



ΕΓ

**T**

2016

μ

μμ





$\mu$   $\mu$  Illinois (r= -480). 3)  
 $r=765)$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  ( r= 494  
V 2/1 (r=788). 4)  
 $\mu$   $\mu$  10  $\mu$  (r=486)  $\mu$   $\mu$  (r=482). 5.  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  (r=408)  
 $\mu$   $\mu$  20 $\mu$   $\mu$  (r=442)  
(r=401). 7)  $\mu$   $\mu$  20  $\mu$   $\mu$   
(r=505),  $\mu$  (r= 492)  $\mu$  10  $\mu$  (r=443).

.....3





μ μ  
 .  
 . ,  
 μ  
 μ μ μ μ  
 μ μ μ μ  
 μ μ μ μ .  
 μ μ  
 Torres-Unda J , Zarrazquin I, Gil J , Ruiz F , Irazusta A , Kortajarena M , Seco J  
 , Irazusta J (2012) μ μ ,  
 μ μ μ μ  
 . μ μ μ μ  
 μ μ , μ , μ  
 μ , 20 μ , μ  
 μ μ . H μ μ μ  
 μ μ ,  
 μ . (μ μ APHV). μ  
 ,  
 μ μ μ . ,  
 μ  
 μ μ , , μ μ ( μ  
 μ μ μ μ .) μ , μ μ  
 μ  
 .  
 μ μ μ μ  
 μ μ μ μ  
 . μ μ  
 μ μ



$\mu$  .  $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  ,  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  .

Conte D1, Favero TG2, Niederhausen M3, Capranica L1, Tessitore A1

(2015).  $\mu$  21  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  (2  
 ).  $\mu$   $\mu\mu$  2  
 $\mu$  2 4 4,  $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  . ( HRmax)  
 ,  $\mu$  ,  $\mu$  , ( , ,  
 ) ( , ,  
 ).  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$   
 $\mu$  ,  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  .

Klusemann MJ, Pyne DB , Foster C, Drinkwater EJ (2012)

$\mu$   
 $\mu$   
 $\mu$  ,  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$

. μ μ  
 μ , μ μ  
 μ . 16  
 ( ) , 8  
 μ μ μ  
 μ 6 μ . μ  
 μ μ μ μ  
 μ μ μ .  
 μ μ  
 μμ . 60%  
 μ 2 2 20%  
 μ μ . μ  
 μ μ μ 2  
 2 μ μ 4 4 . μ 2  
 2 , sprint  
 μ μ 4 4 . ,  
 μ μ μ μ ( jogging)  
 μ μ . μ μ ,  
 μ μ  
 μ μ

Notarnicola A, Maccagnano G, Tafuri S, Pesce V, Digiglio D, Moretti B. (2015)

. μ μ  
 , μ 32  
 μ . ,  
 BESS μ μ  
 6 .  
 μ 12 μ .

,  
 μ ,  
 μ , μ  
 μ μ , μ μ  
 μ μ μ μ , μ  
 12 μ μ μ  
 μ μ ,  
 μ μ .  
 μ μ  
 μ μ μ  
 μ μ μ  
 μ μ Paul M1,  
 Garg K. (2012) μ  
 μ μ μ  
 μ μ μ μ μ  
 μ μ μ μ μ  
 μ (HRV)  
 μ  
 18-22 ,  
 20 μ μ μ 3  
 μ ( BFB) , placebo control group  
 ( μ μ ) . μ  
 μμ HRV BFB , 10 μ μ 20 μ  
 μ μ μ μ μ  
 Placebo μ  
 10 μ μ 10 , control group  
 μ μ . μ μ  
 μ ANOVA,  
 μ μ μ , μ  
 μ , μ μ , μ  
 ( μ ,  
 ) 1 , 10 μ

HRV, BFB, placebo, control, HRV, BFB, HRV, BFB

Žumbakyt -Šermukšniien R1, Kaj niien A, Berškien K, Daunoravi iien A, Sederevi i t -Kandratavi iien R,. (2012).

113, 69, 44, (SMB), TBF-300 "Kaunas-Load," ECG, TMB, SMB, JT, JT/RR, SMB.

Zadro I1, Sepulcri L, Lazzer S, Fregolent R, Zamparo P.(2011). 21 ( )

(vthr) “ μμ ” 10  
 “ μ ( ) μ 10  
 6 30 ( μ )  
 130 % vthr. μ (VO2)  
 (Lab) μ μμ μ . μ μ

(131 ± 9 ml · min(-1) kg(-1)) 2.4 μ  
 VO2max (54.7 ± 4.6 ml · min(-1) · kg(-1)).  
 μ (9.2 ± 0.9 J · m(-1) · kg(-1)) 2.4  
 μ “ μμ ”  
 (3.9 ± 0.3 J · m(-1) · kg(-1)). μ  
 7 μ : 9 (control group)  
 μμ , 12 ( μ group)  
 μ ( μ  
 ). , μ  
 μ μ 2 (-10.9%  
 μ - 4.6% control group ),  
 μ μ μ μ (-31.5 %).  
 μ μ  
 .  
 μ μ μ

Meckel Y1, Gottlieb R, Eliakim A. (2009).

$\mu$   $\mu$   $\mu$   
 (RSTs) (12x20m)  $\mu$   
 $\cdot 12$  (17 +/- 0.5) 3  
 RSTs ( $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  )  
 $\mu$  ,  $\mu$  . ( )  
 ) (IS)  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 . ( ) (TS)  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$  TS  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   
 (PD)  $\mu$  3 RSTs.  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  (VO2max) PD 12x20m RST  $\mu$   
 $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$

$\mu$   $\mu$   $\mu$  Vamvakoudis  
 E1, Vrabas IS, Galazoulas C, Stefanidis P, Metaxas TI, Mandroukas K (2007)

$\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   
 $\mu$  ,  $\mu$  ,  
 $\mu$  ,  $\mu$   
 control  $\mu$  . 21  
 18 control  $\mu$   $\mu\mu$   $\mu$  .  $\mu\mu$   
 $\mu\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu\mu$   $\mu$  . control  $\mu$   $\mu\mu$   $\mu$   $\mu\mu$

μ , μ 6 μ ( 18 μ  
11(1/2), 12 , 12(1/2), 13) μ  
μ 180  
300 μ  
μ μ  
μ μ μ μ  
μ control μ  
μ μ 2  
μ μ μ  
μ μ μ μ  
μ 6μ μ control μ  
18μ μ  
μ 2 μ ,  
μ μ μ μ μ μ  
control μ μ  
μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ μ μ

M, Maridaki M. (2007) Bogdanis GC1, Ziagos V, Anastasiadis  
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ  
(14.7 +/- 0.5) μ μ μ μ μ μ μ μ  
(SP, μ μ μ : 10), μ μ μ μ μ μ μ μ

( ,  $\mu$   $\mu$  : 10)  
(control group,  $\mu$   $\mu$  :7).  $\mu$  5  
 $\mu$   $\mu$  (100-120  $\mu$  ) 4  
 $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  SP (4.9 +/- 1.8%  
) MX ( 4.9 +/- 1.4 % ) ,  $\mu$   
.  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  Wingate  $\mu$   $\mu$  SP  
(21 +/-5%) MX ( 15 +/- 6% ).  $\mu$   $\mu$   
( SP: 23 +/- 4%, MX: 25 +/- 5% ),  
 $\mu$  MX (50 +/- 11%)  $\mu$  SP (11 +/-  
14%). 4  $\mu$   
( 17-27%) ,  $\mu$  SP  
.  $\mu$   
 $\mu$   $\mu\mu$  ,  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu\mu$   
 $\mu$   $\mu$  . ,  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
. ,  $\mu\mu$  (   
 $\mu$   $\mu$  )  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  .



$\mu$  13  $\mu$  14 ( . 13,56  $\pm$ 0.56).  $\mu$  27  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   
 $\mu$  , ) , ) , )  $\mu$  : )  $\mu$  )  
 $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  )  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  1  $\mu$   
1  $\mu$

A/A				/	.	/			.			.	.
1	14	1,63	49	9,5	6	7	13	8	5,5	17	18,44	190,92	
2	14	1,69	48	4	6	4	5	4,5	3	7	16,81	179,91	
3	14	1,69	58	7,5	5,5	6	10	7	5	8	20,31	164,02	
4	14	1,81	94,5	25	12	21,5	24,5	25	14,5	35	28,85	181,11	
5	14	1,74	64	11	7	13	17	7	7	20	21,14	190,20	
6	14	1,76	65,5	9	7	5,5	10	6	6,5	13	21,15	173,27	
7	14	1,74	86	22,5	20,5	23	32	25	20	23	28,41	176,22	
8	14	1,68	62,5	18	17	22	25	22	16	24	22,14	180,15	
9	14	1,81	67	14	17	10	14	9	7,5	17	20,45	177,35	
10	14	1,71	73,5	20	12	15	21	17,5	14,5	25	25,14	190,57	
11	14	1,81	80	25	17	14	21	10	13	18	24,42	175,39	
12	14	1,86	71	18	13	16	23	8	7	15	20,52	185,69	
13	14	1,74	61	13	7,5	9	15,5	10	8,5	14	20,15	199,18	
14	14	1,73	72,5	17	10,5	16	25	20	10	20	24,22	187,30	
15	14	1,82	73	10	10,5	14	13	7,5	9	22	22,04	174,55	
16	13	1,68	58	10	7	8,5	10	6	5,5	17	20,55	170,97	
17	13	1,68	63	15	12,5	5,5	18	12	9,5	21	22,32	153,97	
18	13	1,66	61	16	14	16	22	13	13	23	22,14	148,70	
19	13	1,66	59	10	7,5	9	15	9	10	17	21,41	140,27	
20	13	1,66	42	10	6	6	12	5	6,5	11,5	15,24	174,51	
21	13	1,66	49	8	5	5	6,5	4,5	5,5	11	17,78	161,49	
22	13	1,64	71	20	20,5	23	28	23	23,5	33	26,40	161,78	
23	13	1,64	43	5	6	5	7	5	5	8	15,99	175,14	
24	13	1,58	54	20	23	16	23	9	16	30	21,63	146,23	
25	13	1,6	51,5	7	6	6	8,5	4	5,5	15	20,12	164,12	
26	13	1,74	56	18	16	7	15	9	8	21	18,50	159,69	
27	13	1,58	46	10	10	12	13	6	6	11,5	18,43	172,93	
<b>MO</b>	<b>13,56</b>	<b>1,7</b>	<b>62,19</b>	<b>13,8</b>	<b>11,19</b>	<b>11,67</b>	<b>16,56</b>	<b>10,81</b>	<b>9,67</b>	<b>18,41</b>	<b>21,28</b>	<b>172,43</b>	
<b>SD</b>	<b>0,51</b>	<b>0,07</b>	<b>12,9</b>	<b>5,97</b>	<b>5,33</b>	<b>6,04</b>	<b>7,13</b>	<b>6,64</b>	<b>5,05</b>	<b>7,2</b>	<b>3,38</b>	<b>14,57</b>	

μ

μ μ ,  
μ ,

μ

μ , μ  
μ

μ μ .

μ

μ μ . μ μ  
μ μ . μ μ μ μ

μ μ μ μ .

μ μ

μ μ 7 μ

μ μ μ

μ μ

μ μ Borg.

μ

μ

:

μ μ μ 10' μ 5

10' .

**1 μ : μ**

\_\_\_\_\_ : μ μ μ μ

μ .

\_\_\_\_\_ μ : μ μ , μ ,

\_\_\_\_\_ :

61cm. μ 3,

. μ , ( ) , ( )

μ ( ) 162cm , ( ) ,

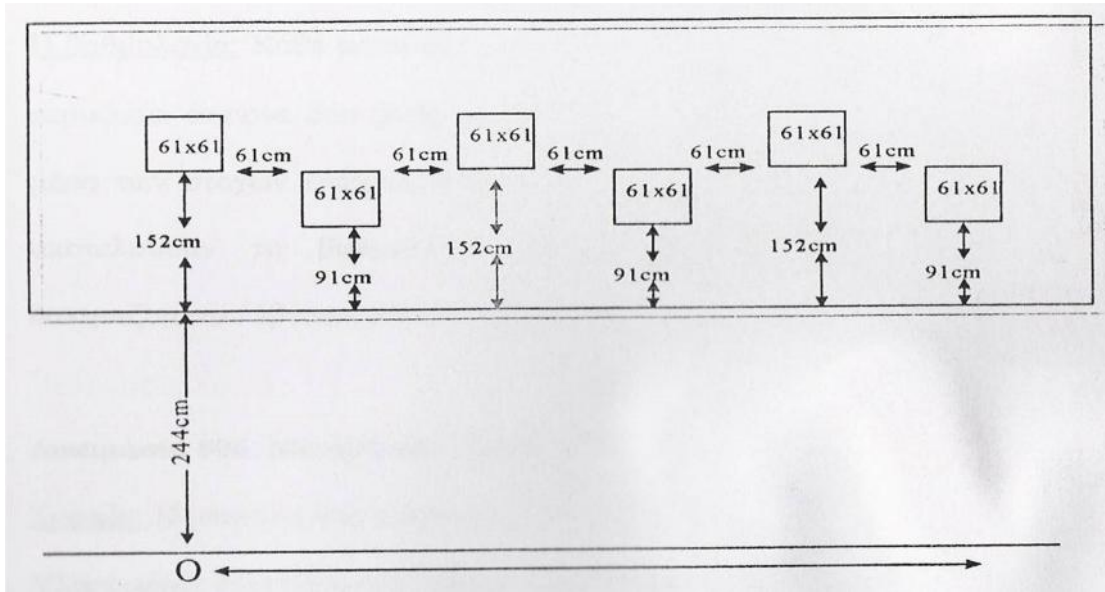
( ) ( ) 91cm. μ  
 61cm. 244cm  
 μ μμ , μ μ .  
 \_\_\_\_\_: μ μ μ μ μ μ  
 30° μ . μ ,  
 μ . μ « μ - μ »,  
 μ μ μ μ

( ) μ  
 μ , μ ( ) . . . μ  
 , μ  
 , , .

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ : μ  
 μ μ :

1. μ μ μ μ μμ  
 244cm, μ μ .
2. μ μ , , ,  
 μ μ .
3. μ μ μ μ μ μ ,  
 μ μ .

\_\_\_\_\_ μ : μ μμ  
 (2) μ . μ μ  
 μ (1) μ . μ 30°  
 μ μ μ μ  
 μ ( μ 1).



μ 1. μ μ " "

**2 μ : μ μ μ**

\_\_\_\_: μ μ μ .

\_\_\_\_ μ : μ μ , μ , (6) 3" ( ).

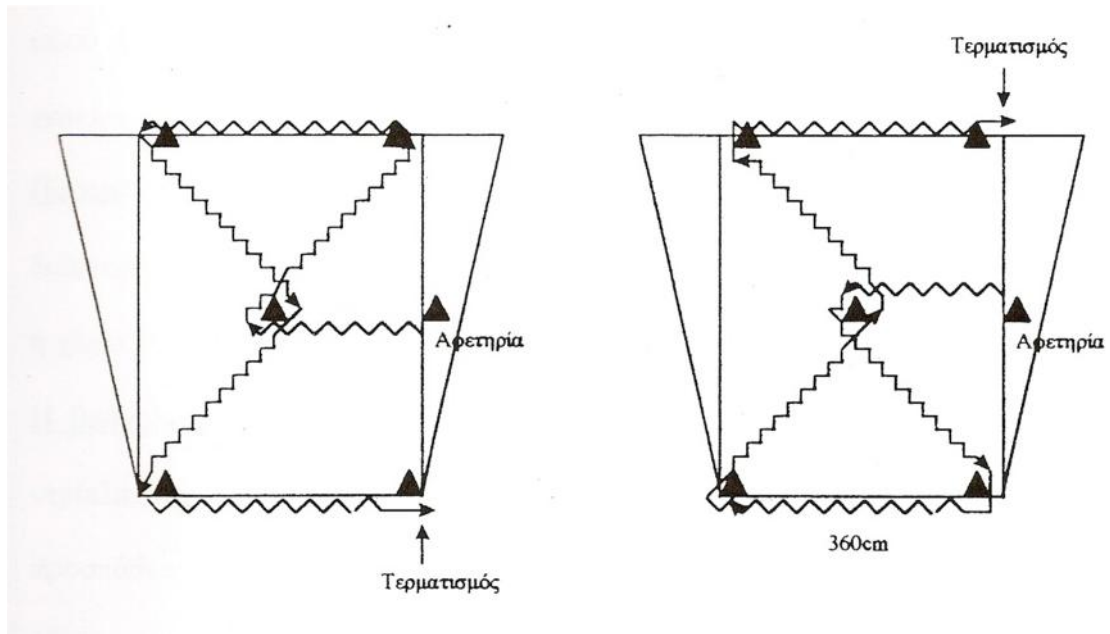
\_\_\_\_ - \_\_\_\_: μ μ μ (6) μ ( μ 4).

\_\_\_\_: μ μ 30" μ .  
 μ , μ . μ  
 « μ - μ », μ μ  
 μ μ μ ( ).  
 ,  
 , μ μ .  
 μ , μ , μ  
 , μ μ .

μ ,

\_\_\_\_\_ : μ ( μ , μ , μ ),  
μ μ μ μ μ μ  
μ μ , μ μ  
μ μ  
μ

\_\_\_\_\_ : μ μ μ  
μ μ ,  
μ μ μ  
μ ( μ 2).



μ 2. μ μ μ μ μ μ

3 μ : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ : μ  
μ , μ μ , μ μ  
μ .

\_\_\_\_\_ μ : μ μ , μ ,  
3" ( ), μ μ μ  
μ .

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ : μ , ,  
μ ( μ 1).

1. 10-11 (5 6 μ )  
μ 2,74m.

2. 12-14 (1 , 2 3 μ )  
μ 3,66m.

3. 15 ( )  
4,57m.

μ μ , μ μ  
μ , μ  
.

\_\_\_\_\_ : μ μ 60° μ .  
μ , μ .

μ μ μ ,  
μ « μ - μ », ,  
μ μ .

μ μ μ .  
μ μ μ .  
μ μ μ .

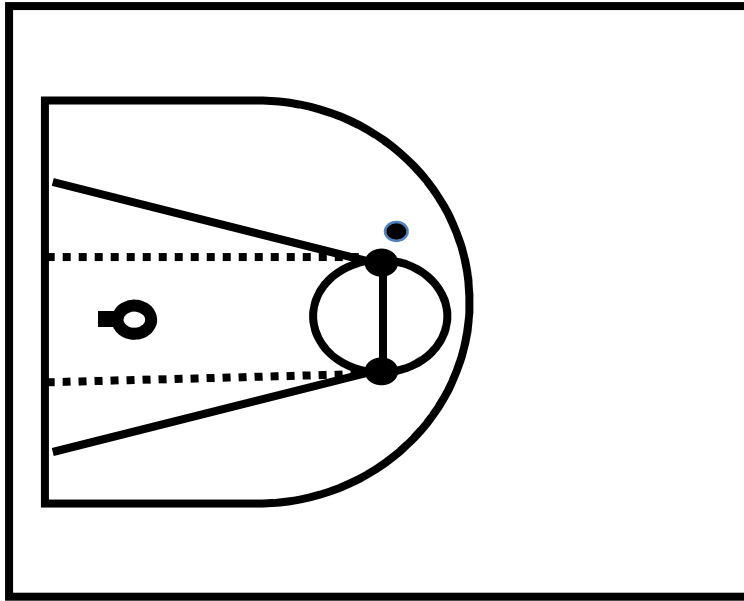
\_\_\_\_\_ :  $\mu$  ( $\mu$ ,  $\mu$ , ),  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$  , ,  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   $\mu$  .

μ :  $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  , , , , 1,2,3,4  
 $\mu\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$  :

1. (2)  $\mu$  ,  $\mu$  ,  $\mu$  .
2. (1)  $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  .
3.  $\mu$  60° ,  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  (  $\mu$  3).







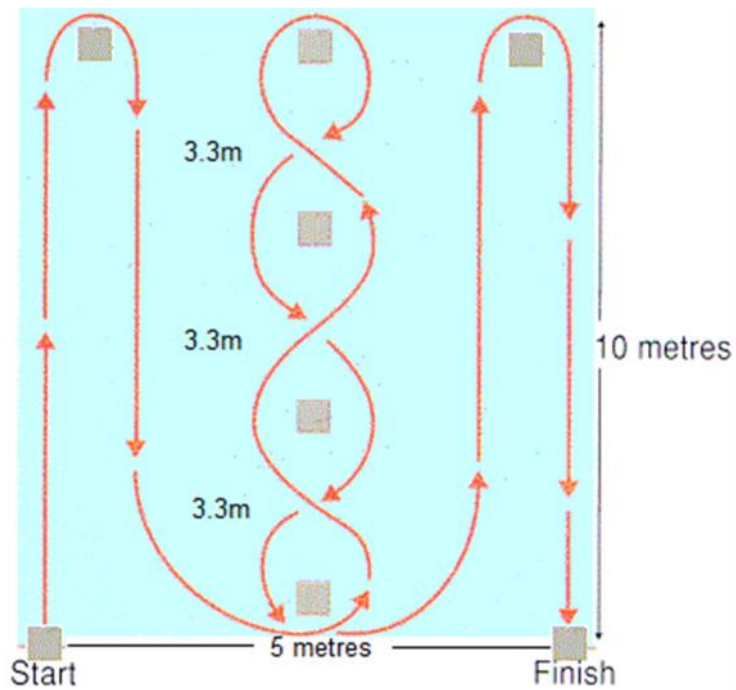
μ 4. μ  
μ :

μ

7 μ : Illinois

μ μ μ μ  
μ 5. μ

μ



μ 5 μ Illinois



μ

μ

μ

μ μ

2

2

A/A			HR	BORG	VO2max	VO2max
	min		b/min		l/m	ml/kg/m
1	12,5	12	202	18	1954	39,80
2	14,0	14	200	10	2306	48,00
3	13,0	13	203	17	2482	42,80
4	8,0	10	187	12,5	4143	43,90
5	14,5	14	200	14	4344	63,70
6	14,5	13	197	12	3293	50,30
7	11,0	12	202	11	4332	50,40
8	11,0	12	188	16	2751	44,00
9	12,0	9	162	19	3200	47,90
10	13,0	13	184	13	3532	48,30
11	11,0	12	200	17	3510	43,50
12	11,0	12	195	17	3390	47,80
13	15,0	14	183	15	3554	50,40
14	13,0	13	188	17	3750	50,00
15	15,0	14	195	15	3474	47,20
16	14,0	13	193	14	3100	53,40
17	13,0	13	191	14	3271	52,00
18	12,5	12	181	11	3310	54,30
19	8,5	10	166	11	2900	49,00
20	10,5	11	185	13	2284	54,00
21	11,0	12	164	13	2784	56,80
22	9,0	11	196	13	3440	48,00
23	12,5	12	196	15	2970	54,30
24	10,5	11	168	15	2920	54,00
25	12,5	12	197	17	3163	61,40
26	12,5	12	168	11	3309	59,00
27	11,0	12	190	15	2373	51,70
MO	12,07	12,15	188,19	14,28	3179,22	50,59
SD	1,87	1,26	12,57	2,44	598,26	5,63

μ

μ

3

3 μ

A/A	10m	20m	20m	A. X, 20m	(2 30 )	(2 1')	LAY UP (2X1')				ILINOIS
1	2,05	3,48	3,58	3,72	104	39	11	16,38	17,14	21,70	20,95
2	1,93	3,21	3,62	3,51	116	33	11	15,83	15,79	26,80	18,94
3	1,93	3,24	3,66	3,86	95	41	11	16,76	17,3	25,20	18,28
4	1,96	3,56	3,89	3,72	82	36	11	18,00	18,68	19,40	19,14
5	1,94	3,34	3,49	3,44	95	43	11	16,46	17,42	25,70	19,54
6	2,05	3,00	3,23	3,24	94	56	11	14,61	15,95	28,60	17,55
7	2,06	3,49	3,65	3,59	82	48	8	18,41	18,41	21,60	19,88
8	2,07	3,42	3,72	3,73	92	38	12	17,46	18,05	26,70	20,39
9	2,19	3,29	3,54	3,85	92	44	9	18,22	18,66	16,70	19,95
10	2,05	3,42	3,75	3,73	94	40	9	17,88	17,8	17,80	20,62
11	1,97	3,47	3,73	3,56	102	42	11	19,19	18,31	27,30	19,53
12	1,90	4,34	3,51	3,55	92	40	11	16,84	16,73	26,00	10,11
13	1,92	3,23	3,58	3,81	104	39	11	16,08	16,26	29,30	18,64
14	1,99	3,14	3,56	3,56	118	36	11	18,00	18,26	25,60	18,70
15	1,95	3,18	3,51	3,47	110	34	11	16,55	17,38	25,00	19,69
16	1,99	3,36	3,58	3,24	84	46	12	17,29	16,5	21,00	19,02
17	1,88	2,95	3,48	3,72	82	44	11	18,24	16,94	28,70	18,45
18	1,92	3,45	3,70	3,24	80	31	10	17,56	17,1	23,30	21,27
19	2,13	3,38	3,42	3,20	73	33	8	18,13	19,05	24,00	19,44
20	2,05	3,50	3,67	3,54	73	27	4	19,54	18,56	23,70	20,78
21	2,35	3,40	3,53	4,14	90	42	9	16,88	17,51	14,70	20,75
22	2,21	3,35	3,61	3,77	84	35	8	17,76	17,87	18,30	20,22
23	2,07	3,58	3,85	3,97	80	37	11	17,40	17,01	21,60	19,50
24	2,11	3,01	3,73	3,98	90	44	9	16,27	16,7	19,20	19,87
25	2,09	3,34	3,67	3,56	73	33	6	17,86	18,33	22,00	18,99
26	1,99	3,15	3,58	3,87	84	39	8	17,36	16,84	20,80	20,13
27	2,04	3,48	3,56	3,81	84	31	8	19,41	19,76	21,80	19,99
MO	2,03	3,36	3,61	3,64	90,70	38,93	9,74	17,42	17,57	23,06	19,27
SD	0,11	0,26	0,13	0,24	12,22	6,13	1,91	1,13	0,98	3,85	2,03

μ

μ

:

1. μ μ (r= 574), μ (r= 546), μ (r=693), μ (r= 512), μ (ml/kg/min r= -551)

2.  $\mu$   $\mu$   $\mu$  Illinois (r=-480)

3.  $\mu$   $\mu$   $\mu$  (r=494)  $\mu$   $\mu$   $\mu$  (r=788)

4.  $\mu$   $\mu$  (r=482)  $\mu$   $10 \mu$  (r=486)

5.  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $20\mu$   $\mu$  (r=442)  $\mu$  (r=408)  $\mu$  (r=401)

6.  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $20 \mu$   $\mu$  (r=505),  $\mu$  (r=492)  $\mu$   $10 \mu$  (r=443).

$\mu$   $\mu$   $\mu$

:

$\mu$   $\mu$  14

$\mu$  .  $\mu$   $\mu$   $\mu$  2002

$\mu$  : (p<0,019),

$\mu$  (p<0,003),  $\mu$   $\mu$  (p<0,010),  $\mu$

$\mu$  (p<0,005),  $\mu$   $\mu$

(p<0,029),  $\mu$  (p<0,016),  $\mu$   $\mu$  Borg (0,031),

$\mu$   $\mu$  (p<0,031),

$20 \mu$   $\mu$  (p<0,006),  $\mu$   $20 \mu$  (p<0,002),

$\mu$   $20 \mu$   $\mu$  (p<0,004),  $10 \mu$   $\mu$

(p<0,011), (p<0,05),  $\mu$   $\mu$   $\mu$  (p<0,002), (p<0,031),  $\mu$

Illinois (p<0,039),  $\mu$  (p<0,037),

$\mu$   $\mu$  (p<0,034)  $\mu$   $\mu$

(p<0,045)  $\mu$   $\mu$  .

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$

$\mu$   $\mu$

(ml/kg/min p<0,038).



Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H. J., Samitier, G., Romero, D., Lázaro-Haro, C., et al. (2009). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 1: Mechanisms of injury and underlying risk factors. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, *17*(7), 705-729.

Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H. J., Samitier, G., Romero, D., Lázaro-Haro, C., et al. (2009). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 2: a review of prevention programs aimed to modify risk factors and to reduce injury rates. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, *17*(8), 859-879.

Ball, K. A., Best, R. J., & Wrigley, T. V. (2003). Body sway, aim point fluctuation and performance in rifle shooters: inter- and intra-individual analysis. *Journal of Sports Sciences*, *21*, 559-566.

Behm, D. G., Wahl, M.J., Button, D.C., Power, K.E., and Anderson, K.G. 2005b. Relationship between hockey skating speed and selected performance measures. *J. Strength Cond. Res.*, *19*(2), 326– 331.

Bekris, E., & Gioldasis, A. (2016). Juggling test battery. *The Swedish Journal of Scientific Research*, *3*(3), 1-11.

Bekris, E., Kahrmanis, G., Anagnostakos, K., Gissis, I., Papadopoulos, C., & Sotiropoulos, A. (2012). Proprioception and balance training can improve amateur soccer players' technical skills. *Journal of Physical Education & Sport*, *12*(1), 316-323.

Bie, E., & Kuczyński, M. (2010). Postural control in 13-year-old soccer players. *European Journal of Applied Physiology*, *110*(4), 703-708.

Bressel E., Yonker J., C., Kras J., & Heath E., M. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *J Athl Train*, *42*(1), 42–46.

- Butler, R.J., Southers, C., Gorman, P.P., Kiesel, K.B., Plisky, P.J. (2012). Differences in soccer players' dynamic balance across levels of competition. *J Athl Train.*, 47(6), 616- 620.
- Butz, S., M., Sweeney, J., K., Roberts P., L., & Rauh M., J. (2015). Relationships among age, gender, anthropometric characteristics, and dynamic balance in children 5 to 12 years old. *Pediatr Phys Ther*, 27(2), 126–133.
- Caraffa, A., Cerulli, G., Proietti, M., Aisa, G., & Rizzo, A. (1996). Prevention of anterior cruciate ligament injuries in soccer. A prospective controlled study of proprioceptive training. *Knee Surg Sports Traum Arthr.*, 4, 19-21.
- Chaouachi, A., Ben, O. A., Hammami, R., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2014). The combination of plyometric and balance training improves sprint and shuttle run performances more often than plyometric-only training with children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(2), 401-412.
- Chew-Bullock, T.S.Y., Anderson, D.I., Hamel, K.A., Gorelick, M.L., Wallace, S.A., & Sidaway, B. (2012). Kicking performance in relation to balance ability over the support leg. *Human Movement Science*, 31, 1615–1623.
- Davlin, C. D. (2004). Dynamic balance in high level athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 1171-1176.
- Draganidis, D., Chatzinikolaou, A., Jamurtas, Z. A., Barbero, J. C., Tsoukas, D., Theodorou, A. S., et al. (2013). The time-frame of acute resistance exercise effects on football skill performance: The impact of exercise intensity. *Journal of Sports Sciences*, 31(7), 714–722.