

## 13–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING BOSQICHMA-BOSQICH TASHKILLASHTIRISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

**Ruzmetova Zulxumor Kovulyaz qizi,**  
*Abu Rayxon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti*  
*II-bosqich magistranti*

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.18932425>

**Annotatsiya.** Mazkur maqola 13–14 yoshli futbolchilarda chidamlilik sifatlarini o‘yin dinamikasining ortishi, yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlar va charchash fonida texnik-taktik barqarorlikni saqlashni inobatga olib rivojlantirishning bosqichma-bosqich tashkillashtirish usullarini ilmiy asoslash, amaliy metodika ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tadqiqot orqali isbotlashga bag‘ishlangan.

**Kalit so‘zlar.** Futbol, musobaqa, texnika, taktika, chidamlilik, usul, tezlik, o‘yin, takomillashtirish.

**Abstract.** This article is devoted to the scientific substantiation of step-by-step organizational methods for developing endurance qualities in 13–14-year-old football players, taking into account increased game dynamics, repeated high-intensity actions, and the ability to maintain technical-tactical stability under fatigue. It also aims to develop a practical methodology and to prove its effectiveness through pedagogical research.

**Keywords:** football, competition, technique, tactics, endurance, method, speed, game, improvement.

**Аннотация.** Данная статья посвящена научному обоснованию поэтапных методов организации развития выносливости у футболистов 13–14 лет с учётом повышения динамики игры, повторяющихся высокоинтенсивных действий и сохранения технико-тактической устойчивости на фоне утомления. Также разработана практическая методика и доказана её эффективность посредством педагогического исследования.

**Ключевые слова:** футбол, соревнование, техника, тактика, выносливость, метод, скорость, игра, совершенствование.

**Kirish.** Zamonaviy futbol musobaqa faoliyati yuqori intensivlikdagi takroriy yugurishlar, keskin tezlanish–sekinlashishlar, tez-tez yo‘nalish almashtirish, pressing va qarshi hujumlar ketma-ketligi hamda o‘yin sur‘atining davriy tebranishi bilan tavsiflanadi. bunday dinamik yuklama sharoitida futbolchining texnik-taktik harakatlarni butun o‘yin davomida barqaror ijro etishi, qaror qabul qilish tezligi va aniqligini saqlashi hamda charchash fonida samaradorlik pasayishini minimallashtirishi ko‘p jihatdan chidamlilik sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq, ayniqsa, futbol uchun xarakterli chidamlilik ko‘rinishlari — umumiy aerob baza (energetik ta‘minotning barqarorligi va tiklanish tezligi), maxsus o‘yin chidamliligi (o‘yin epizodlarida yuqori intensivlikni ushlab) hamda takroriy sprintga chidamlilik (tezlik pasayishining cheklanishi) — sport natijasini belgilovchi yetakchi funksional komponentlar sifatida maydonga chiqadi. mazkur sifatlar nafaqat jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini, balki o‘yin davomida texnika va taktika barqarorligini, pressing, qarshi pressing samaradorligini hamda individual va jamoaviy harakatlarning uzluksizligini ta‘minlaydi.

Shu nuqtayi nazardan, 13–14 yoshli futbolchilar uchun chidamlilik sifatlarini rivojlantirishni pedagogik jihatdan asoslangan, nazoratga tayanadigan va bosqichlarga ajratilgan tarzda tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Mazkur muammoning yechimi sifatida mashg‘ulot jarayonini bosqichlar kesimida maqsadli rejalashtirish, yuklamani obyektiv va subyektiv nazorat indikatorlari (yurak urish tezligi zonalari, RPE shkalasi, maydon testlari, takroriy sprint ko‘rsatkichlari) asosida boshqarish hamda o‘yin faoliyatiga yaqin vositalarni ilmiy asosda tanlash zarurati yuzaga keladi. Bunday yondashuv chidamlilikning umumiy va maxsus komponentlarini uyg‘un rivojlantirish, charchash sharoitida texnik-taktik barqarorlikni saqlash, jarohat xavfini kamaytirish va sportchining uzoq muddatli tayyorgarligi tamoyillariga mos ravishda barqaror o‘shni ta‘minlash imkonini beradi.

**Tadqiqot maqsadini** 13–14 yoshli futbolchilarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning bosqichma-bosqich tashkillashtirish usullarini ilmiy asoslash, amaliy metodika ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tadqiqot orqali isbotlash tashkil qiladi.

#### **Tadqiqot vazifalari:**

1. Yosh futbolchilarda chidamlilikni rivojlantirishga doir nazariy-metodik yondashuvlarni tahlil qilish.
2. 13–14 yoshli futbolchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning bosqichma-bosqich tashkillashtirish usullarini ishlab chiqish
3. taklif qilingan tadqiqot metodikasini samaradorligini statistik jihatdan baholash.

**Adabiyotlar tahlili va metodlar.** Muammo yuzasidan mahalliy olimlardan I.A.Koshbaxtiyev, R.I.Nurimov, Sh.T.Iseyev, A.I.Talpdjanov, R.A.Melziddinov, I.X.Qutlimuratovlar o‘z tadqiqotlarida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jumladan chidamkorlik sifatini rivojlantirishga oid ma‘lumotlarni yoritishgan, biroq 13-14 yoshli futbolchilarning mazkur muammoga va fikrlariga oid ma‘lumotlar to‘liq yoritilmagan. Bu esa futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish hamda takomillashtirish muammosi dolzarbligini belgilab beradi. MDH mutaxassislari jumladan, I.N. Novokshyenov, A.A. Suchilin, T.S.Taneyev, M.A.Godik, A.A Nikolayevlartomonidan ham o‘rganilgan biroq, yosh futbolchilarning chidamkorlik sifatini rivojlantirish va takomillashtirishda zomonaviy texnologiyalardan foydalanish masalasi to‘liq yoritib berilmagan. Xorijiy mutaxassislar M.A.Abdelkader, J.Bangsbo, W.M.Elmosi, B.Peitersen kabi olimlar tomonidan futbolchilarning chidamkorligini rivojlantirishga oid to‘liq ma‘lumotlar keltirilgan. Lekin 13-14 yoshli futbolchilar kontingentida mazkur muammoni to‘liq ilmiy asoslashga doir ma‘lumotlar yetarli darajada tadqiq etilmagan. Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, 13-14 yoshli futbolchilar tomonidan mashg‘ulot jarayonida anaerob-glikolitik zonada bajariladigan faol harakatlanishlar hajmlari maxsus chidamlilik darajasining futbolchilar texnik-taktik harakatlari samaradorligi bilan o‘zaro bog‘liqligi to‘g‘risida ma‘lumotlar juda kam. Muammoning

yetarlicha ishlab chiqilmaganligi hamda 13-14 yoshli futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish hamda takomillashtirishga qaratilgan dasturiy vositalar va metodikani tasdiqlash uchun tajriba ma'lumotlarning yetishmasligi tufayli ushbu muammo dolzarbligicha qolmoqda.

Ishda qo'yilgan gipotezani isbotlash, amaliyotda sinab nazariy jihatdan asoslash uchun tadqiqot Urganch shahar sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabi futbol jamoasida tadqiqot va nazorat guruhlarini shakllantirildi va tadqiqotlar olib borildi. Tadqiqotlar uch bosqichda o'tkaziladi.

I bosqich - tadqiqot muammosini zamonaviy holatini baholash uchun maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotni o'rganish va tahlil qilish; tadqiqotning maqsadi va vazifalarini aniqlash, gipotezani shakllantirish, shuningdek tadqiqot usullarini sinab ko'rish; mutaxassislarining ilg'or amaliy tajribalarini umumlashtirish; sinov (eksperiment) dasturini ishlab chiqish; II bosqich – yetakchi murabiylarning yillik tayyorlov davri trenirovka metodlarini qo'llashda 13–14 yoshli futbolchilarning sport natijalarini tahlil qilish va o'zgarishlarni aniqlash va tayyorgarlik jarayoniga joriy etish. III bosqich – tavsiya qilingan trenirovka metodlaridan foydalanish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturni samarali ekanligini tajribalar bilan (eksperimental) asoslash; murabbiylar uchun uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Natijalar va muxokama.** Tadqiqotlar jarayonida futbol bo'yicha mutahassislarning faoliyati va o'quv- mashg'ulotlar tahlil qilish hamda kontseptual yondashuv asosida 13–14 yoshli futbolchilarning umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan usullar ishlab chiqildi. Dastur 8 haftalik mikrotsikl shaklida tuzilgan bo'lib, har bir bosqich futbolchining jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda yuklama hajmi va intensivligini oshirishni nazarda tutadi. Dastur yosh sportchilarning anatomo-fiziologik va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan bo'lib, umumiydan maxsusga tamoyili asosida yuklama hajmi va intensivligining izchil oshirib borilishini nazarda tutadi.

1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, 13–14 yoshli futbolchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish jarayoni samarali tashkil etilishi uchun mashg'ulotlar bosqichma-bosqich, tizimli va ilmiy asoslangan tarzda rejalashtirilishi lozim. Dastlabki tayyorlov bosqichida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan past va o'rtacha intensivlikdagi mashqlar organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini yuklamalarga moslashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu bosqich sportchilarda chidamlilikning aerob bazasini shakllantirib, keyingi yuklamalar uchun zarur fiziologik sharoit yaratadi.

Asosiy bosqichda anaerob va tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan intervalli va takroriy yugurish mashqlarining qo'llanilishi futbolchilarda yuqori intensivlikdagi harakatlarni uzoqroq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Yuklamaning nisbatan yuqori yurak urish tezligida bajarilishi energetik

ta'minot mexanizmlarini faollashtirib, musobaqa faoliyatiga xos funksional moslashuvlarni kuchaytiradi.

**1-jadval**

**13–14 yoshli futbolchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning bosqichma-bosqich tashkillashtirish usullari**

Bosqich	Hafta	Maqsad	Mashg'ulot mazmuni	Mashg'ulot hajmi va intensivligi	Izoh
1-bosqich (Tayyorlov – umumiy chidamlilik)	1–2-hafta	Yurak-qon tomir tizimini moslashtirish, umumiy chidamlilikni oshirish	10–15 daq. sekin yugurish, aralash mashqlar (yugurish + sakrash + cho'zilish), o'yinli mashqlar '5x5'	60–70% maksimaldan, 3–4 mashg'ulot/h aftada	Nafas olish va yurak ritmini nazorat qilish
	3–4-hafta	Aerob imkoniyatlarni mustahkamlash	15–20 daq. doimiy yugurish, 4–6 km past intensivlikda, harakatli o'yinlar	65–75% maksimaldan, 4 mashg'ulot/h aftada	1 mashg'ulot – tiklanish yugurishi (yengil tempda)
2-bosqich (Asosiy – maxsus chidamlilik)	5–6-hafta	Anaerob chidamlilikni rivojlantirish	Intervallar yugurish (6×200 m, 90% intensivlikda), 'yugurish – yurish – yugurish', 'shatl yugurish' 10×30 m	80–90% maksimaldan, 4 mashg'ulot/h aftada	1 kun tiklanish mashqlari (cho'zilish, suzish)
3-bosqich (Maxsus tayyorgarlik)	7-hafta	Futbolga xos chidamlilikni mustahkamlash	15 soniya maksimal yugurish + 15 soniya dam olish (10–12 takror), '5x5' o'yin 10 daqiqa 3 set	90–95% maksimaldan, 3–4 mashg'ulot/h aftada	Mashqlar o'yin sharoitida bajariladi
	8-hafta	Musobaqa sharoitida chidamlilikni sinash	To'liq o'yin (2×20 daqiqa), Cooper testi (12 daqiqa yugurish), HRR testi	90–100% maksimaldan, 2 mashg'ulot/h aftada	Yuklama kamaytiriladi, tiklanish mashqlari qo'shiladi
4-bosqich (Tiklanish va nazorat)	9-hafta (ixtiyoriy)	Tiklanish, natijalarni tahlil qilish	Yengil yugurish, cho'zilish, nafas mashqlari	50–60% maksimaldan, 2 mashg'ulot/h aftada	Test natijalari asosida keyingi bosqich rejalashtiriladi

Maxsus tayyorgarlik bosqichida futbol o'yiniga yaqin sharoitda bajariladigan mashqlar, kichik tarkibli o'yinlar va maksimal tezlikdagi yugurishlar futbolchilarning musobaqa chidamliligini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu bosqich sportchilarda charchash sharoitida texnik-taktik harakatlarni saqlab qolish, tezkor qaror qabul qilish va o'yin samaradorligini barqarorlashtirish imkonini beradi.

Yakuniy tiklanish va nazorat bosqichi esa mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi bo'lib, organizmda yuzaga kelgan funksional o'zgarishlarni barqarorlashtirish, ortiqcha charchashning oldini olish hamda olingan natijalar asosida keyingi tayyorgarlik bosqichlarini ilmiy asosda rejalashtirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, jadvalda keltirilgan bosqichma-bosqich mashg'ulot modeli 13–14 yoshli futbolchilarda umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirishni ta'minlaydi. Ushbu yondashuv bolalar-o'smirlar sport maktablari va futbol akademiyalarida mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish, sportchilarning

sogʻligʻini saqlagan holda ularning funksional va sport tayyorgarligini yuqori bosqichga koʻtarish uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

2-Jadvalda 13–14 yoshli futbolchilarning chidamlilik sifatleri rivojlanishining tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhleri kesimidagi qiyosiy tahlili keltirilgan boʻlib, tadqiqot boshida va yakunida olingan natijalar Cooper testi, 3000 metrga yugurish hamda 7x50 metrga yugurish kabi ishonchli nazorat mashqlari asosida baholangan. Statistika tahlil orqali mashgʻulot metodikasining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

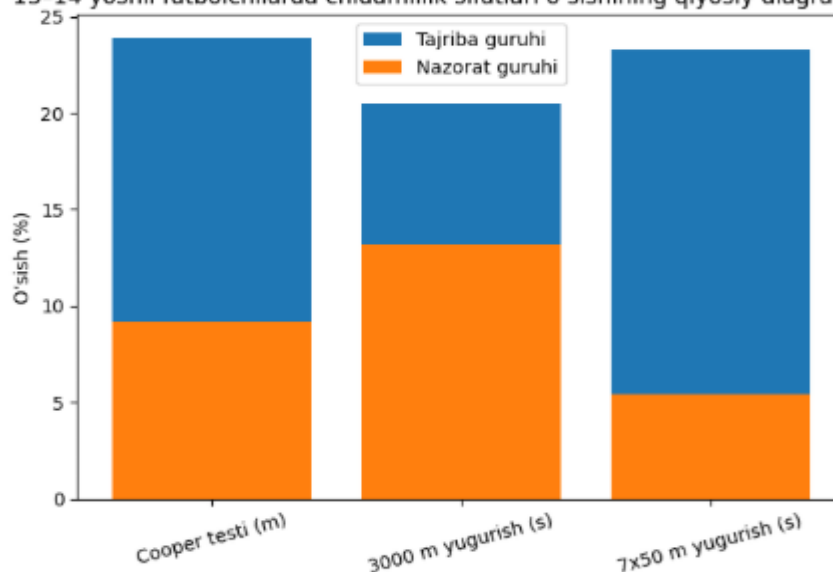
2-jadval

13–14 yoshli futbolchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlanishi oʻrtacha koʻrsatkichlarining qiyosiy tahlili, ( $\bar{x} \pm \sigma$ , n=24)

nazorat mashqlari	tadqiqot bosqichlari	tajriba guruhi (n=12)	nazorat guruhi (n=12)	t	P
Cooper Testi(12 minutlik), metr	boshida	2160±20,5	2148±21,3	0,49	P>0,05
	yakunida	2678±10,2	2346±16,7	3,03	P<0,05
	<b>oʻsish , %</b>	<b>23,9</b>	<b>9,2</b>		
3000 mga yugurish, (min,sek)	boshida	15:22,9±3,4(922,9)	15:30,2±2,1(930,2)	1,02	P>0,05
	yakunida	12:13,7±1,0(733,7)	13:27,4±1,5(807,4)	2,34	P<0,05
	<b>oʻsish , %</b>	<b>20,5</b>	<b>13,2</b>		
7x50 mga yugurish (sek)	boshida	82,4±4,2	83,1±3,9	0,68	P>0,05
	yakunida	63,2±1,1	78,6±0,9	2,46	P<0,05
	<b>oʻsish %</b>	<b>23,3</b>	<b>5,4</b>		

Tadqiqot boshida barcha nazorat mashqlari boʻyicha tajriba guruhi (n=12) va nazorat guruhi (n=12) oʻrtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (P>0,05). Bu holat guruhlarining boshlangʻich jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil ekanligini va tajriba sharoitining obyektivligini taʼminlaganini koʻrsatadi.

13–14 yoshli futbolchilarda chidamlilik sifatleri oʻsishining qiyosiy diagrammasi



1-rasm. 13–14 yoshli futbolchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlanishi dinamikasi

Cooper testi (12 daqiqalik yugurish) natijalariga ko'ra, tadqiqot yakunida tajriba guruhida yugurilgan masofa  $2160 \pm 20,5$  metrdan  $2678 \pm 10,2$  metrgacha oshgan bo'lib, o'sish sur'ati 23,9 % ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich  $2148 \pm 21,3$  metrdan  $2346 \pm 16,7$  metrgacha o'sib, nisbatan past – 9,2 % lik o'sish qayd etildi. Guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli bo'lib ( $t=3,03$ ;  $P<0,05$ ), tajriba metodikasining umumiy chidamlilikni rivojlantirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

3000 metr ga yugurish testi natijalari ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy dinamikani ko'rsatdi. TGda vaqt ko'rsatkichi 15:22,9 dan 12:13,7 gacha qisqarib, chidamlilik darajasining 20,5 % ga yaxshilangani kuzatildi. Nazorat guruhida esa natijalar 15:30,2 dan 13:27,4 gacha yaxshilanib, o'sish 13,2 % ni tashkil etdi. Tadqiqot yakunida guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli darajada namoyon bo'ldi ( $t=2,34$ ;  $P<0,05$ ).

7×50 metr ga yugurish testi bo'yicha olingan natijalar tezkor-chidamlilik sifatlarining rivojlanishini aks ettiradi. Tajriba guruhida mashq bajarish vaqti  $82,4 \pm 4,2$  soniyadan  $63,2 \pm 1,1$  soniyagacha qisqargan bo'lib, o'sish darajasi 23,3 % ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan kam bo'lib ( $83,1 \pm 3,9$  dan  $78,6 \pm 0,9$  gacha), o'sish atigi 5,4 % ni tashkil qildi. Yakuniy natijalarda aniqlangan farq statistik jihatdan ishonchli hisoblanadi ( $t=2,46$ ;  $P<0,05$ ).

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, tadqiqotning boshlang'ich bosqichida tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmagan ( $P>0,05$ ). Mazkur holat tajriba guruhlarida bir xil jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lganini va keyingi o'zgarishlar aynan qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi ta'siri ostida shakllanganini tasdiqlaydi (1-rasmga qarang).

**Xulosa.** Biz tomonimizdan o'rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarda 13-14 yoshli futbolchilarning turli shiddat zonalarida hamda ham rasmiy o'yinlarda ham mashg'ulot jarayonlarida qayd etilgan tezlik bilan faol harakatlanishlari hajmi to'g'risida ma'lumotlar yetrali darajada emas. Futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini ifodalovchi submaksimal shiddat zonasidagi harakat amallari hajmi to'g'risida ishonchli ma'lumotlar kam berilgan. Yosh futbolchilarning tana tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlar juda kam, u futbolchining maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, uning tashqil muxit sharoitlariga moslashishi, shuningdek, kasbiy va sport faoliyati bilan muhim o'zaro bog'liqlikka ega. Tayyorgarlik qancha yuqori bo'lsa, mushak massasi foizi shuncha ko'p va yog' massasi foizi shuncha kam bo'ladi. Ortiqcha yog' massasi futbolchilarning maxsus chidamliligi darajasiga salbiy ta'sir qiladi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari tajriba guruhi futbolchilarida chidamlilik va tezkor-chidamlilik sifatleri kompleks va tizimli ravishda rivojlanganini, qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining esa yosh futbolchilar tayyorgarligida yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Olingan natijalar ushbu metodikani bolalar-o'smirlar sport

maktablari va futbol akademiyalarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. И.А.Кошбахтиев. Содержание учебно-тренировочных занятий по футболу на специально-подготовительном боскиче подготовительного периода, студентов отделения спортивного совершенствования / И.А. Кошбахтиев, Н.А. Кайпов, Т.Ш. Сейтмуратов. // Молодой ученый. 2014. № 20 (79). - С. 683-685.
2. Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Ташкент. 2005. -120 с.
3. Ш.Т.Исеев.Исползование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной. Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития спорта высших достижений». Ташкент, 2019. С.31-36.
4. Talipjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. Toshkent. UzDJTI. 2012.- 161 S.
5. Милзеддинов Р.А. Совершенствование специальной физической подготовленности квалифицированных футболистов в межигровых циклах. Автореф. ... докт. филос. [PhD] по пед. наукам. Чирчик. 2021. - 25 с.
6. Қутлимуратов И.Х. Чидамкорликни устувор ривожлантириш асосида футбол ҳакамларининг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. монография. Чирчик. 2023.- с.
7. Новокшенов, И.Н. Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на боскиче спортивного совершенствования: автореф. дис....канд. пед. наук / И.Н. Новокшенов. - Волгоград, 2000. - 25с.
8. Новокшенов И.Н.Основы специальной физической подготовки футболистов в зависимости от игровой специализации. - Волгоград, 2003.- 137 с.
9. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис.. докт.пед наук. - Волгоград, 1997. -78 с.
10. Танеев, Т.С. Планирование тренировочных микроциклов по развитию общей и специальной выносливости футболистов 16-17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.С. Танеев. - М., 1995. - 24 с.
11. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
12. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов. - М., Спорт. 2019. С. 4-119.
13. Abdelkader M. A., Elmorsi W.M. Effect of Three Protocols of Warming up Involving Stretching on the Kinematic Performance of Horizontal Jumping, Agility and Speed for Soccer Players. American Journal of Sports Science. Volume 4, Issue 3, May 2016. — P. 55-60.
14. Bangsbo J., Peitersen B. Football conditioning a modern scientific approach periodization | seasonal training | small sided games.