Periodización deportiva

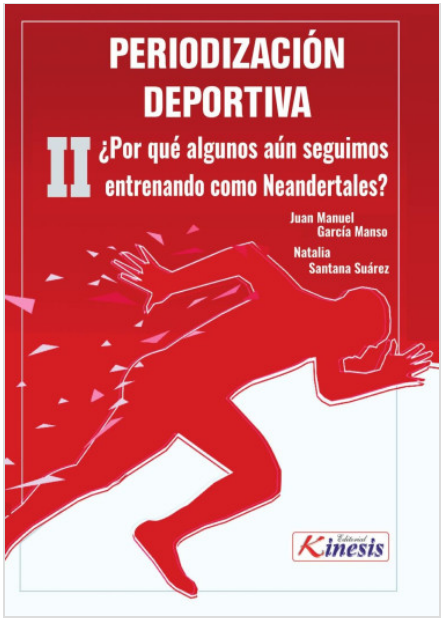
¿Por qué algunos aún seguimos entrenando como neandertales?. II

Autores

Natalia Santana Suárez, Juan Manuel Garcia Manso

Sinopsis

En la ciencia del deporte, como en muchos otros campos del conocimiento, existen una serie de términos propios de la disciplina que han trascendido el ámbito profesional o académico instalándose en el lenguaje popular y el debate de aficionados sin emplearse con la adecuada precisión. Crear una terminología correcta, y definirla con claridad y precisión es un aspecto importante que es necesario resolver. Lo contrario será fuente de equívocos y conflictos que condicionarán su avance y evolución. Esto lo vamos a comprobar al abordar el tema de la periodización. Nadie puede cuestionar que la periodización es una de las acciones más importantes y complejas del proceso de formación de un deportista. Sin embargo, pese a su trascendencia, también es uno de los aspectos que más lentamente ha evolucionado y cuando lo ha hecho no siempre lo hizo ajustándose a conceptos y criterios científicos sólidos y contrastados. Esto ha supuesto que, de forma recurrente, surjan discusiones que incluyen tanto a los aspectos metodológicos (oposición de modelos) como a los vinculados a simples procesos terminológicos de amplio y profundo calado conceptual (por ejemplo: periodización lineal vs.



IBD

Año de publicación: 2021

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 cm

Número de páginas del contenido principal: 302 Páginas

ISBN13: 9789585592742

Palabras clave

Entrenamiento deportivo; Rendimiento deportivo; Alto rendimiento; García manso; Periodización deportiva; Planificación deportiva

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

no lineal). Conceptualmente, la periodización es un término que describe la gestión del proceso de formación de un deportista a lo largo del tiempo (Cunanan el al., 2018). En la práctica, supone crear una estructura teórica, a la vez que práctica, que permite al técnico deportivo organizar su trabajo, asignando períodos de tiempo concretos que aseguren adquirir capacidades específicas y niveles de rendimiento que le permitan mejorar sus resultados y alcanzar el éxito. El término ha sido habitualmente empleado para describir programas de trabajo que incluyen cadenas secuenciales predeterminadas de ciclos de entrenamiento enfocados a conseguir objetivos concretos que garanticen el máximo rendimiento de deportistas o equipos en un momento determinado.

NS

Sobre el autor

Natalia Santana Suárez

JG

Juan Manuel Garcia Manso

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen