

FUTBOLDA LİFE KİNETİK ANTRENMANLAR

Yazarlar

Akif TAŞ

Doç. Dr. Emre SERİN



© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayım ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye 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 Bakanhğı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu Kitap, "Futbolda Temel Antrenmanlara Ek Life Kinetik Çalışmaların Görsel Algı Reaksiyonu ve Çabukluk ile Sprint ve Çeviklik Performansına Etkilerinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ISBN
978-625-375-903-2

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı
Futbolda Life Kinetik
Antrenmanlar

Yayıncı Sertifika No
47518

Yazarlar
Akif TAŞ

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

ORCID iD: 0009-0001-1880-9292

Bisac Code
SPO015000

Emre SERİN

ORCID iD: 0000-0001-9596-2912

DOI
10.37609/akya.3967

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Kütüphane Kimlik Kartı
Taş, Akif.

Futbolda Life Kinetik Antrenmanlar / Akif Taş, Emre Serin.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
115 s. : şekil, tablo. ; 135x210 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253759032

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

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

www.akademisyen.com

Sunuş

Futbol, günümüzde yalnızca fiziksel yeterliliklerin ön planda olduğu bir spor dalı olmaktan çıkarak; algı, dikkat, karar verme hızı ve bilişsel süreçlerin performansa doğrudan etki ettiği çok boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. Bu dönüşüm, spor bilimleri alanında yapılan çalışmaların da antrenman anlayışını yeniden ele almasını zorunlu kılmaktadır.

Elinizdeki “Futbolda Life Kinetik Antrenmanlar” adlı eser, futbol altyapı eğitiminde bilişsel ve motor gelişimi bir arada ele alan çağdaş yaklaşımlardan biri olan Life Kinetik antrenmanlarının etkilerini bilimsel yöntemlerle inceleyen özgün bir çalışmadır. Akif Taş tarafından hazırlanan bu kitap, sahadan gelen deneyimin akademik disiplinle buluştuğu nitelikli bir araştırma olma özelliği taşımaktadır.

Çalışmada, adölesan futbolcular üzerinde uygulanan sekiz haftalık Life Kinetik antrenman programının; görsel algı reaksiyonu, sprint ve çeviklik performansı üzerindeki etkileri deneysel yöntemlerle ele alınmış, elde edilen bulgular istatistiksel analizler ışığında değerlendirilmiştir. Bu yönüyle eser, futbol altyapı eğitiminde bilişsel temelli antrenman yaklaşımlarının bilimsel dayanaklarını ortaya koymakta ve literatüre önemli katkılar sunmaktadır.

Kitabın en güçlü yönlerinden biri; teorik bilgiyi saha uygulamalarıyla desteklemesi ve antrenörler için uygulanabilir bir perspektif sunmasıdır. Bu yönüyle eser; spor bilimleri alanında çalışan akademisyenler, performans antrenörleri, beden eğitimi öğretmenleri ve futbol altyapısında görev yapan tüm uygulayıcılar için değerli bir başvuru kaynağı niteliğindedir.

Bilimsel titizlikle hazırlanmış bu çalışmanın, futbol antrenman bilimine yeni bir bakış açısı kazandıracağına ve özellikle altyapı düzeyinde sporcu gelişimine katkı sağlayacağına inanıyorum. Akif Taş'ı bu nitelikli çalışmasından dolayı tebrik ediyorum; eserin spor bilimleri literatürüne ve futbol camiasına hayırlı olmasını diliyorum.

Doç. Dr. Emre Serin

Mersin Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Önsöz

Futbol, günümüzde yalnızca fiziksel yeterliliklerin sergilendiği bir oyun olmanın çok ötesine geçmiştir. Modern futbol; algının, karar verme hızının, dikkat yönetiminin ve bilişsel esnekliğin oyunu hâline gelmiştir. Sahada fark yaratan sporcular artık sadece daha hızlı koşanlar değil; doğru anda doğru kararı verebilen, çevresel uyaranlara en kısa sürede tepki verebilen ve bu süreci sürdürülebilir bir performansla dönüştürebilen bireylerdir.

Bu düşünceden hareketle hazırlanan “Futbolda Life Kinetik Antrenmanlar” adlı bu eser, futbol altyapı eğitiminde bilişsel ve motor gelişimin birlikte ele alınması gerektiği fikrine dayanmaktadır. Çalışmanın temel amacı; Life Kinetik antrenmanlarının adölesan futbolcularda görsel algı reaksiyonu, sprint ve çeviklik performansı üzerindeki etkilerini bilimsel yöntemlerle incelemek ve elde edilen bulguları saha uygulamalarıyla ilişkilendirerek literatüre katkı sağlamaktır.

Bu kitap, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü bünyesinde hazırlanan yüksek lisans tezinin kitaplaştırılmış hâli olup, Kahramanmaraş ilinde altyapı düzeyinde futbol eğitimi alan sporcular üzerinde yürütülen deneysel bir çalışmanın sonuçlarını içermektedir. Sekiz haftalık Life Kinetik antrenman programı doğrultusunda elde edilen veriler; futbol antrenmanlarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel süreçleri de kapsamaması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Eserin hazırlanma sürecinde temel hedef; akademik dili korurken, antrenörlerin ve uygulayıcıların sahada doğrudan faydalanabileceği bir kaynak oluşturmaktır. Bu bağlamda kitap; spor bilimleri alanında çalışan araştırmacılar, futbol altyapı antrenörleri, beden eğitimi öğretmenleri ve performans gelişimiyle ilgilenen tüm paydaşlar için yol gösterici niteliktedir.

Bu çalışmanın, futbol altyapı eğitiminde Life Kinetik antrenmanlarının daha yaygın ve bilinçli bir şekilde kullanılmasına katkı sağlaması; sporcu gelişimine bütüncül bir bakış açısı kazandırması en büyük temennimdir.

Bilimin sahayla, teorinin uygulamayla buluştuğu bu yolculukta; futbola gönül vermiş tüm eğitimcilere ve spor insanlarına faydalı olması dileğiyle...

Akif Taş

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.4. Sayıtlılar	5
1.5. Sınırlılıklar	6

BÖLÜM 2

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE

LGİLİ ÇALIŞMALAR	7
2.1. Futbol Kavramı	8
2.2. Futbol Sporunun Gelişimi	9
2.3. Futbol Oyunun Kuralları	11
2.4. Futbol Branşının Fizyolojik Gereksinimleri	12
2.4.1. Futbolda Kuvvetin Önemi	12
2.4.2. Futbolda Süratın Önemi	13
2.4.3. Futbolda Dayanıklılığın Önemi (Anaerobik ve Aerobik Dayanıklılık)	14
2.4.4. Futbolda Diğer Fizyolojik Gereksinimlerin Önemi	17
2.5. Futbol Branşında Temel Beceri Alanları	20
2.5.1. Dribbling (Dripling)	20
2.5.2. Pas Verme	20
2.5.3. Şut Çekme	21
2.6. Futbolda Hücum ve Savunma Prensipleri	21
2.6.1. Savunma Prensipleri	22

2.6.2. Hücum Prensipleri	23
2.7. Futbolda Altyapı Eğitiminin Önemi	23
2.8. Türkiye’de Futbol Alt Yapı Eğitimi	24
2.9. Futbol Altyapısında Yetenek Seçimi	26
2.9.1. Futbolda Yetenek Seçiminin Önemi ve Yararları	26
2.9.2. Futbolda Yetenek Seçiminde Uygulanan Evreler	27
2.10. Life Kinetik	29
2.10.1. Life Kinetik Egzersizlerinin Çalışma Alanları	35
2.10.2. Esnek Vücut Hareketleri Antrenmanı	36
2.10.3. Life Kinetik Egzersizleri	44
2.10.4. Life Kinetik Egzersizleri ile Beklenen Gelişimler (Faydalar)	45
2.10.5. Life Kinetik Egzersizlerinin Çocuklar Üzerindeki Etkileri	46
2.11. Reaksiyon Süresi	47
2.11.1. Basit Reaksiyon Zamanı	48
2.11.2. Seçmeli reaksiyon zamanı	49
2.12. Çeviklik ve Sprint	49
2.13. Yapılan Çalışmalar	50

BÖLÜM 3

YÖNTEM	53
3.1. Araştırmının Modeli/Deseni	53
3.2. Araştırmının Evren ve Örneklemi/Çalışma Gurubu	54
3.2.1. Dışlanma Kriterleri	55
3.3. Veri Toplama Teknikleri	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	55
3.3.2. Boy Ölçümü	55
3.3.3. Vücut Ağırlığının Ölçümü	56
3.3.4. Reaksiyon Süresi Testi (Light Trainer)	57

3.3.5. Four-line sprint testi (Dört çizgi sprint testi)....	59
3.3.6. Proaglitiy çeviklik testi.....	60
3.3.7. Life Kinetik Antrenman Programı	61
3.4. Veri Analizi	73

BÖLÜM 4

BULGULAR	75
-----------------------	-----------

4.1. Gruplara Ait Betimsel İstatistik ve Normallik Analizi Sonuçları.....	75
4.2. Deney Grubuna İlişkin İstatistikler	77
4.3. Kontrol Grubuna İlişkin İstatistikler	79
4.4. Gruplar Arası Karşılaştırma.....	81

BÖLÜM 5

TARTIŞMA	85
-----------------------	-----------

5.1. Reaksiyon Sürelerine İlişkin Bulguların Değerlendirmesi.....	86
5.2. Sprint Performansına İlişkin Bulguların Değerlendirmesi.....	89
5.3. Çeviklik Performansına İlişkin Bulguların Değerlendirmesi.....	92

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER	97
--------------------------------	-----------

KAYNAKLAR	99
------------------------	-----------

SİMGELER VE KISALTMALAR

FİFA:	Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
UEFA:	Avrupa Futbol Birliği
T.İ.C.İ:	İdman ittifakı Heyet-i Muvakkatesi
LF:	Life Kinetik
FİFA:	Uluslararası Futbol Federasyonu
TFF:	Türkiye Futbol Federasyonu
B.T.K.:	Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
ATP:	Adenozin Tri-Fostat
CP:	Fosfo – Kretin
VO2maks:	Oksijen Hacmi

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Bro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akça, E. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan 30 metre hız ve kompleks antrenmanlarının yüksek şiddetli koşu ve sprint aktivite profili üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Balıkesir Üniversitesi.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz fizyolojisi*. Ege Üniversite Basımevi
- Akşar, T. (2006). *Futbol ekonomisi*. Literatür Yayıncılık.
- Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve Öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (5. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım
- Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C., & Şenel, Ö. (2010). Badmintoncularlarda reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 131-136.
- Arıkan, Y., & Çelik, O. (2007). Futbolda şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, 9(1-4), 109-132.
- Aslan, C. (2018). *Futbol Eğitimi Kuramsal Bilgiler ve Temel Teknikler*. Ergün Basım Evi.
- Aycan, İ. (2022). *Life kinetik antrenmanlarının futbolcu performansları üzerindeki etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] On dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Aydın, N. (1989). *Futbol 1*. Başkent Yayınevi.
- Bayraktar, I., Pekel, H., Yaman, M., & Aydos, L.. (2010). Atletizmde Türkiye norm değerleri.
- Bayraktar, I. (2013). Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. *Akademik Bakış Dergisi*, 35, 1-8.
- Bedir, H. (2024). *Genç kalecilerde life kinetik antrenmanlarının reaksiyon zamanı ve dikkat düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ordu Üniversitesi.
- Beehler, P. J. H., & Kamen, G., (1986). Fractional reaction time response to auditory and electrocutaneous stimuli. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57 (4), 298-307.
- Benlikara, Ü. (2023). *Beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan life kinetik antrenman programının ortaöğretim öğrencilerinde denge, reaksiyon zamanı ve dikkat parametreleri üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Mersin Üniversitesi.
- Binboğa, E., Pehlivan, M. ve Çelebi, G. (2007). Farklı frekanslardaki ve şiddetlerdeki işitsel uyarıların insanda basit reaksiyon zamanına etkileri, *Ege Tıp Dergisi*, 46(2), 67-72.
- Bompa, T. & Haff, GG. (2015). *Dönemleme: antrenman kuramı ve yöntemi*. (Çev. Tanju Bağırhan), Bağırhan Yayınevi.

- Bompa, T. O., (1998). *Antrenman kuramı ve yöntemi* (çev. Keskin, İ., Tuner, B.). Bağırhan Yayinevi.
- Bora, O. (2023). *Profesyonel futbolcularda sınırlandırılmış alan oyunları, sprint, çeviklik ve kuvvet çalışmaları içeren 8 haftalık periodize edilmiş bir antrenmanın fms değerleri üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Bozkurt, A. (2024). *Futbolda komut yöntemi antrenmanlarının 10-15 yaş çocuklarda reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Gaziantep Üniversitesi.
- Büyüktaş, B. (2021). *10-14 yaş rubu tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Adana ili örneği)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Çukurova Üniversitesi.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral science*. Routledge.
- Çekiç, S. (2023). *6 haftalık life kinetik antrenmanlarının genç yüzücülerde reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Çimen, E. (2021). *Life kinetik egzersizlerin motor koordinasyon ve beceri öğrenimi üzerine akut ve kronik etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Çetinkaya, A. (2024). *Genç futbolcularda uygulanan life kinetik egzersizlerin, futbol teknik becerisine etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi.
- Çoban, M. (2019). *Life Kinetik: Entegre edilmiş multimodal bilişsel ve tüm beden motor koordinasyon antrenmanının bazı motor ve psikolojik parametrelere etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Akdeniz Üniversitesi.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Hindawi Publishing Corporation Neural Plasticity*, s. 1-11. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Dragan, I. (1978). *Refacenea organismului dupa antrenament*. Sport-Turism
- Eniseler, N. (2010). *Bilimin ışığında futbol antrenmanı*. Birleşik Matbaacılık.
- Erdoğan, E., Dinçer, Ö., Arı, E., Sözen, H., & Cevahirioğlu, B. (2016). Profesyonel futbol takımlarının alt yapılarında oynayan genç futbolcuların profesyonel futbol ligleri için performans açısından yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), s. 35-46.
- Genç, S. (2019). *Taekwondo sporcularında (11-14) yapılan 8 haftalık life kinetik antrenmanlarının reaksiyon süresi ve aerobik güce etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Grünke, M. (2011). Effekte eines Life Kinetik-Trainings auf die Aufmerksamkeits – und die fluide Intelligenzleistung von Kindern mit gravierenden Lernproblemen. *Heilpädagogische Forschung*, 37(1).

- Günay, M., Erol, A., & Savaş, S. (1994). Futbolcularda kuvvet esneklik çabukluk ve anaerobik gücün boy vücut ağırlığı ve bazı antropometrik parametreler ile ilişkisi. *Hacettepe Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4).
- Gülhan, M. (2019). *Futbolun kültür kodları*. Tekne Yayınları.
- IFAB. (2021). *Futbol oyun kuralları*. İsviçre.
- Hindistan, İ. E., (2015) *Eğitim antrenmanlarının sprint performansının süratte devamlılık evresi üzerine etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi] Akdeniz Üniversitesi.
- İbrahim, K. (2024). *Genç futbolcularda dar alan oyunlarının ve ışıklı reaksiyon egzersizlerinin teknik aksiyonlara ve seçilmiş motorik özelliklere etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Bursa Uludağ Üniversitesi.
- İnal, A. N. (2013). *Futbolda eğitim ve öğretim*, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 1-58.
- Kahveci, K. (2024). *9-13 yaş arası masa teniştirde 8 hafta süresince uygulanan core antrenmanların denge, çabukluk ve reaksiyon zamanına etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Selçuk Üniversitesi.
- Kahın, A. (2022). *8 haftalık plyometrik antrenmanların futbolcuların tekrarlı sprint, çeviklik ve anaerobik güç üzerine etkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Giresun Üniversitesi.
- Karaca, H. (2022). *Genç futbolcularda farklı dinlenme aralıklarının tekrarlı sprint performansı ve hormonlar üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Selçuk Üniversitesi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kawashima, R. (2006). *Brain training*. Kyoto.
- Kayış, B. (2023). *11-13 yaş grubu çocuklarda life kinetik egzersizlerinin bazı koordinatif yetenekler üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Amasya Üniversitesi.
- Keten, M. (1993). *Türkiye'de spor*. Polat Ofset.
- Kocaoğlu, Y., Kaplan, T., & Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12-13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), s. 53-56.
- Komarudin, K., & Awwaludin, P. (2019). Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes. *Advances in Health Sciences Research*, 1(11), s. 182-185. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icssh-pe-18.2019.52>
- Korkmaz, N., & Karabulak, A. (2023). Life kinetik beceri antrenmanlarının genç futbolcularda denge, teknik ve reaksiyon süresi üzerine etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi* 1(1), s. 21-32.
- Köklü, Y., Özkan, A., & Alemdaroğlu, U. (2009, 7 2). Genç futbolcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 61-68.

- Köse, M. (2018). *Futbolcu ve futsalcılarda dar alan oyunlarına verilen fizyolojik ve kinematik yanıtların incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Kubat, A. (2001). *Futbol altyapı antrenörlerinin altyapı eğitiminde karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kuper, S. (1994). *Futbol asla sadece futbol değildir*. İthaki Yayınları.
- Kurt, M., & Çolak, M. (2022). Badmintoncularda Life kinetik antrenmanlarının bazı koordinatif yetenekler üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), s. 195-216.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda yetenek seçimi*. Futbol Eğitim Yayınları.
- Lutz, H. (2010). *Besser Fußball spielen mit Life Kinetik: Das sensationelle Gehirn – und Bewegungstraining*. BLV Buchverlag.
- Maidikov, L., Makarenko, N., & Kolchenko, N. (n.d.). Human higher nervous activity during adaptation to moderate altitude. *Zh Vyss Derv Deiat*, 36(1), 9-12.
- Mugan, G. (2019). *12 haftalık life kinetik antrenmanlarının 12-14 yaş ekstremitelerle hamle hareketi hızı ve bazı kinematik parametrelere etkileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Gazi Üniversitesi.
- Muratlı, S. (1998). *Çocuk ve spor*. Bağran Yayınevi
- Ocak, Y. (2023). Futbolcularda reaktif çeviklik ve hızlı yön değiştirme becerilerinin karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), s. 230-240.
- Öz, M. (2023). *10-12 yaş aralığındaki futbolcularda core antrenmanlarının sürat ve çeviklik üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özbay, E. (2024). *14-16 yaş futbolcularda 8 haftalık yapılan core ve denge çalışmalarının patlayıcı kuvvet, çeviklik ve sürat üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Özeren, N. (2024). *11-13 yaş grubundaki futbolculara fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan antrenmanların sürat çeviklik ve yön değiştirme hızına etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Özmaden, M. (2010). *Tıcı dönemi sporla ilgili gelişmeler ve dönemin spor anlayışı / developing with sport and understanding sport at tıcı period*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2).s.14-15.
- Özşengezer, N. (2022). *Life kinetik egzersizlerinin hafif düzeyde zihin yetersizliği bulunan bireylerin görsel bellek, algı, dikkat, koordinasyon ve denge becerilerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Uşak Üniversitesi.
- Para, Ö. (2024). *Altyapı futbolcularına uygulanan proprioseptif egzersiz antrenmanın, denge, çeviklik ve çabukluk özelliklerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

- Peker, A. (2014). *Life kinetik antrenmanlarının koordinatif yetenekler üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Selçuk Üniversitesi.
- Peker, A. (2017). *Life kinetik antrenmanlarının bilişsel işlemler üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Pietsch, S., Böttcher, C., & Jansen, P. (2017). Cognitive motor coordination training improves mental rotation performance in primary school-aged children. *Mind, Brain and Education*, 11(4), s. 176-180. <https://doi.org/10.1111/mbe.12154>
- Rankovic, G., Mutavdzic, V., Toskic, D., Preljevic, A., Kocic, M., Rankovic, GN., & Damjanovic, N. (2019). Aerobic Capacity as An Indicator In Different Kinds of Sports, *Bosnian Journal of Basic Medical Science*, 10(1), 44-48.
- Rengül, B. (2022). *Puberte öncesi futbolculara uygulanan sürat, çeviklik ve çabukluk antrenmanlarının etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Sarı, M. (2024). *10-14 yaş grubundaki öğrencilere fonksiyonel spor ekipmanları ile yapılan antrenmanların sürat ve çeviklik performansına etkileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Schmidt, R., & Lee, T. (2005). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. Human Kinetics Publishers.
- Serin, E., (2024). *Futbolda temel antrenman prensipleri*. Akademisyen Kitap Evi.
- Serin, E. (2018). *Eksantrik kasılma içeren çalışmaların sprint çevikliğine ve anaerobik dayanıklılığa etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Dumlupınar Üniversitesi.
- Serin, E. (2019). Profesyonel, amatör ve sedanter futbol oynayanların fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi-anaerobik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 344-355.
- Serin, E., & Taşkın, H. (2015). Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), s. 37-43.
- Singer, M.R., (1980). *Motor learning and human performance*, McMillan Publishing.
- Sofuoğlu, C. (2024). *Adölesan erkek futbol oyuncularında gövde stabilizasyon egzersizlerinin topa vuruş hızı, koşu hızı ve çeviklik performansına etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Şentürk, U. (2011). *17-20 Yaş basketbolcu ve futbolcuların, izokinetik kuvvetlerinin (diz fleksiyon ve ekstansiyonlarının) karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Balıkesir Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S., (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Allyn ve Bacon/Pearson Education.
- Tamer, K., (2000). *Sporla fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Bağırhan Yayınevi.

- Taşkın, H., Kaya, M., & Erkmen, N. (2007). Profesyonel futbolcularda sürat dripling yeteneğinin tespiti ve liglere göre değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 17-20.
- Tazegül, Ü. (2017). Farklı toplumlarda futbolun tarihi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (64), 178-187.
- Tekdemir, R. (2022). *11-12 Yaş tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin motorik özelliklere ve tenis becerilerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- TFF. (1012). *Türkiye Futbol Federasyonu Resmi İnternet Sitesi*. Şubat 27.2012 tarihinde <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=228&ftxtID=14811> adresinden alındı.
- TFF. (2018). *Türkiye Futbol Federasyonu Resmi İnternet Sitesi*. Temmuz 23, 2023 tarihinde <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=687&ftxtID=29712> adresinden alındı
- Turner, A. (2011). Defining, Developing and Measuring Agility. *Uk Strength And Conditioning Association*(22), 26-28.
- Tutkun, E. (2007) *Futbolda yetenek kavramı*. Akademi Yayınevi.
- Uçar, O. (2024). *Futbolcularda gövde kas kalınlığının sprint, yön değiştirmeli koşu, dikey sıçrama ve dinamik denge üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İnönü Üniversitesi.
- Ünver, R. (2021). *Türkiye ile avrupa ülkelerinin bazı faktörlere göre futbol alt-yapı verimliliğinin karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Muş Alparslan Üniversitesi.
- Vural, M. (2016). *Life kinetik antrenmanlarının genç erkek basketbolcularda denge, reaksiyon süreci ve dikkat üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Gazi Üniversitesi.
- Vurmaz, M. (2018). *U-20 futbolcularda ışıklı reaksiyon egzersizlerinin, çeviklik-çabukluk ve reaksiyon sürati üzerine olan etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Kocaeli Üniversitesi.
- Yaman, İ., & Özpak, N. (2021, 4 1). Futbolcularda uygulanan sürat ve çeviklik antrenmanlarının bazı performans parametrelerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, s. 1-10.
- Yarım, İ., Çetin, E., & Orhan, Ö. (2019). Life kinetiğın performans sporcuları üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), s. 181-186. <https://doi.org/10.25307/jssr.581943>
- Yaycıoğlu, H. (2023). *Futbolculara uygulanan geleneksel ısınma ile fifa11+ ısınma programlarının sürat, çeviklik, sıçrama ve hamstring kas kuvveti üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Yıldırım, T. (2023). *Zihinsel ve life kinetik antrenmanların voleybolcularda dikkat ve konsantrasyon üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Hitit Üniversitesi.

- Yılmaz, E., & Hoşgörler, F. (2020). Futbolda sirkadiyen ritmin dinamik denge ve pas verme performansı üzerine etkileri. *Spor Eğitimi Dergisi*, 4(1), s. 87-99.
- Yılmaz, U. (2022). *Life kinetik antrenmanlarının seçilmiş bazı nörotrofik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Gazi Üniversitesi.
- Ziylan, Z. (2002). *Kontrol sistemleri ve boşaltım fizyolojisi, öğrenme ve bellek*. Nobel Tıp Kitapevi.