

# スポーツ科学研究

第 1 集

スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの本質的意義  
：マトヴェイエフ理論に関する論争から

青山 亜紀  
Aki Aoyama

日本大学スポーツ科学部  
College of Sports Sciences, Nihon University

キーワード：ピリオダイゼーション、競技力、スポーツフォーム

平成 29 年 3 月  
日本大学スポーツ科学部  
スポーツ科学研究所

# スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの本質的意義 ：マトヴェイエフ理論に関する論争から

青山 亜 紀\*  
Aki Aoyama

日本大学スポーツ科学部  
College of Sports Sciences, Nihon University

キーワード：ピリオダイゼーション、競技力、スポーツフォーム

## 1. はじめに

競技スポーツの最大の目的は、目標とする試合での最高の競技成績達成にある。この実現には計画的なトレーニングの実施が不可欠であるため、適切なトレーニング計画を立案することの必要性に異論はない。トレーニング計画立案の基盤となっているのは、1960年代に旧ソ連の研究者であるマトヴェイエフ (Матвеев, Л. П.) が体系化したスポーツトレーニングのピリオダイゼーション理論である。マトヴェイエフ理論とも呼ばれるこのトレーニング計画に関わる理論は、大きな成果をあげ世界的に広く認知されたことから (村木, 1994)、現代のスポーツトレーニング学の土台として位置づけることができる。しかし1990年代を迎えると、この理論に対し多くの疑問と批判が生じ、スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの本質に疑問が投げかけられるようになってきた。このようなマトヴェイエフ理論に対する批判を分析することは、競技スポーツにおける選手の準備システムを検討するために極めて重要なことであり、現代のトレーニングの本質を見極めることにつながると考えられる。

したがって本論では、まずマトヴェイエフ理論を再確認し、そのマトヴェイエフ理論に対する批判を分析する。さらにこれらの批判を踏まえたマ

トヴェイエフ理論に対する擁護者の見解を検討する。そして、最後にこれらの議論を踏まえて、スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの本質を再考し、現代の競技スポーツにおける選手の準備システムの在り方を検討していきたい。

## 2. マトヴェイエフ理論とは何か

マトヴェイエフ理論の本質は、「理論構築の方法論」と「スポーツフォーム (спортивная форма)」の概念にある。

「主要試合での最高の競技成績達成」という課題を解決するために、まずマトヴェイエフ (1985) が着手したことは、世界の多くのトップ選手 (陸上競技, ウエイトリフティング, 水泳) の年間の競技記録の動態の分析であった。この分析の結果、トップ選手は年間を通して常に良い記録を達成しているわけではなく、記録の動態には以下のような一定の周期が存在することを見出した。①選手が良い記録を達成するようになるまでには時間がかかっている。そして②一旦良い記録を達成すると、そのレベルの記録を一定期間維持することができる。しかし③その後、必ず記録の低下が起こるという「周期的変動」である。この競技記録の周期的変動の原因を迫及したマトヴェイエフは、このような変動は季節や競技日程に影響を受

---

\* 日本大学スポーツ科学部競技スポーツ学科 (〒 154-8513 東京都世田谷区下馬 3-34-1)  
College of sports sciences, Nihon University (3-34-1 Shimouma, Setagaya-ku, Tokyo 154-8513, Japan)

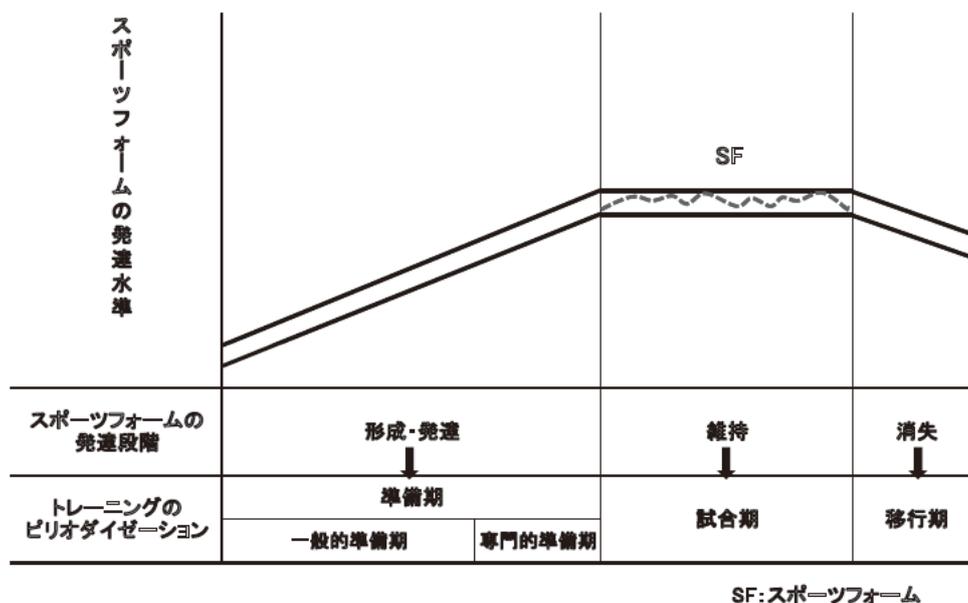


図1 ピリオダイゼーションとスポーツフォームとの関係 (村木, 1994 より改変)

けているという当時の一般的な見解に対し、「良い記録を生み出す」根拠を選手自身に関わる現象、すなわち、選手が良い記録を達成するのはどのような状態のときであるのかという点に見出したのである。選手が試合で良い成績を残すためには、その競技を行うために必要な体力的要素の向上はもちろんのこと、技術・戦術的な準備も必要となり、さらに試合に対する心構えもできていなければならない。このように、選手が試合に臨むためには様々な準備を行わなければならない。これらの準備のうち一つとして欠けることなく、すべて万全に整うことができなければ良い成績を達成することは不可能である。すなわち、選手は「試合に臨むための万全な準備状態」になった時、はじめて最高の成績を達成することができるのである。

このように、マトヴェイエフは最高の競技成績達成における、選手の「試合に臨むための万全な準備状態」の重要性に着目し、これを「スポーツフォーム」と名付け、「競技者の身体的・技術的・戦術的・精神的要素が包括された、総合的な最高の準備状態」(マトヴェイエフ, 1985) と定義した。そして選手の「試合に臨むための万全な準備状態」であるスポーツフォームが形成されるプロセス、この現象こそが記録が周期的に変動する要因であると見た。この「選手の万全な準備状態＝スポー

ツフォーム」は、①形成されるまでに時間がかかり(そのために良い記録を残すことができるまでには時間がかかり)、②一旦形成されると「その状態」は比較的安定して維持できる期間があり(良い記録を達成するとある程度そのレベルの記録を維持することができ)、③その後「その状態」は失われていく(記録が低下する)、という「形成・発達—維持—消失」という周期的な法則性にしたがい形成されるのである(マトヴェイエフ, 1985)。

マトヴェイエフはこの周期的法則性に基づき、スポーツフォームを合理的に獲得する方法として、トレーニングプロセスを「準備期・試合期・移行期」に区分するに至った(マトヴェイエフ, 1985)。図1に示したように、トレーニングプロセスの各期間はそれぞれ「スポーツフォーム」の周期的法則性に対応しており、さらに長期にわたる準備期は一般的準備期と専門的準備期に区分され、一般的準備期ではスポーツフォームの前提条件の形成、専門的準備期ではスポーツフォームの完成が目指される。そして、長期にわたって形成されたスポーツフォームを維持する試合期において選手は試合に臨み、移行期では心身の疲労回復が目指されることとなる。

これらの知見は単なる記録分析の結果からだけ

ではなく、この結果を実践の場でのトレーニングやコーチング活動の実情と照合することにより実践知として取り出されたものである。要するにマトヴェイエフ理論とは、実際の指導現場で得られた実践知を帰納的に取り出し、エビデンスとしての自然科学的成果と切り結びながら導き出された概念であるスポーツフォームを基軸として体系化されたピリオダイゼーションなのである。このようなピリオダイゼーションの本質により、たとえ実力のある選手でも、選手がその試合の瞬間に最高の準備状態であるスポーツフォームを獲得していなければ、その試合において最高の競技成績達成は実現不可能となることの意味が理解できるはずである。

### 3. マトヴェイエフ理論に対する批判

このようなマトヴェイエフ理論に対し1990年以降トップ選手のコーチや専門家たちは、マトヴェイエフ理論の「現代の競技システムにおける不適合性」と「理論構築の方法論における問題性」という2つの問題点を指摘した。

#### 3.1. 「現代の競技システムにおける不適合性」

30年以上も前から時が止まったままである(Верхошанский, 1998; Селуянов, 1995; Платонов, 2009; 魚住, 2001)とも揶揄されるように、1990年以降マトヴェイエフ理論は多くの専門家たちから時代遅れの理論であるとのレッテルを貼られるようになった。さらに、競技スポーツに影響を与える多くの条件にもさまざまな変化がみられ、とくに試合の商業的価値の高まりとともに重要な試合数が顕著に増加し試合期の長期化につながった(Платонов, 2009)。このような状況から多くのトップ選手のコーチや専門家を中心に、マトヴェイエフの提唱するピリオダイゼーションに基づくトレーニングプロセスでは、現代の競技スポーツにおけるトップ選手の要求に 대응することができないという批判が巻き起こった。本来スポーツフォームは長い準備期を経て初めて形成され、スポーツフォームが維持されている期間に試合へ出場をすることを基本としている。しか

し現代(1990年代)のトップ選手は長期的な準備を行うことは不可能に等しく、マトヴェイエフの提唱するシングルサイクルおよびダブルサイクルのトレーニングプロセスを適用することができなくなった。このようなことからスポーツフォームの周期的発達という概念自体に疑問が投げかけられるようになり、専門家の中には「スポーツフォームは維持するだけでなく常に向上し続けることが可能である」という考えや、「年間を通してスポーツフォームを維持することができる」という見解を持つものも現れるようになった(Матвеев, 2010)。しかしマトヴェイエフは、競技力の向上はそのような時代状況によって左右されるものではなく、「スポーツフォーム」の形成—維持—消失という周期的プロセス以外には起こり得えないものであるため、トレーニングプロセスは「スポーツフォーム」を合理的に獲得する方法として組み立てられるべきである(マトヴェイエフ, 2003)と主張した。これに対して批判者たちは、マトヴェイエフは時代の変化に応じて新たな知見を取り入れ、根本的な修正をすることもなく、30年前に打ち立てた自身の理論に固執していると指摘し(Верхошанский, 1998; Селуянов, 1995; 魚住, 2001)、マトヴェイエフ理論に対し、もはや理論的にも実践的にも意義を見出すことはできないとし、近年のスポーツの実情を考慮したスポーツトレーニングに関する新たな概念の必要性を強く要求したのであった。

このようにしてマトヴェイエフ理論は、多くの批判者たちの目には「30年以上も時が止まったまま、信奉者たちによって古くなった概念を固辞し続けているだけのもの」として映ったのである。

#### 3.2. 「理論構築の方法論における問題性」

マトヴェイエフは、スポーツトレーニングにおける理論を構築する際に優先されるべきことは、実際のスポーツの現場で得た具体的知識であるとし、それらの実践知を基に根拠となる自然科学的研究成果を含みながら理論を構築している。これは旧ソ連の時代からのトレーニング理論が、教育学を基盤とした複合的な学際領域と考えられてい

たことによる（魚住，2001）。

しかし，このような実際の現場で生じた現象から帰納的な方法で結論を導き出すというマトヴェイエフによる理論の構築方法について，多くの批判者たちは「原理や法則を導き出すデータの信頼性および有効性は非常に低く，主観的な内容に基づいて恣意的に法則を導き出しているにすぎない」（魚住，2001；Verchoshanskij，1999）と真っ向から拒否する姿勢をとっている。確かに，以前のトレーニング理論における生理学的知見の役割は，実践の場で生じた現象の説明に終始しているという状況にあった（Селуянов，1995；魚住，2001；Verchoshanskij，1999）。しかし，その後のスポーツ科学，とくにスポーツ生理学の発展によって，現代の過大な環境下にあるスポーツトレーニングの現場では，さまざまな生理学的指標を積極的に取り入れる傾向になってきた。しかしこの結果，スポーツフォームの全体性が忘れ去られ，トレーニングシステムは生理学的基盤に基づくべきであるという，実際の現場を無視したような偏った主張が強調されるようになった（魚住，2001；Verchoshanskij，1999）。

このようなスポーツ科学の研究動向の変化のなか批判者たちは，マトヴェイエフは主要概念であるスポーツフォームという現象の発生の根拠を得る目的のために，都合よく断片的に生理学的知見を利用しており，生理学的知見に基づいた明確な根拠を何一つ示していないと述べている。批判者たちは，このようなマトヴェイエフによる理論構築法は学問的に大きな過ちであるとし，都合よく自然科学的知見をちりばめた似非科学であると強く批判した（Селуянов，1995；魚住，2001；Verchoshanskij，1999）。さらに，スポーツトレーニングに関わる問題に教育学的要素は何の関係もなく，その理論の科学的基盤となるべきものは生理学的知識であるとした。したがって，本来のスポーツトレーニング理論のあるべき姿は，生理学的研究によって明らかとなった知見を基に，トレーニング方法やトレーニング計画を構築する，いわゆる演繹的なアプローチに基づいていなければならないという見解を示している（魚住，

2001；Verchoshanskij，1999）。このような立場をとる多くの批判者たちにとっては，「理論構築の基礎となるべき生理学的根拠が薄弱である」マトヴェイエフ理論は，机上の空論にすぎないと判断せざるを得ないのだろう。

#### 4. マトヴェイエフ理論批判に関する擁護者の見解

ウクライナの研究者であるプラトノフ（Платонов，В.Н）は，スポーツトレーニングに関わる問題を近年の自然科学的研究成果を踏まえつつ，現代の選手の準備システムを実践現場からの帰納的なアプローチによって検討している数少ない専門家の一人である。プラトノフ（2009）は，この論争がスポーツ科学史上稀にみるほどの常軌を逸した激しい展開となった大きな理由として，既存の理論を徹底的に批判することによって，自分の見解を大々的に宣伝する批判者たちの感情的であからさまな姿勢を問題視した。そしてこの原因として，1990年代のソ連崩壊とともに訪れた社会の混迷期に，ロシア，ウクライナ，その他旧ソ連共和国から国外へと移住した一部の専門家たちによる，研究者としての生き残りをかけた捨て身の活動によってこのような批判が広がりを見せたとの見解を示している。

未来に向かって研究を進展させようとするプロセスに，各時代における研究動向を考慮した発展的な議論が必要であることは自明である。しかし批判に対する明確な根拠を示さず，自身の目的を遂げるためにマトヴェイエフの見解を根本的に歪曲しているだけの論争は，残念ながら競技スポーツの未来に向けた生産的な活動につながるとはいえない。既存の理論のあらさがしに没頭している批判者たちは，議論に内在するスポーツ科学の在り方に関する学問論的テーマを見失っているといえよう。そのような状況下でプラトノフは，批判者たちの感情的で偏見に満ちた見解を冷静に取り除き，本来進むべき議論の方向性を取り戻した。競技スポーツの発展のためには「競技力を向上させること」，この課題が中心となり議論が展開されなければならないはずである。なぜなら，それこそがマトヴェイエフ理論の本質であるから

だ。

プラトーフ (2009) によれば、マトヴェイエフ理論は「競技力の状態」をコントロールすることにその本質があるという。「競技力」は単に一面的な能力だけではなく、身体面、技術面、戦術面、精神面など競技を行うために必要な選手のあらゆる面の能力を、その競技を行うためにひとつのまとまりとして機能させなくてはならない。そして、選手の生理学的適応による機能向上の結果によって生じた単なる生理学的観点からの高いレベルのトレーニング状態とは違い、スポーツフォームは、競技力を構成するさまざまな要素(体力・技術力・戦術力・精神力等)が有機的に作用し、複合的なまとまりとして機能する状態であるとしてとらえていた。すなわちマトヴェイエフは、すでに研究当初から競技力の構造の全体性を考慮して理論の展開を行っていたのである(マトヴェイエフ, 2003,)。これに対し生理学的知見を研究基盤としていた多くの批判者たちは、トレーニングによって生じた身体的側面としての生理学的機能向上の結果を偏重し、スポーツフォームの本質をとらえることができなかつたので、統一体としての競技力の高いトレーニングレベルとの違いを理解することができなかつたと考えられる。だから「スポーツフォームは維持するだけでなく常に向上し続けることが可能である」や「年間を通してスポーツフォームを維持することができる」などの見当違いな批判を繰り広げ、スポーツフォームの周期的発達という現象自体を疑問視した(Матвеев, 2010; 魚住, 2001)。これは競技力の向上という課題を、生理学的知見を基盤とする演繹的なアプローチという一面的な方法では、「競技力の構造」の全体性を踏まえて理解することは困難であるためである。その結果、マトヴェイエフの提唱するトレーニングプロセスは、現代のトップ選手に適さないという見当はずれのレッテルを貼つたのである。

スポーツフォームの本質についての正確な理解があれば、年間を通じて多くの試合に出場しなければならない種目に、マトヴェイエフが提唱しているトレーニングプロセスをそのまま適応するこ

とはできないということ、そしてマトヴェイエフ理論が決して時代遅れの理論ではないことを理解することは容易である。なぜなら、マトヴェイエフ理論の本質は「試合における最高の競技成績達成」のために選手の競技力を最高の状態につくりあげることであり、年間に開催される多くの試合すべてに照準を合わせているものではないからだ。

マトヴェイエフ理論に対する批判を分析することによって、スポーツ科学における理論構築の方法論の問題性が浮き彫りとなり、実際のスポーツ活動からかけ離れた研究領域によって導き出された一面的な知見をもとに、実際のスポーツの現場で生じた現象を判断することが、その現象の全体性を見逃す大きな危険性をはらんでいるということが明らかとなった。細分化された研究領域や研究課題について詳細な検討を行うことが重要であることは論を俟たないが、実際のスポーツの現場で生じている問題は、人間による複雑で複合的な現象であることを忘れてはならない。このようなマトヴェイエフ理論にまつわる論争の根底に存在していた専門家同士の理論構築の方法論的対立は、まさに我が国のコーチング学においても同様の問題が生じている(朝岡, 2011)が、競技スポーツの発展のためには無意味な論争を避けなければならないだろう。さらに付言しておきたいのは、マトヴェイエフ理論が用いている自然科学的エビデンスの不十分さという批判者たちの指摘についてである。マトヴェイエフ理論はスポーツトレーニングの一般理論として書籍化されているが、この理論書の中で用いられているデータは、数多くの具体的種目を対象とした個別研究によって得られたものである(マトヴェイエフ, 1978)。したがって、「データが恣意的に用いられている」という指摘や「根拠として不十分である」などといった批判は見当はずれと言わざるを得ない。

## 5. まとめとして—現代のピリオダイゼーションの本質

プラトーフ (2009) は、マトヴェイエフ理論に対する批判を分析する中で、現代の競技スポー

ツにおける選手の準備システムを検討するために最も必要なことは、ピリオダイゼーションの本質についての正しい理解であると主張し、現代のスポーツの実情に適応するようにマトヴェイエフ理論を発展させた。そして「スポーツフォーム形成に関わる法則」と、「試合に向けた直接準備の原則」に基づくことにより、現代の競技スポーツの多様な目的に応じたトレーニング計画を立案することが可能であるとの見解を示している。

以下にプラトノフが提案したトレーニング計画のうち、①「年間の最も重要な試合での最高の成績達成」を目的として、各国のナショナルチームにおけるオリンピックサイクル最終年に採用されたトレーニング計画、そして、②「年間に行われる複数の試合のための高い準備状態をつくり出すこと」と「最重要試合で最高の成績を達成すること」の二つの課題の同時達成を目的としたトレーニング計画を紹介する。

図2に、「年間の最も重要な試合での最高の成績達成」を目的とするトレーニング計画の一例を示した。このトレーニングプロセスはすべてを年間のひとつの試合で最高の成績を挙げることに集中させることを目的としているため、一見すると伝統的なピリオダイゼーションと同様の機能であると思われるかもしれない。しかしこのトレーニング計画は、シングルサイクルとトリプルサイクルの二つの機能を併せもったトレーニングプロセスであり、各サイクルは独立して機能しているのではなく、1年間の最も重要なひとつの試合に向けて有機的なまとまりとして機能させることに大きな特徴がある。

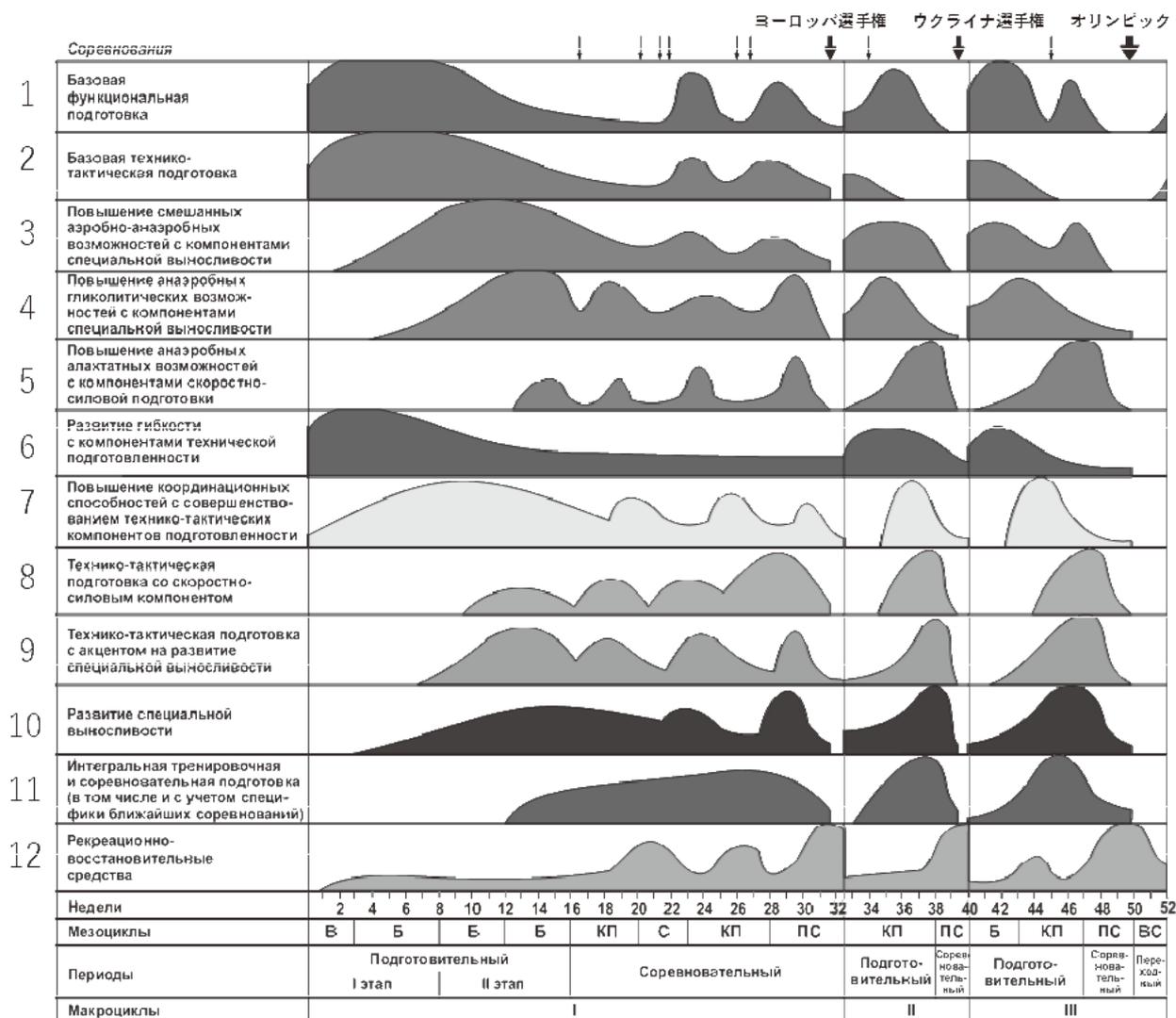
そして図3に、「年間に行われる複数の試合のための高い準備状態をつくり出すこと」と「最重要試合で最高の成績を達成すること」の二つの課題の同時達成を目的としたトレーニング計画の一例を示した。このトレーニングプロセスの特徴は、長期間にわたって開催される複数の試合に向けたトレーニングを、最重要とみなされるひとつの試合における最高の成績の達成に向けたトレーニングとして、有機的に結びつけることを意図したマルチサイクルの構造を持っていることにあり、現

代の複数のオリンピック種目におけるトップ選手によって採用されている。

これは一見すると、近年頻繁にみられるようになってきた、各試合において「比較的高い」競技成績を繰り返し達成することを可能としている、ブロックピリオダイゼーション (Issurin, 2008a, 2008b, 2010) と同様の構造であると考えられてしまう可能性がある。しかし、マルチサイクル構造のトレーニング計画の重要な点は、各マクロサイクルは独立して機能するのではなく、トレーニングプロセスの進行にともなって競技力を構成している各要素の機能を発展的に統合していくことにあり、その結果最終的に最重要試合で最高の成績を達成することを可能とする (Платонов, 2013) ということである。すなわちこのことは、各マクロサイクルにおけるスポーツフォームの発達が、最重要試合に向けた年間トレーニングという一つの大きなシステムの中で統合的に機能していることを意味している。すなわち、マルチサイクル構造のトレーニングプロセスでは、①スポーツフォームの基礎的部分を確立する長期的なプロセスと②基礎的部分を各マクロサイクルの試合直前に実際の試合状況と有機的に結びつける短期的なプロセス、この二つのプロセスを同時に進行させる方法であるということを理解しなければならない。

現代の競技スポーツにおける選手の準備システムは、誤った方向へ進む危機性にさらされている現状にある。それはスポーツ科学における方法論的問題により、競技力の構造の全体性が見失われつつあるためである。マトヴェイエフ理論に対する批判を分析することによって、競技力が形成されるプロセスの法則性は時代によって左右されるものではないことが理解され、ピリオダイゼーション理論の本質が歪められてはならないということが明らかになった。このようなことから、今後さらなる発展が予測される競技スポーツにおいては、選手の最適な準備システムを検討するためには、競技力の構造、そしてその向上するプロセスの法則性を深く理解することが必要であり、またそうすることによって、さまざまな状況に応じた

適切なトレーニングプロセスを構成することが可能となるだろう。



Недели : 週

Мезоциклы : メソサイクル В:導入 Б:基本 КП:調整-準備 ПС:試合前 ВС:回復 С:試合

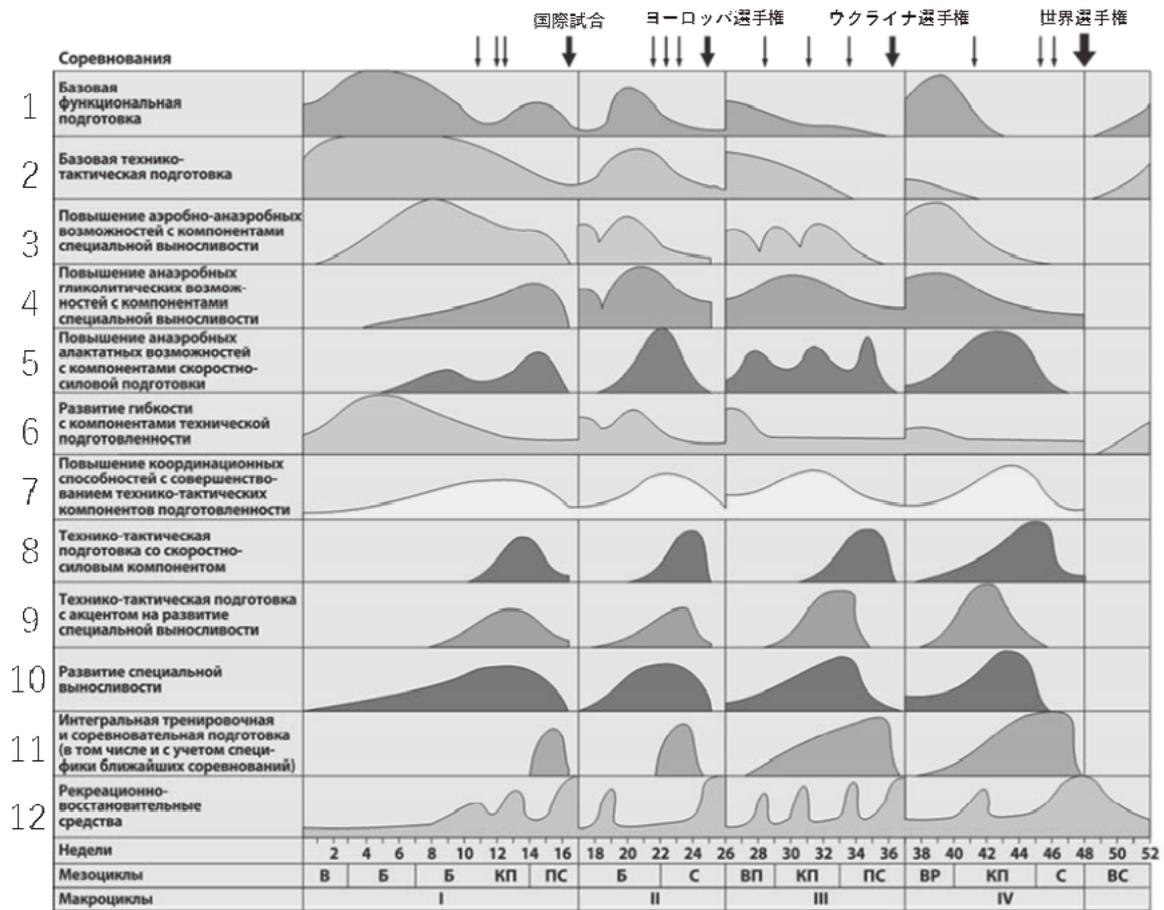
Периоды : 期 Подготовительный : 準備期 (第1段階、第2段階) Соревновательный : 試合期 Переходный : 移行期

Макроциклы : マクロサイクル

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 基礎的機能のトレーニング                  | 7 技術-戦術的要素の改善による調整力の向上      |
| 2 基礎的技術-戦術トレーニング                | 8 スピード筋力系要素による技術-戦術トレーニング   |
| 3 有酸素-無酸素性能力の向上 (専門的持久力)        | 9 専門的持久力の発達を強調した技術-戦術トレーニング |
| 4 無酸素性 (乳酸系) 能力の向上 (専門的持久力)     | 10 専門的持久力の発達                |
| 5 無酸素性 (非乳酸系) 能力の向上 (スピード筋力系要素) | 11 統合的トレーニングと試合形式のトレーニング    |
| 6 技術的要素のトレーニングによる柔軟性の発達         | 12 積極的回復方法 (レクリエーション)       |

図2 2008年オリンピック大会に向けたレスリング選手(フリースタイル)の年間準備構造(Platonov(2009)より転載)

スポーツトレーニングのピリオダイゼーションの本質的意義



Недели :週

Мезоциклы :メソサイクル В:導入 Б:基本 КП:調整-準備 ПС:試合前 ВП:回復-維持 ВР:回復-発達 ВС:回復 С:試合

Макроциклы :マクロサイクル

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 基礎的機能のトレーニング                  | 7 技術-戦術的要素の改善による調整力の向上      |
| 2 基礎的技術-戦術トレーニング                | 8 スピード筋力系要素による技術-戦術トレーニング   |
| 3 有酸素-無酸素性能力の向上 (専門的持久力)        | 9 専門的持久力の発達を強調した技術-戦術トレーニング |
| 4 無酸素性 (乳酸系) 能力の向上 (専門的持久力)     | 10 専門的持久力の発達                |
| 5 無酸素性 (非乳酸系) 能力の向上 (スピード筋力系要素) | 11 統合的トレーニングと試合形式のトレーニング    |
| 6 技術的要素のトレーニングによる柔軟性の発達         | 12 積極的回復方法 (レクリエーション)       |

図3 レスリング選手 (フリースタイル) のマルチサイクルの年間準備構造 (Платонов (2009) より転載)

文 献

- 
- 朝岡正雄 (2011) ドイツ語圏における発展過程から見たコーチング学の今日的課題. 体育学研究, 56 : 1-18.
- Верхошанский, Ю.В. (1998) На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 2 : 21-26.
- Селуянов, В.Н. (1995) Развитие теории физической подготовки спортсменов в 1960-1990 годах. Теория и практика физической культуры, 1 : 49-54.
- Issurin, V. (2008a) Block periodization versus traditional theory : a review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48( 1) : 65-75.
- Issurin, V. (2008b) Block periodization II .Ultimate Athlete Concepts. Ultimate Athlete Concepts : Michigan. p.170.
- Issurin, V. (2010) New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. Sports Medicine, 40( 3) : 189-206.
- マトヴェイエフ : 岡本正巳訳 (1978) スポーツマンの養成方式の改善 (トレーニングの構成に関する諸問題). 新体育, 48(6) : 21-28.
- マトヴェイエフ : 江上修代訳 (1985) ソビエトスポーツトレーニングの原理. 白帝社 : 東京. pp.316-325.
- マトヴェイエフ : 渡邊謙監訳・魚住廣信訳 (2003) スポーツ競技学. ナップ : 東京. pp.260-272.
- Матвеев, Л.П. (2010) ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА и ее прикладные аспекты. СОВЕТСКИЙ СПОРТ : Москва. pp.296-308.
- 村木征人 (1994) スポーツトレーニング理論. ブックハウス HD : 東京. pp.62-74.
- Платонов, В.Н. (2009) Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история, вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры. 9 : 18-34.
- Платонов, В.Н. (2013) Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Олимпийская литература. : Киев. pp.446-452.
- 魚住廣信 (2001) ロシア国内におけるマトヴェイエフ理論批判の経緯—マトヴェイエフ理論の本質を探る—. 兵庫大学論集, 6 : 25-54.
- Verchoshanskij, J.V. (1999) The end of "periodization" of training in Top-class sport. New Studies in Athletics, 14(2) : 47-58.