidad de trabajo con variaciones en el tiempo de recuperación o en la complejidad del ejercicio. Esta descripción coincide plenamente con el método interválico, específicamente con sus variantes progresivas o decrecientes. Cambiar el nombre no cambia la esencia del objeto. Como se plantea en los documentos, "si no cambia su esencia, sigue siendo el mismo".

Otro caso es el CrossFit. Aunque muchos lo denominan un "método", su estructura lo define como una metodología: un sistema que combina múltiples métodos (interválico, de repeticiones, de circuito) con un enfoque integral, jugando con intensidades variables para generar eficiencia oxidativa. Definirlo como un

"método" trivializa su complejidad y confunde a los lectores.

Esta confusión tiene consecuencias prácticas. Para el docente universitario, explicar una lista interminable de "métodos" sin poder establecer su lógica fundamental genera "entropías" y dificulta la comprensión de los estudiantes. Para el investigador, la falta de terminología clara impide la comparación de estudios y la acumulación de conocimiento. Para el entrenador, puede llevar a la adopción de "nuevos métodos" que, en realidad, ya conocía bajo otro nombre.

La propuesta de sistematización en cuatro dimensiones ofrece una solución viable. Al ubicar cada práctica en su dimensión correcta (física, pedagógica, educativa, psicológica), se evita la superposición y se clarifica el rol de cada herramienta. Un entrenador puede entonces decir: "Hoy aplicaré el método de repeticiones (dimensión física) dentro de una metodología de entrenamiento integrado (dimensión sistémica), utilizando el método del estímulo y la sanción (dimensión educativa) para reforzar la disciplina".

La revisión sistemática y el análisis del discurso de Pérez Guerra permiten una discusión clara sobre la "contradicción en la diversidad".

La primera contradicción radica en que, a pesar de la abundancia de "métodos", existe una escasez de claridad conceptual. Como se plantea en el documento, muchos entrenadores y docentes se ven abrumados por la necesidad de dominar una cantidad incontable de métodos, lo que complica su labor.

Esta complejidad no es inherente al deporte, sino al uso impreciso del

lenguaje. El ejemplo del "método estándar variable" es paradigmático: si la intensidad de trabajo se mantiene constante y solo varía el tiempo de recuperación, estamos en presencia de una variante del método de intervalos, no de un nuevo método.

La segunda contradicción es la confusión entre método y metodología. Muchas propuestas que se presentan como "nuevos métodos" son en realidad ejercicios de metodología: análisis de la eficacia de ciertos procedimientos. Por ejemplo, estudiar la ciencia detrás del entrenamiento piramidal no crea un nuevo método, sino que valida metodológicamente uno existente.

La tercera contradicción es la falta de sistematización. Los documentos analizados revelan una tendencia a presentar métodos de forma aislada. Pérez Guerra propone superar esto

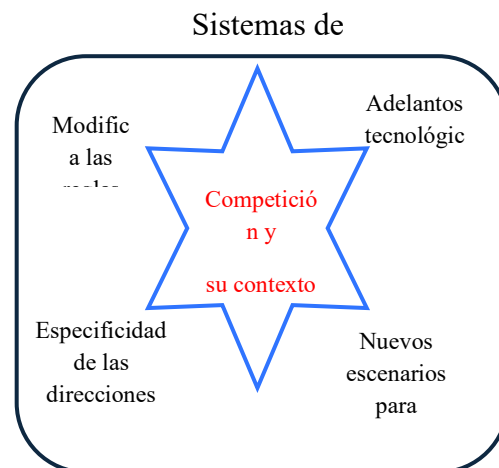


Imagen #2: Sistema de contenido

mediante una visión sistémica. En este modelo, el método no existe en soledad. Su justificación surge de la interacción entre los objetivos y los contenidos. Un cambio en el propósito competitivo (por ejemplo, pasar de ganar a desarrollar valores) puede requerir un cambio en el método, incluso si el contenido físico

(por ejemplo, resistencia) permanece igual.

Finalmente, el método trasciende lo cognitivo-motriz. Como se destaca, un atleta motivado facilita un proceso más dinámico. El método, por lo tanto, también opera en los planos motivacional, afectivo y volitivo. Métodos como el de "exigencia y control" o el de "juego" no se miden solo por la carga física, sino por su impacto en la relación entrenador-atleta. Hay que reconocer que el método no es solo una cuestión técnica. Es un acto pedagógico que involucra valores, relaciones humanas y propósito. Como señala el texto, "la esencia es ganar", pero también "ser campeón" implica un crecimiento integral. El método debe reflejar esta complejidad, no reducirla a una fórmula de carga.

Conclusiones

El término "método" está severamente sobrecargado y mal utilizado en la literatura y la práctica del entrenamiento deportivo. Existe una confusión generalizada entre método, metodología y procedimientos organizativos.

La proliferación de nuevos "métodos" es, en muchos casos, injustificada. Cambios en la carga (intensidad, volumen, densidad) o en la forma de organización (circuitos, estaciones) no constituyen un nuevo método, sino una variante de un método existente.

Es fundamental diferenciar entre "método" y "metodología". El primero es la lógica interna del proceso (ej. método de repeticiones); el segundo es un sistema más amplio que integra

múltiples métodos (ej. CrossFit como metodología).

Se hace urgente una sistematización clara y jerárquica de los métodos, como la propuesta en cuatro dimensiones (pedagógica, física, educativa, psicológica), para organizar el conocimiento y facilitar su enseñanza y aplicación.

El método trasciende lo técnico. Es un mediador que involucra la relación entre entrenador y atleta, la transmisión de valores y el desarrollo integral del sujeto. Su análisis debe ser, por tanto, multidimensional y crítico.

Este artículo no pretende cerrar el debate, sino abrirlo. Llamamos a la comunidad científica y profesional a un ejercicio de reflexión colectiva para redefinir, con rigor y claridad, los conceptos fundamentales de nuestra disciplina.

Referencias bibliográficas

- Collazo Macías, A. (2005). Sistema Metodológico del Entrenamiento Deportivo. [Documento interno o publicación no convencional, citado como fuente primaria].
- Forteza, M., & Ranzola, R. (1988). Entrenamiento de la Fuerza: Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento. Editorial Científico-Técnica.
- Harre, D. (1973). Entrenamiento deportivo: Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

- Matveev, L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. y Altman, D. G. (2009). Elementos de informe preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis: la declaración PRISMA. *Medicina PLoS*, 6(7), e1000097.
- Ozolin, N. G. (1970). La preparación atlética del campeón. Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez Guerra, E. (2025). Los métodos en el entrenamiento deportivo y metodologías. Una contradicción en su diversidad [Conferencia]. [Fuente primaria].
- Weineck, J. (1994). Entrenamiento óptimo del deportista. Editorial Paidotribo.
- Zintl, F. (1988). *Ausdauertraining: Grundlagen, Methoden und Trainingssteuerung*. BLV Verlagsgesellschaft. (Traducción al español: Entrenamiento de la resistencia, 1991, Editorial Martínez Roca).

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores no refieren conflictos de intereses

Contribución de autores

Autor 1: conceptualización, investigación, administración del proyecto, redacción.

Autor 2: administración del proyecto, revisión, validación y edición.