

**FIFA KİDS+ EĞİTİM
PROGRAMININ DENGİ VE SÜRAT
PARAMETRELERİNE ETKİSİ**

**Editör
Nuri Muhammet ÇELİK**

**Yazar
Fethullah ETE**



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademişyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

*Bu Kitap, Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK'in danışmanlığında yürütölen Fethullah ETE'ye ait "TIFA Kids+ Eğitim Programının Denge ve Sürat Parametrelerine Etkisi" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

ISBN 978-625-399-518-8	Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN
Kitap Adı FIFA Kids+ Eğitim Programının Denge ve Sürat Parametrelerine Etkisi	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademişyen Dizgi Ünitesi
Editör Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK ORCID iD: 0000-0001-6403-6262	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazar Fethullah ETE ORCID iD: 0000-0002-3990-3907	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
	Bisac Code SPO000000
	DOI 10.37609/akya.2936

Kütüphane Kimlik Kartı
Ete, Fethullah.

FIFA Kids+ Eğitim Programının Denge ve Sürat Parametrelerine Etkisi / Fethullah Ete,
editör : Nuri Muhammet Çelik.
Ankara : Akademişyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
93 s. : tablo, şekil. ; 135x210 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253995188
1. Spor.

GENEL DAĞITIM
Akademişyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademişyen.com

www.akademişyen.com

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden ve tecrübelerinden faydalandığım,

Yüksek lisans tezimin hazırlanmasında katkılarını benden esirgemeyen tez danışmanım Sn. Doç. Dr. Nuri Muhammet ÇELİK' e en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans dönemim boyunca yardım, bilgi ve tecrübeleri ile bana yardımcı olan Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalındaki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmalarım esnasında maddi manevi destekleriyle beni hiçbir zaman beni yalnız bırakmayan biricik eşim Mercan ETE' ye ve hayat penceremi renklendiren çocuklarım Ecrin Dilay, Asmin ve Eymen'e sonsuz teşekkürler ederim.

Fethullah ETE

BATMAN-2023

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Futbol	5
2.1.1. Futbolun Tarihiçesi	7
2.1.2. Futbolun Ülkemizdeki Gelişimi	9
2.1.3. Çocuklarda ve Gençlerde Futbol	11
2.1.4. Futbolda Temel Teknikler.....	13
2.2. Motorik Özellikler	14
2.2.1. Kuvvet	15
2.2.2. Sürat.....	18
2.2.3. Esneklik (Hareketlilik)	20
2.2.4. Dayanıklılık	22
2.2.5. Koordinasyon	23
2.3. Çeviklik.....	23
2.4. Denge	25
2.4.1. Dengenin Sınıflandırılması	26
2.4.2. Futbolda Denge	27
2.5. Isınma.....	29
2.5.1. Isınmanın Türleri	30

2.5.2. Isınmanın Fizyolojik Etkileri.....	33
2.5.3. Isınmanın Süresi ve Şiddeti	35
2.6. Fifa Kids 11+ Programı.....	36

BÖLÜM 3

MATERYAL VE YÖNTEM.....37

3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırmanın Yöntemi.....	37
3.3. Evren	38
3.4. Veri Toplama Araçları	38
3.4.1. Fifa Kids 11+ ısınma uygulaması.....	39
3.4.2. Flamingo Denge Testi Nedir.....	50
3.4.3. Kişisel bilgi formu.....	55
3.5. Veri Analizi	56

BÖLÜM 457

ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA.....57

BÖLÜM 465

TARTIŞMA.....65

SONUÇLAR VE ÖNERİLER73

KAYNAKLAR.....75v

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E., 1990, Bilim ve Spor. Büro-Tek Ofset Matbaacılık. Ankara:s.100
- Adlerton, A.K., Moritz, U., & Moe- Nilssen, R., 2003, Forceplate and accelerometer measures for evaluating the effect of muscle fatigue on postural control during one- legged stance. *Physiotherapy research international*, 8(4), 187-199.
- Akarsu, S., 2008, Sedanter ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adölesan ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Akçınar, F., 2009, Profesyonel Futbol Takımı Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Değerlendirilmesi (Malatya-spor Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Akçınar, F., 2014, 11-12 yaş çocuklarda pliometrik antrenmanın denge ve futbola özgü beceriler üzerine etkisi (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Akgün, N., 1989, *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Akgün, N., 1996, *Egzersiz fizyolojisi* (2. Cilt). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 74-7.
- Akkoyunlu, Y., Şenel, Ö. ve Atalay Güzel, N., 2004, Yıldız Erkek Futbolcuların Bir Müsabaka Süresince Kan Laktik Asit ve Glukoz Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3): 79-85.
- Aksu, A., 2014, Adölesanlarda voleybol sezonu süresince yaralanmaları önleyici egzersiz programının etkinliğinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akşar, T. ve Merih, K., 2007, *Futbol Ekonomisi*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Aktaş, F., 2010, Kuvvet antrenmanının 12-14 yaş grubu erkek tenisçilerin motorik özelliklerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aktaş, H.N. ve Aslan, C.S., 2018, Amatör Futbolcularda Vücut Kompozisyonu İle Sürat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 17-25.

- Aktaş, S., 2016, Futbolda 3'e 3 dar alan oyununda farklı toparlanma sürelerinin bazı fizyolojik parametrelere etkisi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Aktepe, K., 2013, *Sporla zihinsel performans*. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Akyüz, C., 2017, Futbolda Top Sürme, Top Saydırma ve şut Atma Teknikleriyle Birleştirilmiş Denge Antrenmanlarının Futbolcuların Teknik ve Denge Düzeylerine Etkisi. (Yüksek Lisan Tezi) Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alpşahin, İ., 2018, Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın denge ve futbol becerilerine etkileri (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Alter, M., 2004, *Science of Flexibility*. 3. Edition, USA; Human Kinetics,
- Arınık, L., 1995, Esnekliğin geliştirilmesinde kullanılan farklı teknikler ve bunlardan PNF tekniğinin etkileri. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 19: 34-37.
- Armad, G., 2019, Adolesan futbolcularda iki ayrı ısınma protokolünü hamstring kaslarına ait cilt sıcaklığına, refleks kontraksiyona ve ekzantrik kuvvete etkisi. (Yüksek Lisans Tez), İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslanoğlu, K., 2005, *Futbolun Psikiyatri*. İstanbul: İthaki Yayınları. S. 28,30
- Aslan, C.S., 2012, Dar alan oyunları ile interval koşu antrenman yöntemlerinin futbolcuların seçilmiş fiziksel fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Aydoğdu, F., 2021, 14-15 Yaş Erkek Futbolculara Uygulanan Küçük Alan Oyunlarının Problem Çözme Dikkat Ve Motivasyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisan Tezi) Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
- Balasubramaniam, R. and Wing, A.M., 2002, The Dynamics Of Standing Balance. *Trends in Cognitive Sciences*; 6 (12): 531.
- Balsom, P., 1994, "Evaluation of physical performance". B. Ekblom (eds.) *Handbook of sportsmedicine and science football (soccer)*. Oxford: *Blackwell Scientific Publication*.
- Bangsbo, J., 1994, *Fitness Training in Football*. Denmark: *August Krogh Institute, University Of Copenhagen*.
- Benzer, A., 2010, *Türk Futbol Dili*. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 6(2), 88-103.

- Berthoz, A., 2000, *The Brain's Sense of Movement*, 1st edition. London: *Harvard University Pres.*
- Bhat, R. and Moiz, JA., 2013, Comparison of dynamic balance in collegiate field hockey and football players using star excursion balance test. *Asian J Sports Med*; 4(3): 221– 9.
- Bıyıklı, T., 2018, 10 Haftalık Core Antrenmanın 11-13 Yaş Arası Kız Yüzücülerde Fiziksel Performansa Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2): 81-91.
- Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J., 2013, Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: how to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *Br J Sports Med*;47(12):803-6
- Bompa, T. O., Di Pasquale, M. & Cornacchia, L. J., 2015, *Nitelikli kuvvet antrenmanı*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Boyacı, A., 2016, 12-14 yaş grubu çocuklarda merkez bölge (core) kuvvet antrenmanlarının bazı motorik parametreler üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Capranica, L., Cama, G., Fanton, F., Tessitore, A., Figura, F., 1992, Force and power of preferred and non-preferred leg in young soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 32(4). 358-363.
- Çağlayan, A., 2015, Genç erkek futbolcularda dinamik denge uygulamalarının pliometrik antrenmanlara göre izokinetik kas kuvveti, pozisyon hissi belirleme ve top sürme becerisi üzerine etkisi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, N. M. (2019). Elit Kadın Futbolcuların Oyun Pozisyonlarına Göre Denge Performansı ve Görsel Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 36-44.
- Celik, N. M. (2020). Investigation of motivations of teachers for participation in physical activities. *International Education Studies*, 13(10), 157-167. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n10p157>.
- Celik, M. N., & Iri, R. (2011). Effects of competition term trainings on leptin values of female judokas. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 5(6), 683-687.
- Çelik N, Soyal M. (2020). The effect of exercise on homocysteine and some blood parameters in middle-aged sedentary individuals. *Pedagogy of physical culture and sports*, 2020;24(5):219-226. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0502>
- Çetin, E. ve Yarım, İ., 2006, *Kayaklı koşu antrenman bilgisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Çolak, V., 2016, Futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıktaki topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Davlin, C. D., 2004, Dynamic balance in high level athletes. *Percept Mot Skills*; 98: 1171-6.
- Deniz, R., 2019, Genç Kadın Futbolcularda Fonksiyonel Denge Antrenmanının Dinamik ve Statik Denge Performansı ve Çeviklik Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Diñçer, Ö., 2017, 9-12 Yaş Grubu Çocuklarda Binicilik Sporunun Denge ve Binicilik Motorsal Becerisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 133-142.
- Doydu, İ., 2012, İlköğretim II. Kademe Ders Dışı Futbol Çalışmasında Uygulanan Spor Eğitimi Modelinin Öğrencilerin Bilişsel, Psikomotor Ve Oyun Performansı Erişü Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Dündar, U., 1998, *Antrenman Teorisi*, 4. Baskı. Bağırğan Yayınevi, Ankara: s.16- 81.
- Ekelund, U., Sjöström, M., Yngve, A., Nilsson, A., 2000, Total daily energy expenditure and patterns of physical activity measured by minute-by-minute heart rate monitoring in 14-15 year old Swedish adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*. 54(3). 195-202.
- Eler, S., 1996, Bir Sezonluk Antrenman Periyotlaması Boyunca Üst Düzey Erkek Hentbolcuların Bazı Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Engin, H., 2018, 12-15 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Denge Antrenmanının Denge, Çeviklik ve Sürat Performansı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Eniseler, N., 2009, Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı. 1. Baskı. *Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı* (s. 8-12). İstanbul: Elma Basım.
- Era, P., & Heikkinen, E., 1985, Postural sway during standing and unexpected disturbance of balance in random samples of men of different ages. *Journal of gerontology*, 40(3), 287-295.
- Erdoğan, İ., 2008, Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*: 26, 1-58.
- Erpolat, M., 2007, Futbol Kalecilerinde Esneklik Özelliklerinin Tespiti ve Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya.

- Erten, M., 2013, 11 yaş grubu futbolcularda uygulanan koordinasyon çalışmalarının bazı biomotor ve teknik becerilerin gelişimi üzerine etkisi (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Evangelos, B., Georgios, K., Konstantinos, A., Gissis, I., Papadopoulos, C., & Aristomenis, S., 2012, Proprioception and balance training can improve amateur soccer players' technical skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 81.
- Fakazlı, A. E., 2018, Farklı ısınma protokollerinin yüzmede 50m performansı üzerine etkisi. (Doktora Tez), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Fidelus, K., Kocjasz, J., 1998, Antrenman alıştırmaları derlemi. Tanju Bağran (çev.), Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Fişek, K., 1980, Spor Yönetimi. Ankara: A.Ü. S.B.F. ve Basın – Yayın Yüksek Okulu Basımevi.
- Fişek, K., 1985, Türk Spor Tarihi. Ankara: Gerçek Yayınevi.
- Genç, H., 2015, Futbolda farklı antrenman metotlarının çocukların fiziksel, fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. 30-87.
- Gerbino, P. G., Griffin, E. D., & Zurakowski, D., 2007, Comparison of standing balance between female collegiate dancers and soccer players. *Gait & posture*, 26(4), 501-507.
- Gerhardt, W., 2015, "Soccer History: Morethan 2000 Years of Football". The Colorful History of the Fascinating Game Of Soccer (Çevrimiçi). http://www.soccer-training-info.com/history_of_soccer.asp (Erişim Tarihi: 12.10.2015).
- Grooms, D.R., Palmer, T., Onate, J.A., Myer, G.D., Grindstaff, T., 2013, Soccer-specific warm-up and lower 79 extremity injury rates in collegiate male soccer players. *J Athl Train*;48(6):782-9.
- Guskiewicz, K.M., 1999, Regaining Posture and Equilibrium. In Prentice. W.E. (Ed). *Rehabilitation Techniques in Sports Medicine*. New York: Mc Graw-Hill.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, Ş., 2010, Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitabevi, Baran Ofset, Ankara. 225-227.
- Günay, M., & Yüce, A., 2001, Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündüz, N., 1995, Antrenman Bilgisi. İzmir, Saray Medikal Yayımcılık Saray Tıp Kitabevi.

- Gürses, V.V., Akgül, M.Ş., 2019, *Futbolcuların Isınmada Uyguladıkları Farklı Germe Yöntemlerinin Dikey Sıçrama, Sürat ve Çeviklik Performansına Akut Etkisi*. Spor metre Dergisi. 2019, 17(1): 178-186.
- Hadi, G., 2015, Futbolda dar alan çalışmalarıyla, topsuz sürat çalışmalarının sürat, çeviklik, hızlanma ve beceri özelliklerine etkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haliloğlu, V., 2001, Futbolda Eğitsel Oyunlar. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Hazır, T., Mahir, Ö.F., Açıkkada, C., 2010, Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 2010;21(4): 146-153
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J., 2001, Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(11), 1925-1931.
- İnal, N. A., 2004, Futbolda Eğitim Öğretim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnal, A. N., 2013, Futbolda Eğitim ve Öğretim. 4. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İşbilir, M., 2010, Futbolcularda dominant ve nondominant ayağa hareket yaptıran kasların kuvvet düzeyi ile ayakta dengelenmeye olan etkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Jordet, G., Hartman, E., Visscher, C., & Lemmink, K. A., 2007, Kicks from the penalty mark in soccer: The roles of stress, skill, and fatigue for kick outcomes. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 121-129.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., Fiorentini, F., 2011, Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25(5). 1285-1292.
- Judge, J. O., Lindsey, C., Underwood, M., & Winsemius, D., 1993, Balance improvements in older women: effects of exercise training. *Physical therapy*, 73(4), 254-262.
- Kalapotarakos, V.I., Strimpakos, N., Vithoulka, I., Karvounidis, C., Diamantopoulos, K., Kapreli, E., 2006, Physiological characteristics of elite Professional soccer teams of different ranking. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 46(4). 515-519.
- Kalkavan, A., 1999, Trabzonspor'lu Minik, Yıldız Ve Genç Futbolcuların Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1999; 1, 11-18.

- Karabük, S., 1994, Futbol eğitimi 14 yaş ve altı. Ankara: TÜFAV Yayınları.
- Karatosun, H., 1991, "Futbol- Fizyolojik Temeller", Kolka Matbaası Ankara.
- Kellis, S., Gerodimos, V., Kellis, E., & Manou, V., 2001, Bilateral isokinetic concentric and eccentric strength profiles of the knee extensors and flexors in young soccer players. *Isokinetics and Exercise Science*, 9(1), 31-39.
- Keretli, Ö., 2018, The effect of coordinative abilities on technical activations in young footballers (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kısa, T., 2010, Kütahya süper amatör liginde dereceye giren futbol takımlarının temel fiziksel ve psikomotor özelliklerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Kızılet, T. B., 2012, Genç Bayan Futbolcularda Koordinasyon ve Pliometrik Çalışmaların Koşu Ekonomisi ve Diğer Biomotor Özellikler Üzerine Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 568.
- Koçyiğit, F., 1993, Aktif Sporcularda ve Spor Yapmamış Kişilerde Isınmanın Oluşumu, Değişik Isınma Türlerinin Performansa Etkisi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi. Bursa
- Koludar, S., 2011, "Futbolda Güç Geliştirme"" Meta Basım Matbaacılık Hizmetleri İzmir. 275
- Kök, S., 2019, Futbolda yapılan dinamik ve statik core antrenmanlarının 12-13 yaş grubu sporcularının şut isabeti üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli
- Koroğlu, M., Abanoz, H. A., Yentürk, B., & Çelik, G. Ö. Spor Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Mutluluk ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 70-92.
- Koroğlu, M., & Yiğiter, K. (2016). Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881-1884.
- Koroğlu, M. & Yiğiter, K. (2020). Bir fiziksel aktive programının 15-18 yaş öğrencilerinin motivasyon ve dikkat düzeylerine etkileri. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(58), 2414-2423
- Kurban, M., 2008, Futbol Antrenmanının 10-13 yaş grubu çocukların teknik gelişimlerine etkisinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Kurban, M. ve Kaya, Y., 2017, Futbol Temel Teknik Antrenmanlarının 10- 13 Yaş Grubu Çocukların Bazı Motorik ve Teknik Yetenek Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 8(3), 210-221.
- Kurt, A., 2007, Düzenli Egzersizin İşitme Engelli ve Normal Bireylerde Denge Parametreleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kayseri
- Laskowski, E.R., Newcomer, A.K., Smith, J., 1997, 'Refining Rehabilitation with Proprioception Training: Expediting Return to Play', *Physician and Sports Med.*, 1997; 25(10):89-102.
- Lockie, R.G., Schultz, A.B., Callaghan, S.J., 2016, The relationship between dynamic stability and multidirectional speed. *J Strength Cond Res.* 2016; 30(11):3033-43.
- Malina, R.M., Cumming, S.P., Kontos, A.P., Eisenmann, J.C., Ribeiro, B., Aroso, J., 2005, Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13- 15 years. *Journal of Sports Sciences.* 23(5). 515-522.
- Matsuda, S., Demura, S., & Uchiyama, M., 2008, Centre of pressure sway characteristics during static one-legged stance of athletes from different sports. *Journal of sports sciences*, 26(7), 775-779.
- Mayhew, J.L., Johnson, B.D., Lamonte, M.J., Lauber, D., Kemmler, W., 2008, Accuracy of prediction equations for determining one repetition maximum bench press in women before and after resistance training. *Journal of Strength Conditioning Research.* 22(5). 1570-1577.
- Messier, S. P., Royer, T. D., Craven, T. E., O'Toole, M. L., Burns, R., & Ettinger, W. H., 2000, Long- term exercise and its effect on balance in older, osteoarthritic adults: results from the Fitness, Arthritis, and Seniors Trial (FAST). *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(2), 131-138.
- Mullen, G.J., 2011, Busted Ankles: Preventing Yourself From Becoming The Next Dwight Freeney.
- Muratlı, S., Sevim, Y., 1977, Antrenman Bilgisi ve Testler. Ankara: Offset Matbaacılık S: 28.
- Muratlı, S., Toraman, F., Çetin, E., 2000, Sportif Hareketlerin Biyomekanik Temelleri, Ankara: Bağırhan Yayinevi, S.37-90.
- Muratlı, S., 2003, Çocuk ve spor (antrenman bilimi yaklaşımıyla). Ankara: Nobel yayın dağıtım S:164-166-201.
- Muratlı, S., 2007, Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor. Ankara: Nobel Yayınları.

- Muratlı, S., Kalyoncu, O., & Şahin, G., 2011, Antrenman ve müsabaka. İstanbul: Ladin Matbaacılık.
- Muratlı, S., Şahin, G., 2005, Antrenman Ve Müsabaka. İstanbul: Yayılım.
- Nguyen, T., Sambrook, P., Kelly, P., Jones, G., Lord, S., Freund, J., & Eisman, J., 1993, Prediction of osteoporotic fractures by postural instability and bone density. *British medical journal*, 307(6912), 1111-1115.
- Nichols, D. S., Glenn, T. M., Hutchinson, K.J., 1995, Changes In The Mean Center Of Balance During Balance Testing In Young Adults. *Physical Therapy*, 75(8): 699-706.
- Okan, İ., 2006, Futbolculara uygulanan koordinasyon ve sürat çalışmalarının bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklere etkilerinin incelenmesi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Okudur, A., ve Sanioğlu, A., 2012, '12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi', *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 2012, 14 (2), 165-170.
- Ongan, T.H. ve Demiröz, D.M., 2010, Akademik Futbol; Futbolda rekabet-başarı ilişkisi. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Orchard, J., 2002, Is there a relationship between ground and climatic conditions and injuries in football?. *Sports medicine*, 32(7), 419-432.
- Ozmen, T., 2016, Relationship between core stability, dynamic balance and jumping. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 2016;18(1): 110-3
- Özaras, N., ve Yalçın, S., 2001, Yürüme analizi. İstanbul: Avrupa Matbaacılık.
- Özbay, S., 2017, Elit Güreşçilerde Maksimal Kuvvet Antrenmanlarının Serum İnterlökin-6 (IL-6) Seviyesi ve Bağışıklık Sistemi Üzerine Etkileri. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özer, D. S., Özer, K., 1998, Çocuklarda Motor Gelişim. Kazancı Matbaacılık, 1. Baskı, İstanbul:45-52.
- Özer, K., 2001, Antropometri, sporda morfolojik planlama. İstanbul: Kazancı Matbaacılık.
- Özkan, A., 2010, Anaerobik performans ve ölçüm yöntemleri. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Özkara, A., 2002, Futbolda Testler ve Özel Çalışmalar, Ankara: İlksan.
- Öztop, E., 1999, Birinci Amatör Kümede Şampiyonluğa Ulaşmış Futbol Takımlarının Fizyolojik Ve Fiziksel Kapasitelerinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden

- Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Paillard, T. H., & Noé, F., 2006, Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(5), 345-348.
- Paillard, T., Noé, F., Rivière, T., Marion, V., Montoya, R., & Dupui, P., 2006, Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *Journal of athletic training*, 41(2), 172-176.
- Pant, H., Sukumar, K., Sharma, H., Pandey, A. K., & Goel, S. N., 2006, Correlation between muscles strength in relation to dorsiflexion, planterflexion, eversion & inversion strength with body balance. *Journal of Biomechanics*, (39), S557
- Paula, K., Yim-Chiplis, Laura, A., 2000, *Biological Research For Nursing*. *Sope Journals* 2000;1(4): 321-331
- Rahmat, A., 2014, The Effect Of Core Stabilization Exercises On The Physical Fitness in Children 9-12 Years. *Medicina Sportiva: Journal of Romanian Sports Medicine Society*, 10(3): 2401.
- Reilly, T., Brooks ,G.A., 2000, Exercise and the circadian variation in body temperature measures. *Int J Sports Med* 2000; 7(6): 358-62.
- Renklikurt, T., 1991, *Isınma, Türkiye Futbol Federasyonu futbol el kitabı*. Ankara
- Sever, O., 2016, Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevim, Y., 1981, *Okullar ve Kulüpler İçin Basketbol*. Ankara:s.30
- Sevim, Y., 1992, *Antrenman Bilgisi Ders Notları*. Ankara: Gazi Büro Kitapevi, 1992:s.22.
- Sevim, Y., 1995, *Antrenman Bilgisi*, Ankara, Gazi Büro Kitabevi: 27,108
- Sevim, Y., 1997, *Antrenman Bilgisi*. *Tutibay LTD ŞTİ*, Ankara: s:49-52
- Sevim, Y., 2002, *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y., 2007, *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y., 2010 *Antrenman bilgisi*. Ankara: Fil Yayınevi.
- Shellock, F.G., Prentice, W.E., 1985, Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sports Med*; 2 (4): 267-79
- Shephard, R.J., 1999, Biology and medicine of soccer, an update. *J Sports Sci*, 17, 757- 786.

- Shintaku, Y., Ohkuwa, T., & Yabe, K., 2005, Effects of physical fitness level on postural sway in young children. *Anthropological Science*, 113(3), 237-244.
- Sönmez, A., 2014, Uefa grassroots programının Türkiye'deki örneklerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stone, M., Ramsey, M.W., Kinser, A.M., O'Bryant, H.S., Ayers, C., Sands, W.A., 2006, Stretching: Acute and chronic? The potential consequences. *Strength Cond J*;28(6):66-74.
- Streepey, J. W., Angulo-Kinzler, R. M., 2002, The Role of Task Difficult in The Control of Dynamic Balance in Children and Adult. *Human Movement Science*. Oct;21(4)
- Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y., Süer, C. A., 2005, Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*;14: 1 S.36-42.
- Şahin, G., 2008, 17-19 Yaş Grubu Elit Erkek Çim Hokeycilere Uygulanan İki Farklı Kuvvet Antrenman Programının Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Teknik Özelliklere Etkileri. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 138 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. A. Emre Erol).
- Taşkın, H., 2002, Aktif ve Pasif (Masaj) Isınmanın Anaerobik Güce Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Taşkın, H., 2005, Profesyonel futbolcularda teknik parametrelerin tespiti ve liglere göre değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşkın, M., Çelik, N. M., Soyal, M., Taşkın, A. K. (2019). Düzenli ve Düzensiz Menstruasyonun Pençe Kuvvetine Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 52-58.
- Travis, R.C., 1995, An Experimental Analysis Of Dynamic And Static Equilibrium. *Journal of Experimental Psychology*, 35:216-234.
- Tsigilis, N., Douda, H., & Tokmakidis, S. P., 2002, Test-retest reliability of the Eurofit test battery administered to university students. *Perceptual and motor skills*, 95(3_suppl), 1295-1300.
- Tunçkol, H.M., 2007, Profesyonel futbolcuların futbolu bırakma yaşantılarını algılamaları üzerine bir araştırma. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Türker, A., 2018, Klasik antrenman ve super slow antrenman yöntemlerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisinin ince-

- lenmesi (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Türkiye Futbol Federasyonu, 1991, Futbol taktik kitabı. Ankara: TFF Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol federasyonu, 1992, Futbol. Ankara: TFF Eğitim Yayınları.
- Türkiye Futbol Federasyonu, 2010, Futbol Okulları Saha Uygulamaları. İstanbul: FGD Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol Federasyonu, 2016, TFF Yayınları Futbolun Parametreleri. FGD Eğitim Yayınları
- Türkiye Futbol Federasyonu, 2016, Yıllık eğitim-öğretim ve antrenman programı. Ankara: FGD Eğitim Yayınları
- Twist, P.W., Benicky, D., 1996, Conditioning lateral movement for multi-sport athletes: practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning*, 18(5), 10-19
- Uraz, F., 2017, Kalecinin seyir defteri. İstanbul: Sena Ofset Matbaacılık
- Ünlü, N.M., 1992, Isınmanın Fiziki Aktivite ve Bazı Fizyolojik Değerler Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Uzmanlık Tezi. Konya. (Prof. Dr. Erol Alaçam).
- Ünveren, A., 2015, Investigating Women Futsal and Soccer Players Acceleration, Speed and Agility Features. *Anthropologist*, 21(1,2): 361-365.
- Vilademir, K., Kirejci, P.K., 1984, Sporcularda Kas Yaralanmaları ve Tendon Hastalıkları.Çev: Doç. Dr. Kut Sarp Yener. *Arkadas Tıp Kitapları Yayınları*, İstanbul, 1984: s.75-76
- Vilademir K, Kirejci PK. Sporcularda Kas Yaralanmaları ve Tendon Hastalıkları.Çev: Doç. Dr. Kut Sarp Yener. *Arkadas Tıp Kitapları Yayınları*, İstanbul, 1984: s.75-76.
- Weineck, J., 2011, Futbolda kondisyon antrenmanı. Tanju Bağırğan (çev.), Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Winner, D., ve Duru, G., 2017, Kökler. İstanbul: İttifak Yayınları.
- Witrouw, E., Danneels, L., Asselman, P., D'Have, T., Cambier, D., 2003, Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male Professional soccer players. *Am J Sports Med*, 31, 41-46.
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E., 2007, Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports Medicine*, 37(12), 1089-1099.
- Wood, R., 2008, "Flamingo Balance Test." *Topend Sports Website*, <https://www.topendsports.com/testing/tests/balance-flamingo.htm>, Accessed 13.02.2019
- Yaggie, J.A., Campbell, B.M., 2006, 'Effects of Balance Training on Selected Skills', *Journal of Strength and Conditioning*, 2006; 20(2), 422-428.

- Yamaner, F., Hacıcaferoğlu, B., 1997, 2. Lig 5. Grupta M¼cadele Eden Malatyaspor Diyarbakırspor ve Siirt K¼y Hizmetleri Spor Futbol Takımlarında Oynayan Futbolcuların Fizyolojik ¼zelliklerinin Analizi ve Mukayesesi. İnön¼ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor B¼l¼m¼, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 9-17.
- Yent¼rk, B. (2022). *Çocuk Judocularıda Ekstra Denge Antrenmanları*. Akademisyen Kitabevi.
- Yıldıran, İ., 1997, Tep¼k Futbol Mudur? Xı. Y¼zyıl T¼rk Spor Faaliyetlerinden “Tep¼k” Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (1), 54-62.
- Yıldırım, E., 2008, Profesyonel ligdeki yabancı futbolcuların, T¼rkiye’de futbol oynamalarına ilişkin, ekonomik, sosyal ve k¼lt¼rel a¼ıdan g¼r¼řleri ve yerli futbolcuların yabancı futbolculara bakış a¼ıları. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Y¼cesoy, M., 2016, Futbolcularıda s¼rekli ve aralıklı oynanan dar alan oyunlar sırasında fizyolojik yanıtlar ve teknik aktiviteler. Selçuk Üniversitesi, Konya 2016:23-38.