

UNIVERSIDADE DO PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PARA UMA NOVA TEORIA DA PERIODIZAÇÃO DO TREINO - UM ESTUDO DO ATLETISMO PORTUGUÊS DE MEIO-FUNDO E FUNDO.

FRANCISCO MARTINS DA SILVA

Dissertação apresentada às provas de
Doutoramento em Ciências do Desporto e
na Faculdade de Ciências do Desporto e
de Educação Física da Universidade do
Porto.

Orientador: Professor Doutor ANTONIO TEIXEIRA MARQUES

PORTO

OUTUBRO - 95



ÍNDICE:

LISTA DE GRÁFICOS.....	viii
LISTA DE QUADROS.....	ix
LISTA DE FIGURAS.....	xii
LISTA DE ANEXOS.....	xii
ABREVIATURAS.....	xiii
INTRODUÇÃO.....	15

I P A R T E: A PROBLEMÁTICA EM ESTUDO - O TREINAMENTO DESPORTIVO FRENTE A UMA NOVA REALIDADE DESPORTIVA E A BUSCA DE NOVAS ALTERNATIVAS TEÓRICO-METODOLÓGICAS

CAPÍTULO I - O SIGNIFICADO CONTEMPORÂNEO DO TREINAMENTO DESPORTIVO.....	19
1.1. Trajetória Histórica e Conceituação de Treino Desportivo.....	20
1.2. O Desporto Moderno e sua Relação com o Treino Desportivo - Realidades em Confronto?.....	32
1.3. Os Princípios do Treino Desportivo.....	39
1.3.1. Especialização Intensa e Máxima Individualização.....	41
1.3.2. Unidade Entre Preparação Geral e Preparação Especial.....	43
1.3.3. Continuidade.....	49
1.3.4. Aumento Progressivo da Carga.....	52
1.3.5. Caráter Ondulatória da Dinâmica das Cargas.....	53

1.3.6. Cárater Cíclico do Processo de Treino.....	56
1.4. A Teoria e Metodologia do Treino Numa Perspectiva de Ciência.....	60

CAPÍTULO II - PERIODIZAÇÃO DO TREINO E FORMA

DESPORTIVA - QUE RELAÇÃO CONSIDERAR?.....	69
2.1. A Forma Desportiva.....	70
2.2. A Periodização do Treino Desportivo.....	85
2.2.1. Conceituação, Fundamentos e Importância no Contexto do T.D... ..	85
2.2.2. Os Períodos de Treinamento: Preparação, Competição e Transição.....	89
2.2.3. Diferentes Perspectivas e Tendências Atuais da Periodização Frente as Exigências do Desporto Moderno.....	96

CAPÍTULO III - AS CORRIDAS DE FUNDO E MEIO-FUNDO

EM PORTUGAL - UMA REALIDADE À CONSIDERAR.....	107
3.1. Os Resultados.....	108
3.2. Escola Portuguesa de Meio-Fundo e Fundo.....	118

II PARTE: DELIMITAÇÃO DO ESTUDO:

CAPÍTULO IV - OBJETIVOS E HIPÓTESES ORIENTADORAS....

4.1. Situação Problema.....	121
4.2. Objetivos do Estudo.....	122
4.3. Hipóteses Orientadoras do Estudo.....	125
4.4. Categorização e Definição das Variáveis.....	127

CAPÍTULO V - PERSPECTIVAS METODOLÓGICAS.....	131
5.1. Metodologia do Trabalho.....	132
5.2. População Alvo, Caracterização e Definição da Amostra.....	134
5.3. Procedimentos e Instrumentos de Pesquisa.....	140
5.4. Análise e Interpretação dos Dados.....	144

III PARTE: A INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA:

CAPÍTULO VI - COMO TREINAM OS ATLETAS

PORTUGUESES DE FUNDO E MEIO-FUNDO -

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	153
6.1. O Que Diz Cada Treinador.....	154
6.2. O Que Dizem os Treinadores.....	205
6.2.1. Divisão da Temporada em Períodos e Etapas.....	205
6.2.2. Objetivos Estabelecidos.....	210
6.2.3. Distribuição Temporal dos Meios e Métodos de Treino.....	212
6.2.4. Cargas de Treino.....	215
6.2.5. O Tipo de Treino Utilizado pelos Atletas.....	251

CAPÍTULO VII - AS PERFORMANCES DOS ATLETAS.....

7.1. Estudo dos Resultados Individuais.....	258
7.2. Estudo do Conjunto dos Resultados.....	282

CAPÍTULO VIII - RELAÇÃO ENTRE O TIPO DE TREINO E OS RESULTADOS DOS ATLETAS.....

8.1. Análise Entre os Programas de Treino e os Resultados dos Atletas.....	290
---	-----

IV PARTE: DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES:

CAPÍTULO IX - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	299
CAPÍTULO X - CONCLUSÕES.....	304
10.1. Caracterização da Estrutura do Treino e sua Relação com a Teoria.....	304
10.2. Nível dos Resultados e sua Relação com o Tipo de Treino.....	307
BIBLIOGRAFIA.....	310

INTRODUÇÃO:

O elevado e permanente desenvolvimento experimentado pelo desporto na atualidade, ampliando sua abrangência e grau de complexidade, tem se colocado como desafio permanente às teorias e orientações metodológicas elaboradas para as várias especificidades do fenômeno desportivo.

Por outro lado, os destacados resultados dos atletas portugueses nas corridas de meio-fundo e fundo, despertando interesses e motivações, têm se revelado uma fonte rica de informações, de certa forma, ainda carente de estudos e explicações teóricas.

Diante desse quadro, o presente trabalho elegeu como temática básica do estudo, a questão da metodologia do treino utilizada na preparação dos atletas portugueses de alta competição, na especialidade do meio-fundo e fundo, e sua relação com os postulados teóricos estabelecidos por Matvéiev para a periodização do treino.

Através de procedimentos metodológicos de natureza exploratória-descritiva, foram pesquisados 10(dez) atletas portugueses, de alta competição, das provas de meio-fundo e fundo, e seus respectivos treinadores, com os seguintes objetivos: identificar e caracterizar o tipo de treino utilizado pelos atletas e treinadores; identificar a dinâmica dos resultados competitivos dos atletas em uma temporada desportiva; relacionar o tipo de treino e a dinâmica dos resultados com os fundamentos da periodização do treino, estabelecidos por Lev Matvéiev.

O trabalho está estruturado em quatro partes, subdivididas em dez capítulos.

Na primeira parte, organizada em três capítulos, realizou-se uma abordagem teórica da problemática e do objeto de estudo, privilegiando as concepções de Matvéiev para a periodização do treino, enquanto fundamentos teóricos de orientação para a realização do trabalho.

O primeiro capítulo trata da conceituação do Treinamento Desportivo e suas relações com o Desporto.

No segundo capítulo, através de uma revisão bibliográfica da obra de Matvéiev, são apresentadas, no entendimento do referido autor, a conceituação do fenômeno da Forma e a operacionalização e os fundamentos da Periodização do Treino. Ainda neste capítulo, são apresentadas as tendências mais recentes da periodização do treino, frente as atuais necessidades do desporto moderno. O terceiro capítulo preocupa-se com a apresentação dos motivos que, até certo ponto, justificam a utilização do treinamento e dos resultados das corridas de meio-fundo e fundo em Portugal, como objeto de estudo de natureza acadêmica.

A segunda parte compreende o quarto e o quinto capítulos, onde são clarificados os limites da pesquisa e estabelecidos os seus procedimentos metodológicos.

A terceira parte apresenta, em três capítulos, o sexto, o sétimo e o oitavo, os resultados da investigação realizada.

O sexto capítulo apresenta, em dois momentos, os resultados relativos ao tipo de treino realizado na temporada 92/93, pelos atletas estudados. No primeiro momento, a apresentação foi realizada de forma individual para cada atleta da amostra e no segundo momento, os dados são apresentados em conjunto, para identificação de pontos comuns e definição do tipo de treino predominante na realidade estudada.

O sétimo capítulo apresenta, de forma individual e em conjunto, os resultados competitivos dos atletas na temporada 92/93, e identifica, com

base em indicadores previamente determinados, as tendências dominantes e o padrão representativo da temporada competitiva dos atletas analisados.

O oitavo capítulo analisa a relação entre as características do treino e a dinâmica dos resultados, na temporada 92/93, identificando a influência do tipo de treino no nível dos resultados.

A quarta parte está integrada pelos nono e décimo capítulos. O nono capítulo apresenta uma análise entre os dados levantados na pesquisa (tipo de treino e comportamento temporal dos resultados) e as formulações teóricas de Matvéiev, apresentando os pontos de convergência e divergência entre aquela teoria e a prática analisada.

O décimo capítulo apresenta as conclusões do trabalho, elaboradas em duas abordagens que privilegiam os dois conjuntos de resultados analisados e procuram contemplar os objetivos e hipóteses orientadoras da pesquisa. A primeira se relaciona ao tipo de treino utilizado pelos treinadores e sua relação com a teoria de Matvéiev, indicando os pontos de convergência e divergência entre a teoria e a prática analisadas.

A segunda abordagem, destaca a dinâmica dos resultados e sua relação com o tipo de treino utilizado, oferecendo indicadores para reformulação e redefinição do conceito de forma, e do seu papel na estruturação geral do processo de treino.

BIBLIOGRAFIA:

- ABRANTES, J. (1991): Anatoly Bondarchuk em Lisboa com Revolucionária Programação de Treino. Revista Atletismo, Lisboa, nº 119, pp. 25-29.
- ARAÚJO, Sameiro. (1988): Experiência Vivida com a Preparação da Equipa Feminina do S. C. Braga. Cadernos Técnicos, Lisboa, FPA, nº 10, pp. 25-33.
- BALLESTEROS, J. M. (1992): Periodización del Medio Fondo en el Año de Una Competición del Máximo Nivel - Problemática de la Pista Cubierta. Cuadernos de Atletismo, Madrid, RFEA-ENE, nº 31, pp. 69-83.
- BALLESTEROS, J. M. (1993): The Training of Woman Marathon Runners. New Studies in Athletics, London, vol. 8 nº 4, pp. 61-70.
- BARBOSA, Alfredo. (1988): Descrição de uma Forma de Entender o Processo de Treino. Cadernos Técnicos, Lisboa, FPA, nº 10, pp. 35-46.
- BARBOSA, Alfredo. (1990): Entrevista. Revista Atletismo, Lisboa, nº 100, pp. 52-54.
- BENTO, J. O. (1991): Profissionalidade, Ciência da Profissão e Competência Profissional na Formação do Pedagogo de Desporto e Educação Física in As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva - 1º vol., Porto, FCDEF-UP.
- BERGER, J. e MINOW, H. (1990): Il Ciclo Pluriennale nella Metodologia della Allenamento. Revista Scuola dello Sport, Coni, nº 20, pp. 43-46.
- SANTOS, Boaventura de S. (1995): Um Discurso Sobre as Ciências. Porto, Afrontamento.
- BOMPA, T. (1994): Theory and Methodology of Training - The Key to Athletic Performance. Iowa, Kendall/Hunt.
- BONDARCHUC, A. (1988): Constructing a Training System, Part II. Revista Track Technique, Los Altos, nº 103, pp. 3286-3288.

- BONDARCHUC, A. (1988): Constructing a Training System. Revista Track Technique, Los Altos, nº 102, pp. 3254-3259.
- BRAVO, J.; PASCUA, M.; BALLESTEROS, J. e outros (1990): Atletismo I - Carreras y Marcha. Madrid, Comité Olímpico Español - Real Federación Española de Atletismo.
- CAMPOS, Antonio. (1989): Treino Intervalado: Um Mundo de Opções. Revista Treino Desportivo, Lisboa, DGD, nº 13, pp. 62-66.
- CARVALHO, Afonso de (1984): Organização e Condução do Processo de Treino I. Revista Horizonte, Lisboa, vol. I nº 4, pp. 111-114.
- CARVALHO, Afonso de (1985): Organização e Condução do Processo de Treino II. Revista Horizonte, Lisboa, vol. I nº 5, pp. 163-166.
- CARVALHO, Afonso de (1985): Organização e Condução do Processo de Treino III. Revista Horizonte, Lisboa, vol. I nº 1, pp. 14-18.
- CARVALHO, Afonso de (1985): Organização e Condução do Processo de Treino IV. Revista Horizonte, Lisboa, vol. I nº 10, pp. 127-132.
- CERVO, A. L. e BERVIAN, P.A. (1983): Metodologia Científica. Mc Graw Hill do Brasil Ltda., São Paulo.
- CONSTANTINO, J. M. (1990): O Valor Cultural e Ético do Espetáculo Desportivo na Sociedade Contemporânea in Desporto Ética Sociedade. Porto - FCDEF-UP.
- COSTA, Fonseca (1983): Metodologia do Treino em Corridas de Longa Duração: Como e Porque?. Revista Ludens, Lisboa, vol. 7 nº 4 pp. 56-60.
- COSTA, Fonseca (1990): Entrevista. Revista Atletismo, Lisboa, nº 101, pp. 50-53.
- FERREIRA, Pompílio. (1983): Medio Fondo y Fondo: Experiencia en la Ciudad de Oporto. Cuadernos de Atletismo, Madrid, RFEA-ENE, nº 12, pp. 65-75.
- FERREIRA, Pompílio. (1990): O Treino de Meio-Fundo e Fundo em Condições Desfavoráveis. Cadernos Técnicos, Lisboa, FPA, nº 10, pp. 3-13.

- FRANZ, B. e REIB, M. (1992): L'Allenamento negli Sport di Resistenza. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 26 pp. 50-57.
- FUSI, Marcello. (1981): La Programmazione Annuale. La Técnica del Nuoto, Roma, vol. 8 n°11, pp. 4-8.
- GALLIANO, A. G. (1986): O Método Científico - Teoria e Prática. São Paulo, Editora Harbra Ltda.
- GAMBETTA, V. (1990): Nuove Tendenze Nella Teoria dell'Allenamento. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 18, pp. 7-9.
- GAMBETTA, V. (1993): Novas Tendências na Teoria do Treino Desportivo. Revista Horizonte, Lisboa, n° 58, pp. 123-132.
- GRIFI, G. (1989): História da Educação Física e dos Esportes. Porto Alegre, Luzzatto.
- GROSSER, M., STARSICHKA, S., ZIMMERMANN, E. (1988): Principios del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Ediciones Martinez Roca, S. A.
- HARRE, D. (1987): Teoria del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Editorial Stadium.
- HEGEDUS, J. (1972): Teoria General y Especial del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Editorial Stadium.
- HELAL, H. (1991): Approche Systématique de la Planification de L'Entrainement Sportif. Revista Sport, Paris, n° 1, pp. 24-33.
- KULAKOV, V. e NIKITUSIKIN, V. (1982): Organización a Largo Plazo de la Preparación de los Fondistas. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 155, pp. 40-41.
- LAKATOS, E. M. e MARCONI, M. de A. (1990-a): Fundamentos de Metodologia Científica. Editora Atlas, São Paulo.
- LAKATOS, E. M. e MARCONI, M. de A. (1990-b): Técnicas de Pesquisa. Editora Atlas, São Paulo.

- LAMBERT, G. (1993): El Entrenamiento Deportivo - Preguntas y Respuestas. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- LEHNERT, A. (1992): La Preparazione alle Gare Importanti. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 30, pp. 26-33.
- LITOVCHENKO, M. (1990): Planificación del Entrenamiento de las Corredoras Soviéticas de Alto Nivel de 800, 1500 e 3000 metros. Cuadernos de Atletismo, Madrid, RFEA-ENE, n° 28, pp. 23-31.
- MACDOUGALL, D. e SALE, D. (1991): Como Treinar a Resistência - Treino Contínuo ou Treino Intervalado?. Revista Treino Desportivo, Lisboa, n° 22, pp. 23-28.
- MANNO, R. (1988): Adaptación y Entrenamiento. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 131, pp. 33-41.
- MANNO, R. (1991): Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- MARQUES, A. (1985): A Carreira Desportiva de um Atleta de Fundo. Revista Horizonte, Lisboa, n° 09, pp. 84-89.
- MARQUES, A. (1989): Sobre a Utilização de Meios de Preparação Geral na Preparação Desportiva. Revista Treino Desportivo, Lisboa, n° 14, pp. 18-24.
- MARQUES, A. (1990): O Treino Desportivo - Área Científica de Formação e Investigação. Revista Horizonte, Lisboa, vol. VII n° 39, pp. 97-106.
- MARQUES, A. (1990): Sobre a Utilização de Meios de Preparação Geral na Preparação Desportiva(II). Revista Treino Desportivo, Lisboa, n° 15, pp. 55-62.
- MATVÉIEV, L e GILJATSOVA, V. (1992): Dinámica de la Carga de Entrenamiento. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 156, pp. 30-33.
- MATVÉIEV, L. (1977): Periodización del Entrenamiento Deportivo. Madrid, INEF.
- MATVEIEV, L. (1980): La Base de L'Entrainement. Bayeux, Editions Vigot.

- MATVÉIEV, L. (1983): Aspects Fondamentaux de l'entraînement. Paris, Vigot.
- MATVÉIEV, L. (1986): Fundamentos do Trino Desportivo. Lisboa, Livros Horizonte.
- MATVÉIEV, L. (1987): L'Enfoc Global de L'Entrenament. Entrevista à Revista Apunts, Barcelona, nº 09, pp. 2-6.
- MATVÉIEV, L. (1990): O Processo de Treino Desportivo. Lisboa, Livros Horizonte.
- MATVÉIEV, L. (1990): O Treino e a sua Organização. Revista Treino Desportivo, Lisboa, nº 18, pp. 24-29.
- SILVA, Monge da. (1989): Periodização e Planejamento do Treino em Desportos Individuais e Coletivos. Revista Horizonte, Lisboa, nº 31, Dossier I-XI.
- MOURA, V. (s/d): Desafios Culturais e o Movimento Olímpico in O Desporto no Século XXI - Os Novos Desafios. Oeiras, Câmara Municipal.
- NEUHOF, J. (1990): Estructura y Planificación Anual del Entrenamiento de Medio Fondo y Fondo de la R.D.A. Cuadernos de Atletismo, Madrid, RFEA-ENE, nº 28, pp. 33-48.
- OLIVEIRA, L. A. (1988): Middle Distance Training with Luiz de Oliveira. Revista Track Technique, Los Altos, nº 104 pp. 3319-3333.
- PAIVA, Mario (1994): Escola Portuguesa de Meio-Fundo e Fundo, Mito ou Realidade?. Dissertação apresentada às provas de APCC. Porto, FCDEF-UP.
- PEREIRA, Bernardino. (1990): Entrevista. Revista Atletismo, Lisboa, nº 99, p. 44.
- PEREIRA, M. M. (1981): Carlos Lopes e a Escola Portuguesa do Meio-Fundo. Lisboa, Editora Sá da Costa.
- PEREIRA, M. M. (1987): Entrevista. Revista Treino Desportivo, Lisboa, DGD, nº 5, pp. 2-16.

- PEREIRA, M. M. (1990): No Atletismo não Há Receitas. Revista Atletismo, Lisboa, nº 107, pp. 16-18.
- PLATONOV, V. (1988): El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- PLATONOV, V. (1991): La Adaptación en el Deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- PORTMANN, M. (1988): Planificação e Periodização dos Programas de Treino e de Competição. Revista Treino Desportivo, Lisboa, DGD, nº 7, pp. 15-20.
- PROENÇA, Jorge (1990): Metodologia do Treino de Meio-Fundo e Fundo. Revista Atletismo, Lisboa, nº 100, pp. 73-75.
- RAMOS, Juan G. B. (1987): Planning Middle and Lon Distance Training Programs. Revista Track Technique, los Altos, nº 99, pp. 3154-3157.
- REIB, M. (1991): Problemi dell'Allenamento di Alto Livello Negli Sport di Resistenza. Revista Scuola dello Sport, Coni, nº 22, pp. 30-39.
- RIBEIRO, José M.N. de O. (1992): Contributo para a Caracterização da Metodologia do Treino de Meio-Fundo e Fundo em Portugal - Análise de um ciclo anual de treino do Prof. Moniz Pereira. Lisboa, FMH.
- SANCHES, Cristina M. C. (1994): Caracterização da Metodologia de Treino de Meio-Fundo e Fundo em Portugal - Carla Sacramento uma atleta de elite - Análise comparativa de quatro ciclos anuais de treino. Lisboa, FMH.
- SCHEUMAN, H. (1991). Modalidades de Resistência e Planeamento do Treino. Revista Treino Desportivo, Lisboa, DGD, nº 19 pp- 16-26.
- SINGER, Robert N. (1991): Temas para o Treinador Ler e Reflectir. Revista Treino Desportivo, Lisboa, DGD, nº 20, pp. 23-31.
- SOBRAL, F. (1993): Sobre a Atitude e o Método em Ciências do Desporto. Lisboa, Edições FMH.

- SORAL, F. (s/d): A Investigação Científica e a Qualidade da Prática do Desporto in O Desporto do século XXI - Os Novos Desafios. Oeiras, Câmara Municipal.
- SPIRIEV, B.; SPIRIEV, A. e KOVÁCS, G. (1992): Scoring Tables of Athletics - Tables de Cotation D' Athlétisme. Budapest, Elite.
- SZMUCHROWSKI, Antoni L. (1990): Sistema de Formação Esportiva. Coletânea, Belo Horizonte, Escola de Educação Física da UFMG, n° 2, pp. 75-81.
- THIESS, G. La Necessita di una Teoria della Gara. Revista Scuola dello Sport, Coni, ano XIII n° 30, pp. 53-58.
- TRIVIÑOS, Augusto N. S. (1992): Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais. São Paulo, Editora Atlas.
- TSCHIENE, P. (1985): Il Ciclo Annuale d'Allenamento. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 2 pp. 14-21.
- TSCHIENE, P. (1987): El Sistema de Entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, Madrid, INEF, n°s 4 e 5, pp. 2-11.
- TSCHIENE, P. (1989): Por una Teoría Distinta del Entrenamiento. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 138, pp. 38-43.
- TSCHIENE, P. (1990): Lo Stato Attuale della Teoria dell'Allenamento. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 19 - 43-47.
- TSCHIENE, P. (1991): la Prorità dell'Aspetto Biologico nella Teoria dell'Allenamento. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 23, pp. 2-8.
- TSCHIENE, P. (1991): la Teoria dell'Allenamento: Con o Senza una Prorità?. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 25 pp. 59-63.
- TSCHIENE, P. e SATORI, J. (1988): La Evolución de la Teoria del Entrenamiento. Revista de Entrenamiento Deportivo, Madrid, INEF, vol. II n° 4, pp. 2-12.
- TUBINO, Gomes (1989): Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. IBRASA, São Paulo.
- VALDIVIELSO, F. N. (s/d): Los Principios del Entrenamiento y las Estructuras de la Planificación Deportiva. Madrid, INEF-COE.

- VERJCHOSANSKI, I. V. et alli. (1983): Un Modello per la Direzione dell'Allenamento. Revista Scuola dello Sport, Coni, n° 2, pp. 34-41
- VERCHOSANSKI, I. e VIRU, A. (1992): La Adaptacion a Largo Plazo. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 153, pp. 3-10.
- VERCHOSANSKI, I. V. (1989): Principios de Entrenamiento para Atletas de Élite. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 137, pp. 3-8.
- VERCHOSANSKI, I. V. (1990): Entrenamiento Deportivo - Planificación y Programación. Barcelona, Ediciones Martínez Roca S.A.
- VERCHOSANSKI, I. V. (1992): L'Entraînement Efficace. Paris, PUF.
- VIRU, A. (1991): Principios Básicos Aplicables a la Construcción de Macrociclos. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 148, pp. 19-23.
- VOLKOV, N. e KOROBOV, A. (1986): Planificación del Entrenamiento de Medio Fondo. Revista Stadium, Buenos Aires, n° 116, pp. 23-27.
- ZAKHAROV, A. (1992): Ciência do Treinamento Desportivo. Tradução: Gomes, A. Rio De Janeiro, Palestra Sport.
- ZINTL, F. (1991): Entrenamiento de la Resistencia - Fundamentos, Métodos y Dirección del Entrenamiento. Barcelona, Ediciones Martínez Roca.