



## 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere etkisi\*

Rüçhan İri\*\*  
Haldun Sevinç\*\*\*  
Emin Süel\*\*\*\*

### Özet

Futbol becerisinin geliştirilmesi için Galatasaray Spor Kulübünün Niğde’de açmış olduğu yaz futbol okuluna katılan 37 futbolcu adayı üzerinde yapılmış olan bu çalışmada, 16 haftalık futbol beceri antrenmanının, futbolcuların fiziksel, motorik, fizyolojik ve beceri gelişimine etkileri incelenmiştir.

Çalışmada deneklerin, boy uzunlukları, ağırlıkları, aerobik ve anaerobik dayanıklılıkları, mekik şınav bacak kuvveti denge esneklik 30 m Kaleye şut, top ile slalom, kafada top sektirme, ayakta top sektirme ölçümleri yapılmıştır.

16 hafta süre ile uygulanan egzersiz programı ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; boy, anaerobik dayanıklılık ve mekik şınav denge 30 m değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık vardır ( $p<0.01$ ). Vücut ağırlığı ve aerobik güç değerlerinde istatistiksel açıdan 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Antropometri, Beceri antrenmanı, Futbol

---

\*Bu makale ‘12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere ve antropometrik parametrelere etkisi’ adlı yüksek lisans tezinden derlenmiştir.

\*\* Yrd.Doç.Dr. Rüçhan İRİ, N.Ü., Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-posta [r\\_iri51@hotmail.com](mailto:r_iri51@hotmail.com)

\*\*\* Haldun SEVİNÇ e-posta [haldunsevinc@hotmail.com](mailto:haldunsevinc@hotmail.com)

\*\*\*\* Yrd.Doç.Dr. Emin SÜEL ASÜ, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, e-posta [eminsuel51@yahoo.com.tr](mailto:eminsuel51@yahoo.com.tr)

## The effect of football skill exercise applied to children aged 12-14 on basic motor features

Rüçhan İri\*\*  
Haldun Sevinç\*\*\*  
Emin Süel\*\*\*\*

### Abstract

In this study, which is applied to 37 footballer candidates who attended the summer football school that Galatasaray Sports Club opened in Niğde for the football skill to develop, the effects of a 16-week football skill training on the footballers' physical, motor, physiological and skill development are examined.

Measurements on the subjects' heights, weights, aerobic and anaerobic endurance, sit-up and push-up leg strengths, balance, flexibility, kick to 30 meters, slalom with ball, bouncing ball on the head, and bouncing ball on the foot are performed in the study.

When the pre-test and last test values of the 16-week sports training program are compared, it is seen that statistically there is a significant difference between height, anaerobic endurance, and sit-up, push-up, balance and 30 meters values ( $p < 0.01$ ). Statistically, a significant difference of 0.05-level is found in the weight and aerobic strength values.

**Key Words:** Anthropometry, Skill Training, Football

## Giriş

Koordinasyon (beceri), kısa süre içerisinde zor hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun ve çabuk bir biçimde tepki gösterebilme yeteneğidir (Günay ve Ark., Sevim, 2002).

Futbolda beceri doğru zamanda doğru yerde olma ve duruma göre doğru tekniği kullanabilme yeteneğidir. Bu tanıma göre beceri; futbolcunun hareketlerini doğru hedef ve daha az bir efor ile uygulayabilmesini, yeni ve her an değişkenlik gösteren oyun akışı içerisinde en uygun çözüm yolunu bulabilmesini, yeni hareketlerin kısa zaman içerisinde öğrenilmesini mümkün kılan bir özelliktir (Aracı, 2004, Çetin, 2000, Şahin, 2002).

Futbolcuların becerileri, top ile yapılan hareketlerde, özellikle de 1: 1 pozisyonlarda değer kazanır. Örneğin baskı altındaki aldatmalarda, çalımlarda, kaleye şut atmalarda ve kafa toplarına çıkışlarda... (Bangsbo, 1996, İnal, 1998, TFF Eğitim Yayınları, 1995).

Koordinasyonu gelişmiş becerili futbolcular, beklenilmeyen ve çok zor pozisyonlarda dakik olarak en uygun çözüm yolunu bulur(oyun zekâsı) ve gerçekleştirir. Anlaşılmayan oyun şartlarında (değişik saha zemini, ölçüleri, ışıklandırma gibi) yüksek uyum yeteneği gösterir. Dengesi bozulan bir oyuncunun süratle normal pozisyona dönebilmesi, becerili hareketlerin tipik bir örneğidir (Özkara, 2004, Publishers, 1994, Yüçetürk, 1994, Futbol öğrenmenin prensipleri.com.,2008 , azbuz.com. 2008).

Bu çalışmanın amacı; Futbol becerisinin geliştirilmesi için Galatasaray Spor Kulübünün Niğde’de açmış olduğu yaz futbol okuluna katılan 37 futbolcu adayı üzerinde yapılmış olan bu çalışmada, 16 haftalık futbol beceri antrenmanının, futbolcuların fiziksel, motorik, fizyolojik ve beceri gelişimine etkileri incelenmiştir.

## Materyal ve Metot

Bu çalışma; Galatasaray Spor Kulübünün Niğde de açmış olduğu futbol yaz spor okuluna katılan 37 erkek futbolcu adayı üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya katılan futbolculara Galatasaray Spor Kulübünün yaz spor okullarında uyguladığı antrenman programı uygulanmış ve antrenmanlar 16 hafta boyunca, haftada 3 gün olarak devam etmiştir. Futbolcu adaylarının çalışmaya katıldıkları ilk hafta ön test değerleri alınmış ve yaz spor okulunun bitiminden hemen sonra (16 hafta sonunda) son test değerleri alınmış, antrenmanlara

İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

başlamadan önce alınan değerlerle antrenman bitiminden hemen sonra (16 hafta sonunda) alınan değerler karşılaştırılmıştır.

Deneklerin boyları çıplak ayaklı olarak cm, ağırlıkları da kg cinsinden ölçülmüştür. Aerobik dayanıklılığın ölçümü için Cooper testi uygulanmıştır. Test sonucunda mesafe metre (m) cinsinden kaydedildi ve aşağıdaki formülle Max VO<sub>2</sub>'leri hesaplandı (Tamer, 2000).

$$\text{Aerobik dayanıklılık; Max VO}_2 = 33,3 + (M-150) \times 0.178 \text{ (ml/kg/dk)}$$

$$M = 1 \text{ dak. koşulan mesafe}$$

Anaerobik güç ölçümleri, dikey sıçrama testi (sargeant jump) ile yapıldı. Dikey sıçrama mesafesi “cm” cinsinden kaydedildi. Sonuçlar Lewis formülüne göre hesaplandı (Tamer, 2000).

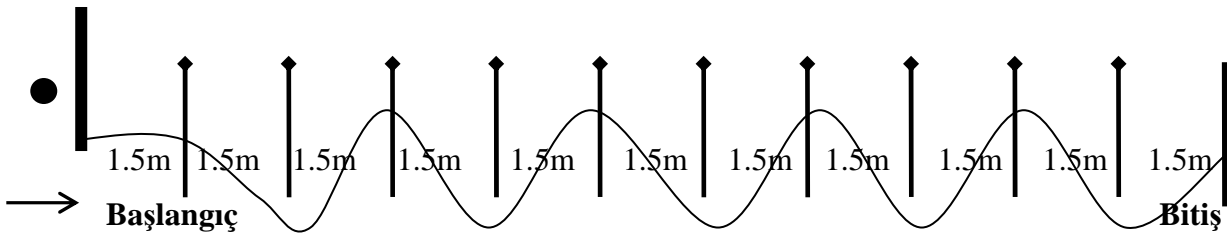
$$\text{Anaerobik Dayanıklılık: } \sqrt{4.9} \times (\text{vücut Ağırlığı}) \times \sqrt{D} \text{ ( D= Sıçrama Mesafesi)}$$

Deneklerin mekik ve şınav testi ise 30 sn içinde yapabildikleri kadar mekik ve şınav yapmaları istendi. Yaptıkları mekik şınav sayıları adet olarak kaydedildi. Bacak kuvvetinin ölçülmesinde Holtain marka bacak dinamometresi kullanılmıştır. Denekler sırtı düz bir şekilde dinamometrenin üzerine çıkarıldı, dizleri 130–140 derecelik açı yapacak şekilde bükülü konuma getirildi. Denekler sırt kaslarını kullanmadan yavaş yavaş fakat güçlü bir şekilde dinamometreyi girmeleri istendi. Ölçümler kg cinsinden kaydedildi (Zorba, 2000).

Denge ölçümlerinin de Flamingo denge testi uygulanmıştır. Futbol becerilerinin ölçülmesinde slalom testi, kaleye şut testi ve top sektirme testi uygulanmıştır.

### Slalom Testi

Sporcular 16,5m mesafe içinde, aralarında 1,5m mesafe bulunan 10 adet engelin arasından top ile slalom yaparak geçmeleri istendi. Sonuçlar “sn” cinsinden kaydedildi.



Şekil 6 Slalom Parkuru

### Kaleye Şut Testi

Futbol kalesi 15 parçaya bölündü. Her parçaya puanlar verildi. Denekler kaleyi karşıdan gören 16,5m uzaklıktaki alan içinden kaleye istediği şekilde (iç, üst, vole) toplam altı atış yaptı ve bu altı atışın toplamları kayıt edildi.

4	2		2	4
3	1		1	3
4	2		2	4

Şekil 7 15 Parçaya Bölünmüş Futbol Kalesi

### Top Sektirme

Sporculardan, futbol topunu 1.80cm çapındaki dairenin içerisinde önce ayakları üzerinde sektirmeleri istendi. Sporculara üçer hak verildi. Her bir hakkında dairenin dışına çıkmadan ve düşürmeden yaptırdığı top sektirme sayısı kaydedildi. Her üç hakkını da kullanan deneğin üç hak sonunda toplam olarak kaç kez top sektirdiği adet olarak kaydedildi.

Aynı aşama baş üzerinde top sektirme içinde uygulandı.

### İstatistiksel Analiz

Çalışmada elde edilen veriler, SPSS for Windows 10,0 paket programında değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçüm sonuçlarının Aritmetik ort. (X), Standart sap. (Sd), Max. ve Min. değerleri tespit edilmiş, gurubun ön ve son test değerlerinin ortalamaları arasındaki farka paired sample t testi ile bakılmıştır. Güven Aralığı %95 ve %99, anlamlılık düzeyi ise \*p<0,05 ve \*\*p<0,01 aralığında kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1** Antrenman Öncesi ve Antrenman Sonrası Değerlerin Karşılaştırılması

Değişkenler	Ön test					Son test				t	Anlam
	N	X	Sd	Min	Max	X	Sd	Min	Max		
Yaş (yıl)	37	12.8 3	1.78	10	15	37	12.83	1.78	10		
Boy (cm)	37	153. 25	13.92	130	180	154.25	13.60	132.5	180.5	-6.55	0.00**
Vücut Ağ. (kg)	37	40.2 9	8.52	26.4	77.2	40.90	8.29	27.2	78.8	2.57	0.02*
Anaerobik (Kgm/sn)	37	60.7 5	19.20	37.00	109	63.21	19.25	39.00	118	-5.90	0.00**
Aerobik (Kgm/sn)	37	49,3 8	5.23	40.66	60.03	51.59	7.34	42.59	60.6	1.21	0.02*
Mekik(adet)	37	20.3 2	3.27	14.0	29.0	23.86	3.63	17	33.00	-10.37	0.00**
Şınav(adet)	37	13.7 2	4.60	25.0	61.0	25.40	6.03	15	37.00	-21.85	0.00**
Bacak Kuv.(kg)	37	84.8 5	40.06	35.50	193	105.65	42.73	48	205.5	-7.03	0.00**
Otuz metre (sn)	37	5.38	0.58	4.00	6.8	5.18	0.55	3.8	6.60	8.10	0.00**
Esneklik (cm)	37	19.3 3	5.84	5	33	22.54	5.31	10	35	-8.73	0.00**
Denge(adet)	37	4.43	2.64	1	12	3.02	1.34	1	7	4.35	0.00**
Sıçrama (cm)	37	37.8 6	7.29	25.00	61.00	10.16	7.52	29.00	62.00	-6.51	0.00**
Slalom(sn)	37	12.4 3	1.67	8.02	16.50	9.48	1.04	6.72	11.52	15.41	0.00**
Şut (adet)	37	10.5 6	3.93	2.00	20.00	12.89	3.25	6.00	20.00	-4.10	0.00**
Kafada top sektirme (adet)	37	12.4 5	4.89	4.00	26.00	18.40	6.24	8.00	39.00	-8.92	0.00**
Ayakta top sektirme (adet)	37	47.5 6	35.60	4.00	137.0 0	98.97	75.37	18.00	329.00	-7.04	0.00**

\*P<0,05    \*\*P<0,01

### Tartışma ve Sonuç

16 haftalık futbol beceri antrenmanının, futbolcuların fiziksel, motorik, fizyolojik ve beceri gelişimine etkilerinin incelenmesi için yapılan bu çalışmaya, yaş ortalamaları 12.83 ±1.78 yıl olan yaz futbol okuluna katılan 37 futbolcu adayı katılmıştır.

Deneklerin boy parametrelerinde p<0.01, vücut ağırlığı değerleri p<0,05 önem düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaya eşdeğer bulgular literatür taramasında gözlemlenmiştir.

Bu dönemdeki çocukların boyları yılda ortalama 7 – 9 cm' lik bir gelişim göstermekte, özellikle aktif olarak spor yapan çocuklardaki gelişim, aktif olmayan çocuklara nazaran daha

İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

fazla olmaktadır. Ayrıca sistematik fiziksel aktivite kas kütlesi oranını olumlu yönde etkiler. Vücut ağırlığındaki anlamlı artışı büyüme ve antrenmanların olumlu etkileri ile açıklayabiliriz. Boy parametrelerindeki ön test ve son test arasındaki anlamlı farkı; erkeklerin boylarının 12 yaşından sonra (ergenlik dönemiyle) daha hızlı artması, sporun çocukların kemik gelişimi üzerindeki olumlu etkisi diğer taraftan fiziki çevre, beslenme ve kalıtım gibi faktörlerin de fiziksel gelişimdeki rolü bu farklılığın ortaya çıkmasında oldukça etkili olduğu söylenebilir ((Akın, 2003, Aydos ve ark, 1997, Mengütay, 1999 ).

Yapılan testler sonucunda; kuvvet parametrelerinden mekik, şınav ve bacak kuvveti değerleri istatistiksel açıdan  $p < 0.01$  önem seviyesinde farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Büyüme çağında olan çocuklarda ve gençlerde kuvvet ile sportif faaliyetler arasındaki ilişki kuvvetin aleyhinedir. Çünkü sahip oldukları az gelişmiş kas kütlesine oranla oldukça ağır bir topla mücadele etmek zorundadırlar (İbiş, 2002, Muratlı, 2003, Şahin, 2002). İşte beceri antrenmanı sırasında uygulanan toplu hareketler, yön değiştirmeler, koşmalar, çok hızlı koşmalar, ani duruşlar, paslar, çarpışmalar ve sıçramalar bacak kasları üzerinde yük oluşturmaktadır. Bacak kaslarındaki gelişmenin bu yükten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sürat ölçümünün yapıldığı, 30 m testinde ve esneklik testinde  $p < 0.01$  önem seviyesinde farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ).

Sürat ve esneklikteki bu artışların 30m çıkışında önemli bir yeri olan reaksiyon hızındaki gelişmeden, antrenman sırasında top kapma için yapılan kısa mesafeli deparlardan ve esnekliğin gelişmesi ile birlikte adım uzunluğundaki artışa bağlı olarak hareketin süratının artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Uygulanan antrenman programının içerisinde bulunan farklı beceri antrenman modellerinin kullanılmış olmasından ve çalışmaya katılan grubun yaşlarında verilen sürat çalışmasının etkinliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Sürat beceriyi etkileyen motor becerilerden birisidir. Günümüzde sürat gelişimi için en uygun antrenman dönemlerinin okul yaşları olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır. Çünkü bu dönemde reaksiyon zamanı kısaltılıp hareket frekansı artırılarak çalışma yapılabilir. Reaksiyon süresinin iyileştirilebilmesi için antrenmanlarda akustik – ses, optik göz ve dokunma uyarılarına yönelik alıştırmaların yapılması gereklidir. (Müniroğlu ve ark., 2000, Bilalcoban.com, 2008)

Yapılan testler sonucunda deneklerin anaerobik dayanıklılık değerlerinde  $p < 0.01$ , aerobik güç değerlerinde ise  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir . Bir futbol maçında 40 kez sprint, 15 – 20m ve 60 – 90sn aralıklı sprintler ve sıçramalarında

İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

meydana geldiği de düşünülürse; futbolcunun anaerobik gücünün yüksek olması zorunluluğu ortaya çıkar.

Futbol beceri antrenmanı içerisindeki kısa mesafeli sprintler, yön değiştirmeler, ani duruşlar, kafa vuruşu ve sıçrama gibi kısa sürede ve yüksek şiddette meydana gelen anaerobik enerji ile ilgili hareketler anaerobik kapasitedeki artışa sebep olduğu düşünülmektedir. Futbol oyun süresi ve yapısı düşünüldüğünde de oyuncuların aerobik güçleri, oyunun ilerleyen zamanlarında oldukça etkili olmaktadır. Çünkü yorgunluğun olduğu bir ortamda tekniklerin düzgün uygulanması güçleşmektedir (Bangsbo, 1996, Biçer, 2003, Günay, 2005). Aerobik sistemdeki anlamlı gelişmeyi, uygulanan antrenman programının 90 – 100 dakika sürmesi ve çalışmaların büyük kısmında aerobik enerji sistemlerinin kullanılmasının etkili olduğu düşünülmektedir

Yapılan testler sonucunda top ile slalom, kaleye şut, kafada top sektirme, ayak ile top sektirme değerlerinin  $p < 0.01$  önem seviyesinde farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bozkurt, 13 – 14 yaş grubu futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada 13 yaş gurubu sporcuların Top ile Slalom değerlerini  $11, 69 \pm 1, 64$  sn., Top Sektirme değerlerini  $134, 03 \pm 86, 38$  tekrar, Kafa ile Top Sektirme değerlerini  $64, 00 \pm 103, 58$  tekrar, 14 yaş gurubu sporcuların Top ile Slalom değerlerini  $11, 88 \pm 1, 83$  sn., Top Sektirme değerlerini  $171, 46 \pm 190, 07$  tekrar, Kafa ile Top Sektirme değerlerini  $85, 27 \pm 80, 57$  tekrar, olarak tespit etmiştir (Bozkurt, 2000).

Mülazımoğulları ve ark. 1999–2000 sezonunda yapılan okullar arası futbol müsabakalarında ilk, orta ve liselerde birinci ve ikinci olan 6 okul takımına mensup 72 futbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada Mor & Christian (pas, şut ve dripling) ve Yeagley (dripling, top sektirme) futbol beceri testlerinde birinci takım futbolcularının dereceleri ikincilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu gözlemlendi. ( $P < 0.01$ ) (Muratlı 2003).

Çalışma gurubumuzun yaş ortalaması genç çocukluk dönemine (10–14) girmektedir. Bu dönemde algılama yeteneği iyidir, çözümlenme ve bilgilendirme yeteneği artmıştır. Yeni hareket becerilerini ortalamanın dışında daha iyi öğrenir (Mülazımoğlu ve ark., 2000).

Hareket becerileri olarak sporculara; çeşitli şekillerde topa vuruşlar, top kontrolleri, top sürme, gol atma, pas verme vb. çalışmalar yaptırılmış ve bu çalışmalar sonucunda sporcularımız topa alışmış, topla bir bütün olmuş ve top üzerinde daha iyi hakimiyet kurmuşlardır. Bu sebeplerden sporculara uygulanan beceri testlerinde anlamlı gelişme olduğu



İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

düşünülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgular, literatür bilgileri ile benzerlik göstermektedir.

## KAYNAKLAR

- Akın, F.(2003). 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerde Fiziksel Uygunluk, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniv. İzmir.
- Aracı H.( 2004) Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel yayın dağıtım. Ankara.
- Aydos L, Kürkçü R (1997) 13–18 yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Gençliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Beden Eğitimi ve Spor Dergisi.
- Bangsbo J. (1996). Futbolda Fizik Kondisyon Antrenmanı (çeviri: Hindal Gündüz) TFF Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Biçer M. (2003).Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Bozkurt, S.(2000).İstanbul Bölgesi 13-14 Yaş Grubu Lisanslı Futbolculara Uygulanan Motorik ve Futbol Beceri Testleri, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv.İstanbul.
- Çetin H.N. (2000). Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü Dizgi Baskı, Niğde.
- Günay, M. Spor Fizyolojisi Ve Performans Ölçümü Gazi Kitap Evi, Ankara, 2005
- Günay, M. Yüce A.İ. (2008).Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Gazi Kitap Evi, Ankara.
- İbiş S. (2002).Yaz Spor Okullarına Katılan 12–14 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi, Niğde.
- İnal A.N. (1998)Futbolda Eğitim ve Öğretim Nobel Yayınları, Ankara.
- Mengütay S. (1999) .Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor, Tutibay Yayınları, 2. Baskı, Ankara.
- Muratlı S. (2003). Çocuk ve Spor, Kültür Matbaası, Ankara. 1997– Nobel Yayın Dağıtım,Ankara.
- Müniroğlu, S., Şen, P., Tanılkan, K.(2000). Ankara'daki 12–14 Yaş Grubu Kız-Erkek Uzun ve Kısa Mesafe Yüzücülerinin Dikey Sıçrama Derecelerinin İncelenmesi, Marmara Üniv. Spor Araştırmaları Dergisi, C:4, S:1, İstanbul.
- Mülazımoğlu O, Kalkavan A. Bektaş F. (2000). Futbol Beceri Testlerinde Dereceye giren İlköğretim ve Lise Sporcularının Teknik Düzeylerinin Araştırılması.
- Özer M.K.( 2005). Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel yayın, Ankara.
- Özkara A. (2004). Futbol'da Testler ve Özel Çalışmalar, 2. baskı, Kuşçu Etiket ve Matbaacılık, Ankara.

İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12 – 14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

---

Publishers H.K. (1998). Çocuklar ve gençler için Futbol Antrenörlüğü, (çeviri: Yavuz Selim HİNDİSTAN), Beyaz Yayınları, İstanbul.

Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi. Nobel yayınları, Ankara.

Şahin H.M. (2002). Beden eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü. Nobel Yayınları, Ankara.

Şahin O. (2007). Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12–14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Tamer K. (2000). Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırğan Yayınevi, 2. Bası, Ankara.

TFF Eğitim Yayınları (1995). Çocuklar ve Gençlerin Futbol Antrenman Özellikleri, İstanbul.

Yüçetürk, Y. (1994). Antrenman Kavramı – Prensipleri - Planı, Motif Basım, İstanbul.

Zorba. E. (2000). Fiziksel Uygunluk, Ankara.

azbuz.com antrenman bilgisi notları - turuncum.htm 06.05.2008

bilalcoban.com 06.05.2008

Futbol Öğrenmenin prensipleri.com 23.05.2008