

HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ RİTİM YETENEĞİ VE ÇEVİKLİK ÜZERİNE ETKİSİ

Yazar

Ali Kemal TAŞKIN



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kâğıt 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.

ISBN

978-625-8430-18-9

Kitap Adı

Halk Oyunları Çalışmalarının Ritim Yeteneği ve Çeviklik Üzerine Etkisi

Editör

Sinan AYAN

ORCID iD: 0000-0001-9223-7669

Yazar

Ali Kemal TAŞKIN

ORCID iD: 0000-0002-3222-3642

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

ART062000

DOI

10.37609/akya.962

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
Folklor (Halk Bilimi).....	4
Folklorun Tanımı ve Alanı.....	4
Folklorun Konusu ve Amacı	5
Folklorun Önemi.....	7
Folklor Ürünleri	7
Folklorik Bir Unsur Olarak Halk Oyunları	8
Oyunun Tanımı ve Doğuşu	8
Oyundan Dans Kavramına Geçiş	9
Dansın Tanımı	9
Dansın Doğuşu.....	10
Halk Oyunlarının Tanımı	11
Halk Oyunlarının Konusu	12
Halk Oyunlarının Genel Nitelikleri.....	13
Halk Oyunlarının Doğuşu ve Türkiye’deki Gelişimi	14
Anadolu’da Görülen Halk Oyunu Türleri	16
Bar Türü Oyunlar	16
Halay Türü Oyunlar.....	16
Karşılama ve Hora Türü Oyunlar	17
Zeybek Türü (Bengi, Güvende, Seymen) Oyunlar	18
Kaşıkla Oynanan Oyunlar	20
Horon Türü Oyunlar	20
Halk Oyunlarına Teşvik Edici Başlıca Faktörler	21
Boş Zaman	21
Kitle İletişim Araçlarının Etkinliği	21
Aile	22
Kıyafet, Müzik ve Yöresel Özellikler	22
Okul ve Eğitim.....	23
Halk Oyunlarının İşlevleri.....	23
Halk Oyunları ve İletişim.....	24
Halk Oyunları ve Sosyalleşme.....	26
Halk Oyunları Sağlık ve Spor.....	28
Ritim Yeteneği	31
Çeviklik.....	33



Çevikliği Etkileyen Faktörler	34
Çeviklik Antrenmanı	36
Çeviklik Çalışmalarında Dikkat Edilecek Noktalar	36
Sporda Yaygın Olarak Kullanılan Çeviklik Testleri	37
T Testi	37
Pro-Agility Çeviklik Testi	38
Illinois Çeviklik Testi	39
505 Çeviklik Testi	39
Çevikliğin Sportif Performans Açısından Önemi	40
Kuvvet	40
Kuvvetin Sınıflandırılması	42
Genel Kuvvet	42
Özel Kuvvet	42
Maksimal Kuvvet	42
Çabuk Kuvvet	43
Çabuk Kuvvet Antrenmanı	43
Kuvvette Devamlılık	44
Kuvvette Devamlılık Antrenmanı	44
İzokinetik Kuvvet	45
İzometrik Kuvvet	45
Statik ve Dinamik Kuvvet	46
Mutlak Kuvvet	46
Rölatif Kuvvet	46
Kuvveti Etkileyen Faktörler	46
Morfolojik Fizyolojik Faktörler	46
Motivasyonel Faktörler	46
Çevresel Faktörler	47
Denge	47
Statik ve Dinamik Denge	48
Esneklik	49
Esnekliği Etkileyen Faktörler	50
Halk Oyunlarında Antrenmanın ve Esnekliğin Etkisi	52
Dayanıklılık	53
Kısa Süreli Anaerobik Dayanıklılık	55
Orta Süreli Anaerobik Dayanıklılık	55
Uzun Süreli Anaerobik Dayanıklılık	55
Kısa Süreli Aerobik Dayanıklılık	56



Orta Süreli Aerobik Dayanıklılık.....	56
Uzun Süreli Aerobik Dayanıklılık	56
Halk Oyunları Türlerinin Dayanıklılık Açısından Fizyolojik Analizleri.....	56
Dayanıklılığın Etkileri	56
Dayanıklılık ve Sportif Performans.....	57
Dayanıklılığın Organizma Üzerine Etkileri	57
Kardiovasküler Etkileri.....	57
Metabolik ve Kas-İskelet Sistemi Üzerine Etkileri.....	58
Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	58
Sürat	58
Sürati Etkileyen Faktörler	58
ÖRNEK ÇALIŞMA	58
Deneklerin Seçimi	58
Ritim Yeteneğinin Ölçülmesi.....	59
505 Çeviklik Testi	60
Antrenman Programı.....	61
İstatistiksel Analiz	64
ÇALIŞMA BULGULARI	64
LİTERATÜRDEKİ ÇALIŞMALAR İLE	
 ÇALIŞMAMIZIN KARŞILAŞTIRILMASI	66
SONUÇ	74
KAYNAKLAR.....	75



KAYNAKLAR

- ACIPAYAMLI O (1978) Yabancı Memleketlerde ve Bizde Folklor Anlayışı, Türk Folklor Araştırmaları 3, İstanbul, s:865-869.
- ACKLAND TR, BLOOMFIELD J (1992) Text Book of Science and Medicine in Sport, Blackwell Scientific Pub., Australia.
- AÇIKADA C (1991) Kuvvetin Mekanik Temelleri, Antrenman Bilgisi Sempozyumu, Ankara.
- AĞAOĞLU SA (1994) Türkiye’deki 11-15 Yaş Grubu Güreşçilerde Yetenek Seçimi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, İstanbul.
- AĞAOĞLU SA, TAİMEKTEPLİĞİL Y, AKSOY Y, HAZAR F (2008) Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 159-166.
- AKANDERE M (1993) 17-22 Yaş Grubu Kız Sporcuların Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Etkisi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- AKAR R (1989) Türk Folkloru Çalışmalarının Dış Ülkelere Açılmasındaki Sorunları, Kültür Bakanlığınca Düzenlenen II. Milli Kültür İurası Bildirisi, Ankara.
- AKARSU S (2008) Sedarer ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adeloşan ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- AKGÜL KP (2006) Kişilerarası İletişimde Dans ve Beden Dili İşlevini Etkileyen Etmenler ve Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AKGÜN N (1986) Egzersiz Fizyolojisi. 2.baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir/Bornova.
- AKGÜN N (1992) Egzersiz Fizyoloji, 2. baskı, E.Ü. Matbaası, İzmir, s: 281 AKTAİ G (1999) Temel Dans Eğitimi, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- AKYÜZ Ö(2017) Müsabaka Dönemindeki Futbolcularda Sekiz Haftalık Antrenmanın Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. Alaş Ofset Ltd 39. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 85-95.
- ALDEMİR GY (2010) Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ALP MZ (2010) Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi.Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü.
- ALPER TP (2014) Life Kinetik Antrenmanlarının Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- ALTAY F (2001) Ritmik Cimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chain Rotasyon Sonrası Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. s:168.
- ALTUĞ N (1991) Halk Oyunlarının Öğretiminde Müziğin Yeri, Önemi ve Faydalanma Yolları. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, İstanbul, 6-8 Mart 1990
- AMİRİ-KHORASANİ M, SAHEBOZAMANİ M, TABRİZİ KG, YUSOF A (2010) Acute Effect Of Different Stretching Methods On İllinois Agility Test İn Soccer Players. The Journal Of Strength And Conditioning Research, 24(10), 2698-704.
- AND M (1964) Türk Köylü Dansları, İzlem Yayınları, İstanbul.
- AND M (1974) Oyun ve Büğü, İş Bankası Kültür Yayınları 144. Baha Matbaası, İstanbul, s:168.
- AND M (2002) Oyun ve Büğü, Türk Kültüründe Oyun Kavramı, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- ANLIATAMER F, ÜNAL İ (2004) Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği, Beyaz Yayınları, İstanbul.



- ARSLAN F (2009) Taekwondo Sporcularında 8 Haftalık Properiyosepsiyon Antrenman Programının Dinamik Postural Kontrol Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, s:35-39
- ARTLETLE C (1984) Dance-Aerobic And Anaerobic. JOPERD; 53-46 ARTUN E (2000) Adana Halk Kültürü Araştırmaları I, Epsilon Ofset, Adana. ARTUN E (2009) Türk Halkbilimi, 5. baskı, Kitabevi Yayınları, İstanbul.
- ASCİ A (2013) Çocuklarda çeviklik antrenmanı HÜ Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu (internet erişimi).
- AİKAR F (2011) Sanatsal İletişim Modeli: Sahne Performansı Sanatları Üzerine Bir İnceleme. Akademik Bakış Dergisi. Volüm:25. 1-23.
- ATALAY B (1940) Divan-ı Lügat-it Türk, Modern Türkçe Çevirisi. Türk Dil Kurumu Basımevi. C.1, C.3, Ankara.
- ATAMAN SV (1987) Folklor Araştırmaları Açısından Halk Oyunlarımıza Genel Bir Bakış ve Ateş Kültürü İle İlgili Oyunlar. 3. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri. Milli Folklor Araştırmaları Dairesi Yayınları. Ankara.
- ATAMAN SY (1975) 100 Türk Halk Oyunu, Tifdruk Matbaacılık, İstanbul, s:102.
- ATILCAN İC (1991) Erzurum Barları ve Yöresel Giysileri, Dinç Ofset, İstanbul, s: 36.
- AVİAR E (1984) Halk Oyunları Müziği, Giysileri ve Dügün Gelenekleri ile Manisa, Arkadaş Matbaası, İzmir.
- AY G (1999) Folklor Genel Bilgiler Oyun Müzik, Pan Yayıncılık, İstanbul.
- AYDIN C (1992) Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma 7, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Yayınları, İzmir.
- AZİZ A (1982) Toplumsallaşma ve Kitleli İletişim, Ankara Üniversitesi Basın Yayın Okulu Yayınları, Ankara.
- BAKTAAL DG (2008) 16-22 Yaş Bayan Voleybolcularda Pliometrik Çalışmaların Dikey Sıçrama Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- BALTACI G, ERGUN N (1996) Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi BESBD, 1(3): 11- 17.
- BARNES JL, SCHILLING BK, FALVO MJ, WEISS LW, CREASY AK, FRY AC (2007) Relationship of jumping and agility performance in female volleyball athletes. The Journal of Strength and Conditioning Research, 21(4), 1192-196.
- BAVLI Ö (2009) Havuz Pliometrik Egzersizleri ile Alan Pliometrik Egzersizlerinin Adolesan Dönem Basketbolcuların Biyometrik ve Yapısal Özelliklerine Etkisi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. s:96.
- BAYKURT İ (1965) Türk Halk Oyunları, Halk Evleri Genel Merkezi Yayınları, Kalite Matbaa, Ankara.
- BAYKURT İ (1976) Türkiye’de Folklor, 1. basım, Kalite Matbaası, Ankara.
- BAYKURT İ (1990) Türk Halkoyunlarının Öğretilip Yaygınlaştırılması Üzerine Notlar. Türk Halkoyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürü Araştırma Dairesi Yayınları 157; 61-66.
- BAYKURT İ (1991) Türk Halk Oyunlarının Öğretilip Yaygınlaştırılması Üzerine Notlar. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı, Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları, 157, 63-69.
- BAYKURT İ (1995) Anadolu Kültürleri ve Türk Halk Dansları, Yeni Doğu Matbaası, Ankara.
- BAYKURT İ (1996) Türkiye’de İlk Halk Oyunları Semineri, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- BAYKURT İ, EVLİAOĞLU S (1988) Türk Halk Bilimi, 2.baskı, Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık, Ankara.
- BAYRAKTAR I (2013) Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. Akademik Bakış Dergisi, (35) 1-8.



- BEKAR C (2000) Eğitimde Oyunun Çocuğun Gelişimine Etkisi, Folklor Halk Bilim Dergisi. Cilt:5. Sayı:48. 5-7.
- BİBER K (1995) Halk Oyunları Öğretiminde Öğrenmenin Niteliği Ve Öğretim Yöntemlerinin Kullanımı. Motif Halk Oyunları Eğitim Dergisi. Sayı:40
- BLİMKİE CJR (1992) Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, And Persistence , Can J Sport Sci; 7:14 264-267
- BLOOMFIELD J, POLMAN R, O'DONOGHUE P, MCNAUGHTON L (2007) Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. J. Strength Cond. Res., 21(4), 1093-100.
- BOARD S (2003) Dance years 7-10 syllabus. Board of Studies. Sydney. Australia BOMPA TO (1998) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara. BOMPA TO (2001) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- BOMPA TO (2003) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara, s: 395-399.
- BOMPA TO (2003) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara, s:330-361.
- BOMPA TO (2007) "Dönemleme" Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayinevi ve Kitabevi, Ankara.
- BOMPA TO (2007) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, 3.baskı, Spor Yayinevi ve Kitabevi, Ankara.
- BORATAV PN (1969) 100 Soruda Türk Halk Edebiyatı, Fono Matbaası, İstanbul.
- BORATAV PN (1984) 100 Soruda Türk Folkloru, 2. baskı, Gerçek Yayinevi, İstanbul.
- BROWN L, FERRIGNO VA, SANTANA JC (2000) Training for Speed, Agility and Quickness. United States: Human Kinetics.
- CAFEROĞLU A (1954) Büyük Folklor Anketimiz, Ahmet Caferoğlu'nun Cevapları. İstanbul: TFAD Yayını; 3(358): 921.
- CHILLADURAI P (1976) Manifestations of agility. Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation, 42 (3): 36-41.
- CİCİOĞLU İ, GÜNAY M, GÖKDEMİR K (1998) Farklı Branşlardaki Elit Bayan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi BESBD; 3(4):9-16.
- CİCİOĞLU İ, GÜNDÜZ N, ÇİMEN O, TÜZÜN M, GÜNAY M (1998) Farklı Sistem ve Kriterlerle Yapılan Özel Yetenek Sınavları ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına veya Bölümlerine Giren Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi BESBD; 3(3): 1-10.
- CİNGÖZ M, ÇAĞLAYAN H (1996) Türk Halk Kültürü Araştırmaları, Kültür Bakanlığı Hagem Yayınları, Ankara.
- CLARK NC (2001) Functional Performance Testing Following Knee Ligament Injury. Physical Therapy in Sport, 2, 91-105.
- COİKUN K (1988) Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Temel Doğrular. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 107, (25), 67-72.
- CÖNGER M (1987) Milli Oyun Çalışmaları, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
- CUNBUR M (1973) Atatürk ve Milli Kültür, Başbakanlık Basımevi, Ankara.
- ÇAKIR A (1987) Türk Halk oyunlarında Hayvan Motifleri Üzerinde Bir Atlas Denemesi, 2. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, Ankara, (3); 75-87.
- ÇAKIR A (2001) Atatürk Döneminden Günümüze Türk Halk Oyunları Üzerine Değerlendirme. 1. Uluslararası Atatürk ve Türk Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri. Ankara: HAGEM Yayınları; 71-73.
- ÇOBANOĞLU Ö (1999) Halkbilimi Kuramları ve Araştırma Yöntemlerine Giriş, 1. Baskı, Akçağ Yayınları, Ankara.
- ÇOLAKOĞLU F, İENEL Ö (2003) 8 Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri. Spormetre, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 56-61.



- ÇÖMÜK N, ERDEN Z (2010) Artistik Buz Pateninde Üçlü Sıçrayış Performansının Çeviklik Ve Reaksiyon Zamanı İle İlişkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 21(2),75-80.
- DAİDAN G (2013) Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz- Yeterlik Algısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DAVARAN M, ELMİEH A, ARAZİ H (2014) The Effect of a Combined (plyometric-sprint) Training Program on Strength, Speed, Power and Agility of Karate-ka male athletes. *Research Journal of Sport Sciences*, 2(2), 38-44.
- DEBORAHJ N, ALBERTE P, DAVIDL G, TIMOTHYD W (1988) Cardiac Frequency And Caloric Cost Of Aerobic Dancing In Young Women. *JOPERD*; 229- 233.
- DEMİR A, ACAR M (2005) Sosyal Bilimler Sözlüğü, Adres Yayınları, Ankara.
- DEMİRSİPAHİ C (1975) Türk Halk Oyunları, 1. baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, s: 148.
- DİNÇ C (2008) Sporcu Yaralanmalarında Korunma, İstanbul Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi, Klinik Gelişim, İstanbul, s: 57.
- DOĞAN F (1998) Ritmik Cimnastik, Hoştaş Yayınevi, Ankara.
- DOĞAN F, ALTAY F (1990) Sportif ve Ritmik Cimnastik, Ünal Ofset Yayınevi, Ankara.
- DOĞAN AA, ZORBA E (1991) Esnekliğin Geliştirilmesinde Kullanılan Farklı Esnetme Tekniklerinin Etkinliği, HA Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, Yıl 2, Sayı 4, s: 41-48.
- DOĞAN İ (2008) Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılım Nedenleri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DOĞANÇ A (1970) Halk Oyunları Üzerine Bir Deneme. *Folklor (Halkbilim) Dergisi*;1(6):10-12.
- DOĞU N (1998) Trakya Karşılamalarının Ritmik ve Melodik Özellikleri. İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Bitirme Ödevi. İstanbul.
- DRAPER JA, LANCASTER MG (1985) The 505 Test: A test for agility in the horizontal plane. *Australian Journal of Science and Medicine in Sports*, 17 (1): 15- 18.
- DÜNDAR U (1998) Antrenman Teorisi, 4. baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- DÜNDAR U (2000) Antrenman Teorisi, 5.baskı, Bağırhan yayınevi, Ankara.
- DÜNDAR U (2003) Antrenman Teorisi, 6. baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s: 16-81,145- 169.
- EĞİLMEZ M (2006) Gelenekten Geleceğe Halk Oyunları, 1. baskı, Ütopya Yayınevi, Ankara.
- EKİCİ M (2003) Selim Sırrı Tarcan'ın Bir Makalesi: "Yeni Zeybek Raks". *Milli Folklor* (57): 10-25.
- EKMEKÇİOĞLU İ, BEKAR C, KAPLAN M (2001) Türk Halk Oyunları, Esin Yayınları, İstanbul.
- ELBASAN A (2007) Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ELLİS L, GASTİN P, LAWRENCE S, SAVAGE B, BUCKERİDGE A, STAPFF A (2000) Protocol for the physiological assessment of team sports. (Gore/Ed). *Physiological Tests for Elite Athletes*. CJ (s.128-124).Champaign: Human Kinetics.
- ELLİS L, GASTİN P, LAWRENCE S, SAVAGE B, BUCKERİDGE A, STAPFF A (2000) Protocols for the physiological assessment of team sports. (Gore/Ed). *Physiological Tests for Elite Athletes*. CJ (s.128-124).Champaign: Human Kinetics.
- ERDEM İ, PULUR A (1994) Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi*. 10(1): 224.
- ERGEN E (2002) Yorgunluk ve Başa Çıkma Yolları, 1.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ERGÖNÜL Z (2006) "Postür" Ders sunusu (ppt) Erişim: 16.05.saat: 10.45
- ERGÜN S (2008) Elit Taekwondocularda Ayak Bileğine Uygulanan Bandajın Kuvvete Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- EROĞLU T (1988) Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Sahne Düzeni Uygulamasının Gerekliliği ve Ortaya Çıkan Problemler, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Kültür ve Turizm Bakanlığı MİFAD Yayınları, 123-135.
- EROĞLU T (1994) İnsan ve Oyun, Halk Oyunları Dizisi 1, 3.baskı, Milli Folklor Yayınları, Kayseri.



- EROĞLU T (1999) Halk Oyunları El Kitabı, Mars Basımevi, İstanbul
- EYÜBOĞLU E, DALKIRAN O, ASLAN CS (2016) 7 Haftalık Hazırlık Periyodunun Bir Kadın Voleybol Takımının Vücut Kompozisyonu, Kuvvet, Esneklik ve Aerobik Dayanıklılık Özelliklerine Etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6071-79.
- FEDERİCİ A, BELLAGAMBO S, ROCCHİ MB (2005) Does Dance Based training Improve Balance in Adult and Young old Subject? A pilot Randomized Controlled Trial. *Aging, Clin. Exp. Res.*; 17 (5): 385-9.
- FERNANDEZ J, SANZ D, SARABIA JM, MOYA M (2015) Preseason Training: The Effects Of A 17-Day High-Intensity Shock Microcycle In Elite Tennis Players. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 14(1), 783.
- FİDELUS K, KOCJASZ J (1998) Biomechanizma Analiza Podstawy, Cwiczenia Ogólnoroz.
- FİŞHER E (1985) Sanatın Gerekliği, Sevinç Matbaası, Ankara.
- FİTT SS (1996) Dancekinesiology, Second Edition, Schirmer Thomson Learning, USA, s:1-3,268.
- FOX EJ (1988) The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, 4th edition, Saunders College Publishing, Philadelphia.
- GEHRKENS K (1944). Music In The Grade Schools, Colonial Press, Boston.
- GELDER VL, BARTZ SD (2011) The effect of acute stretching on agility performance. *Journal of strength and Conditioning Research* Volume: 25 Issue: 11 Pages: 3014-3021 DOI: 10.1519/JSC.0b013e318212e42.
- GELECEK N (2000) Genç ve Sağlıklı Bireylerde Farklı İki Egzersiz Eğitiminin Etkileri. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- GEREK Z (2007) Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(1), 11-12. Erzurum.
- GEREK Z, KATKAT D (2006) Ritim Duyguları Bakımından Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: 8. Sayı: 1. 37-44
- GOBBİ B, KOKUBUN E, TERESA L, PAULİ RJ, BARBIER AF, PİTTOLİ MET (2010) Brazilian Soccer Players And Nonplayers Adolescents: Effect Of The Maturity Status On The Physical Capacity Components Performance. *Journal Of Human Sport And Exercise*. Vol: 5 No:2 280-287.
- GÖKÇE E (2006) Profesyonel Dans Eğitimi Alan Dansçılarda 20 Haftalık Özel Stretching (Germe) Egzersiz Programının Fleksibilite (Esneklik) ve Dans Performansı Üzerine Etkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÖKGÖNÜL N (2008) Minik Tenisçilerin (9-12 Yaş) Müsabaka Dönemi Sezonluk Güç Değişimleri ve Bazı Fizyolojik Parametrelerdeki Değişimlerinin Güncellenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale üniversitesi.
- GÖKTAN A (1999) Folklor, Pan Yayıncılık, İstanbul, s:180.
- GUYTON AC, Hall JE (2006) Textbook of Medical Physiology, Eleventh Edition, Elsevier.
- GÜLER D, KAYAPINAR FÇ, PEPE K, YALÇINER M (2010) Futbol İlimpionasına Katılan Çocukların Fiziksel, Fizyolojik, Teknik Özellikleri Ve Performanslarını Etkileyen Faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20 (2), 43-49.
- GÜNAY M, SEVİM Y, SAVAS S, EROL AE (1994) Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Ankara.
- GÜNAY M, YÜCE Aİ (2008) Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Gazi Kitabevi, Ankara, s:61,171,205
- GÜNAY M, YÜCE Aİ, ÇOLAKOĞLU T (1996) Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Seren Ofset, Ankara.
- GÜNDÜZ N (1995) Antrenman Bilgisi, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- GÜRLER Eİ (1992) Sözsüz Zeybeklerin Tezene Özellikleri. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



- HACISEFEROĞLU S, BOZKUİ T, KIZILKAYA N (2014) Türk Halk Oyunlarına Katılan Bireylerin Halk Oyunlarına Başlama Sebeplerinin İncelenmesi. Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi. Cilt:3.Sayı:7.36-44.
- HAKALMAZ O (1993) Ege Bölgesi Ağır Zeybeklerinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HARRE D (1982) Principles of Sport Training. Sportverlag, Berlin.
- HAZAR A (2003) Rekreasyon ve Animasyon, 2. baskı, Detay Yayınları, Ankara.
- HAZAR M (1998) 8 haftalık Kuvvet Antrenmanlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Erkek Öğrencilerinin Bazı Kan Hormon Düzeyleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi.G.Ü. Sag. Bil. Ens.
- HAZELDİNE R (1985) Fitness For Sports, The Crowood Press LTD., Marlborough.
- HAZIR T, MAHİR ÖF, AÇIKADA C (2010) Genç Futbolcularda Çeviklik İle Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 21 (4), 146-153.
- HEYWARD V (1991) Advance Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign. Human Kinetics. Illinois.
- HOFFMAN J (2002) Physiological Aspects of Sports Training and Performance. 1t. Ed . Human Kinetics Publishers.
- HOFFMAN J (2006) Health Norms for Fitness, Performance, and. USA: Human Kinetics.
- HOMBERG PM (2009) Agility training for experiencedathletes: A dynamic alsystem sapproach. Strength and Condition Journal, s:31, 73-78.
- HOTCHKISS A, FİSHER A, ROBERTSON R, RUTTENCUTTER A, SCHUFFERT J, BARKER DB (2004) Convergent and Predictive Validity of Three Scales Relatedto Falls in The Elderly. Am J Of Occup Ther; 58 (1), Sf:100-103.
- HUIZİNGA J (1985) Homo Ludens. Kılıçbay MA (Çev), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- İNAL S (2004) Spor Biyomekaniği Temel Prensipler, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- KAEPPLER A (2003) Halk Biliminde Kuram ve Yaklaşımlarda Dans. Milli Folklor Dergisi: 5 (2): 382-385.
- KALE R (1993) Sporda Dayanıklılık, Sağlık, Antrenman ve Biyofizyolojik Temeller, 1.baskı, Alaş Ofset LTD, İstanbul.
- KAMAR A (2003) Sporda Yetenek, Beceri ve Performans Testleri. Ankara: Nobel Yayınevi.
- KAPLAN T, ERKMEN N, TAİKIN H (2009) The Evaluation of the Running Speed and Agility Performance in Professional and Amateur Soccer Players. Journal of Strength and Conditioning Research, 23 (3), 774-778.
- KARAALİKORNET A (1998) Sportif Ritmik Cimnastik, İnkılâp Yayınevi, İstanbul.
- KARAKÜÇÜK S (2001) Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, 4. Baskı, Gazi Kitapevi, Ankara, s.136, 137
- KARATOSUN H (2010) Antrenmanın Fizyolojik Temelleri, 3. baskı, Nobel Basımevi, Ankara, s:137-149.
- KASAP H (1991) 7-11 Yaş Türkiye Elit Jimnastikçilerde Esneklik Tespitinde Norm Geliştirme Araştırması, Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 4, s:34-44
- KHETMALİS MS (2012) Comparison Between Selected Coordinative Abilities And Motor Abilities Of Female Athletes Of Selected İnternational Schools İn Pune. İnternational Journal Of Research Pedagogy And Technology İn Education And Movement Sciences, 1(2): 1-13
- KHORASANİ MA, SAHEBOZAMANİ M, TABRİZİ KG, YUSOF AB (2010) Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10), 2698-2704.
- KILDAN AO (2001) Oyunun Çocukların Gelişim Özelliklerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. S:58-70
- KOÇKAR MT (1990) Dansın iletişimsel işlevi. Kurgu Dergisi. Sayı: 8. 327-339.
- KOÇKAR MT (1998) Çağlar Boyunca Beden Dilinde Sanat ve Kültür İletişimi Dans ve Halk Dansları, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- KÖPRÜLÜ F (1989) Türk Edebiyatının Menşei, Edebiyat Araştırmaları 1, Ötügen Yayınları, İs-



- tanbul.
- KÖSEOĞLU E (2002) Menemen Yöresi Ağır Zeybek Oyunlarının Melodik ve Ritmik Yönden İncelenmesi. İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Bitirme Ödevi. İstanbul.
- KUTER M, ÖZTÜRK F (1999) Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 2.baskı, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- LANGHANS H, LAU H (1972) Das Schlagwerk Handtrommelübungund Anleitung Zur Bewegungs begleitung FürTanz, Rhythmik, Gymnastik, Sportund Buch Straus, Pelikan Edition, Zürich.
- LARSON L, GRIMBY G (1979) Karlsson. Muscletrengt hand speed of movement in relation to aging and muscle morphology. J. Appl. Physiol., 46, 452– 456.
- LEVENT H (1987) Halk Oyunlarının Kökeni ve Yaratma Süreci Üzerine. Folklor Doğru Dergisi; IV(56): 9-11.
- LITTLE T, WILLIAMS AG (2006) Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(1), 203–207.
- LUTZ H (2014) Summary Of Scientific References By Horst Lutz November, 1-11 MCGREEVY S, SCHEFF H, SPRAGUE M (2005) Building Dances. USA: Second Edition, Human Kinetics
- MEHMET ZA (2010) Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MERTOĞLU E (2002) Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim Algılamalarının İncelenmesi. Sanatta Yeterlilik Doktora Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Ana Bilim Dalı.
- MILLER M, HILBERT C, BROWN E (2001) Speed, Quickness, and Agility Training for Senior Tennis Players, National Strength and Conditioning Association, 23(5), 62-66.
- MİNİZ AK (2003) Relationship of Coordinative Abilities to Performance in Badminton, Lakshmi-bai National Institute of Physical Education Deemed University Degree of Master of Physical Education, India, 1-91
- MORGÜL M (2004) Evrende Ritim ve Biz, Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi Sayı:878 s:34.
- MURATLI S (1991) Çocuk ve Gençlerde Kuvvet Gelişimi, Hacettepe Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- MURATLI S (1997) Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- MURATLI S (2003) Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla, Nobel Yayın Dağıtım Ankara.
- MURATLI S (2007) Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor, 2.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- MURATLI S, KALYONCU O, İAHİN G (2011) Antrenman ve Müsabaka, 3. Baskı, Ankara, s:173-255.
- NAS K (2010) Futbolcularda Sürat Ve Çabukluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- OCAK Y, TORTOP Y (2012) Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi. Cilt:4. Sayı:1. 46-54.
- OĞULTÜRK H (1976) Türk Halk Oyunlarında Zeybek Oyunları. 1. Uluslar Arası Türk Folklor Kongresi Bildirileri. 3, 271-280.
- OKDAN B (2016) Halk Oyunları Çalışmalarının Kan Oksidatif Stres Düzeyi İle Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- OKUBO J, WATANABLE I, TAKEYA T, ET AL (1979) Influence of Foot Position and Visual Field Condition in The Examination of Equilibrium Function and Sway Of Centre of Gravity in Normal Persons. Aggressologie, 1979;20:127-132.
- ORHAN S, PULUR A, EROL AE (2008) İp Ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 22(4),



- 205-210.
- ÖCAL O (2000) Türk Dünyası Halk Biliminde Yöntem Sorunları, 1. baskı, Akçay Yayınevi, Ankara.
- ÖKTEN N (2002) Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi. Sanatta Yeterlik Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖNGEL HB (1992) Türk Halk Oyunlarının Kökeni, Oluşumundaki Etkenler ve Sınıflandırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi.
- ÖNGEL HB, HACİBEKİROĞLU E (1996) Türk Halk Oyunları Yöre Oyunları Öğreticisi Yetiştirme Kursu, Halk Oyunları Öğretim Yöntemleri Ders Notları. Ankara: M.E.B. Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar İubesi.
- ÖRNEK SV (1971) Etnoloji Sözlüğü, DTCF Yayınları, Ankara.
- ÖRNEK SV (2000) Türk Halkbilimi, 2. Baskı, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1629.
- ÖZBİLGİN Ö (1999) Türk Halk Oyunlarında Tür ve Biçim Sorunu. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZBİLGİN Ö (2002) Zeybek Danslarında Doğaçlama ve Kişisel Tavır, Zeybek Kültürü Sempozyumu, Muğla Üniversitesi Yayınları Cilt:1 s: 448
- ÖZDEMİR A (2006) Folklor Penceresi, Veli Yayınları, İstanbul.
- ÖZER K (2001) Fiziksel Uygunluk, 1 baskı, Nobel Yayın Dağıtım Ltd İti, Ankara, s:10.
- ÖZEVİN B (2006) Oyun Dans ve Müzik Dersine İlişkin Motivasyon Ölçeği, Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu, Denizli, 26-28 Nisan 2006.
- ÖZEVİN T (2008) Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZHAN M (1997) Türkiye'de Çocuk Oyunları Kültürü, 1. baskı, Feryal Matbaası, Ankara, s: 4-26.
- ÖZKALP E (2005) Sosyolojiye giriş, Ekin Yayınları, Bursa.
- ÖZKAN A, BOZKUİ T, KUL M, TÜRKMEN M, ÖZ Ü, CENGİZ C (2013) Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport. Cilt:1. Sayı: 3. 24-38
- ÖZKAN N (1994) Modern Dans, Ritim Eğitimi ve Ritmik Cimnastik, Gazi Üniversitesi Yayınları, Ankara
- ÖZKAN N (2006) Ritim Eğitimi ve Modern Dans, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- ÖZTİN S, EROL AE, PULUR A (2003) 15-16 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Çabuk Kuvvet ve Plometrik Çalışmalarının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, 41-52.
- ÖZYURT G (1996) Futbol ve Antrenman İlkeleri, Onlar Matbaacılık, Ankara. PAUOLE K, MADOLE K, GARHAMMER J, LACOURSE M, ROZENEC R (2000) Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. J of Strength and Conditioning Research, 14 (4), 443-50.
- PAYNE VG (1991) Larry D.I. Human Motor Development: A Lifespan Approach. Myfield Publishing Company, Sf:61-62.
- PEARSON A (2001) Speed, Agility and Quickness for Soccer. London: A & C Black.
- PEKKARINEN H, LITMANEN H, MAHLAMAKI S (1989) Physiological profiles of Young Boys Training in Ballet. Br J Sports Med.; 23 (4): 245-9.
- PEPE H, AYDOS L, KARAKUİ H (2004) Bazı Takım ve Ferdi Sporlarda Rölatif Kuvvet Değerlerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi;2:305-315.
- PİTTOLİ TEM, BARBIERİ FA, PAULİ JR, GOBBİ LTB, KOKUBUN E (2010) Brazilian Soccer Players and No-players Adolescents: Effect of the Maturity Status on the Physical Capacity Components Performance. Journal of Human Sport and Exercise, 5(2).
- PRENTİCE WE (1999) Regaining Balance and Postural Equilibrium. Rehabilitation Techniques in Sports Medicine. Third Edition. MCB McGraw-Hill. USA.



- PURCEL L, THERESA M (1994) Teaching Children Dance, Human Kinetics (December 31, 1994).
- RANDEL D (1986) The New Harvard Dictionary of Music. London: The Belknap Press of Harvard University Press
- REİLLY T, BANGSBO J, FRANKS A (2000) Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683.
- RENKLİKURT T (1991) Futbol Kondisyon El Kitabı, T.F.F Eğitim Yayınları, Ankara.
- SARGIN K (2008) Düzenli Halk oyunları egzersizlerine katılan bireylerde halk oyunlarının bazı biyomotorik ve fizyolojik etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- SARISÖZEN M (1949) Halk Rakslarımızdan Halaylar. *Türk Folkloru Araştırmaları Dergisi*, İstanbul, 16, 73-71.
- SAVAİ S, UĞRAİ A (2004) Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 257-274.
- SAYGIN Ö, POLAT Y, KARACABEY K (2005) Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi*, 19(3), 205-212.
- SAYGUN AA (1975) Anadolu Dansları ve Bunların Ayinsel Niteliği Üzerine. *Folklor* (39): 23.
- SAYIN M (2011) Hareket ve Beceri Öğretimi, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, s:127-35.
- SCHMOLKE A, TIEDT W (1995) Rhythmik/Tanz in der Primarstufe, Sport und Buch Straus, Edition Sport, Köln.
- SEL R (1990) Her Yaş'a Göre Oyunlar Rontlar Halk Dansları, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, s:779.
- SEMSEK D (2005) Taekwondocuların Esneklik Düzeyleri ve Yaralanma İlişkisi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.
- SEVİM Y (1995) Antrenman Bilgisi, Gazi Büro Kitapevi, Ankara.
- SEVİM Y (2002) Antrenman Bilgisi, 1.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:84- 87.
- SEVİM Y (2007) Antrenman Bilgisi, 7.baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, s: 37-59, 49, 50, 51, 52, 124-132, 308-309, 361-362.
- SEVİM Y (2010) Antrenman Bilgisi, Ankara: Fil Yayınevi.
- SEVİM Y, MURATLI S (1977) Antrenman Bilgisi ve Testler, Ankara.
- SEZGİN S (1987) Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları. İstanbul Örneği. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SHEPPARD JM, YOUNG WB (2006) Agility literatur ereview: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919 – 932.
- SHEPPARD JM, YOUNG WB (2006) Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919 – 932.
- SİNGH A, BOYAT AK, SANDHU JS (2015) Effect Of A 6 Week Plyometric Training Program On Agility, Vertical Jump Height And Peak Torque Ratio Of Indian Taekwondo Players. *Sports And Exercise Medicine Open Journal*, 1(2), 42- 46.
- SİNGH K (2004) Comparision of Selected Coordinative Abilities Among Sportsmen Belonging to Contact, Semi-Contact and Non-Contact Sports Lakshmibai National Institute of Physical Education Deemed Universty Degree of Doctor of Philosophy in Physical Education, India. 22-35.
- SİVRİKAYA S (2002) Notalarıyla Elazığ Yöresi Halkoyunları Müzikleri, Ecem Matbaası, İstanbul.
- SÖĞÜT M (2012) The Effects Of Rhythm Training On Tennis Performance, *Journal Of Human Kinetics*, s:33, 123-132.
- SÖNMEZ GT (2002) Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Birlik Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
- STAFFORD MG, GRANA WA (1984) Hamstring/Quadriceps Ratios in College Football Players: A High Velocity Evaloation, *The American Journal of Sports Medical*, ABD.



- SU R (2000) Türk Halk Oyunları, 2. baskı, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- SÜMBÜL M (1995) Adana Halk Oyunlarının Sistematiik Analizi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.,
- SÜMBÜL M (1997) Halk Oyunlarının İşlevleri. Folklor ve Edebiyat Etnoloji Halkbilim Antropoloji Dergisi, Ankara, Sayı: 11.
- İAHİN M, SARAÇ H, ÇOBAN O, COİKUNER Z (2012) Taekwondo Antrenmanlarının Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(1), 5-14.
- İENEL S (1982) Milli Kültürde Folklorun Yeri, Sanata Çağrı 1, s:15-16.
- İENER S (1975) Tiyatronun Kaynağına İlişkin Kuramlar. Tiyatro Araştırmaları Dergisi, Dramatik Köylü Oyunları Özel Sayısı. Ankara: A.Ü. DTCTF Tiyatro Estitüsü; 6.
- ŞENOL A (1992) Türk Halk Oyunları İçindeki Renk ve Rakam Motifi. IV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri. Halk müziği, Oyun, Tiyatro, Eğlence. Ankara: HAGEM yayınları;(3).
- ŞENOL A (2001) Türk halk oyunlarında araştırma-derleme ilkeleri, yayın haline dönüştürülmesi ve değerlendirilmesi, sosyal çalışmalarda kullanılması, iletişim, bilgi, ilgi teşkilatlanma sorunları. I. Uluslararası Atatürk ve Türk Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri.
- TAMER K (2000) Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayinevi. S.32 - 138-143.
- TAN N (1997) Folklor (Halkbilimi) Genel Bilgiler, 4.baskı, ABO Basım, İstanbul.
- TAN N (2000) Atatürk ve Türk Halk Kültürü, Folklor Araştırmaları Kurumu Yayınları, Ankara, s:28.
- TANYOL C (1960) Örf ve Adetler Sosyolojisi Bakımından Sanat ve Ahlak. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- TARCAN SS (1992) Halk Dansları ve Tarcan Zeybeği, Folklor Doğru, Öztürk M (Yay. Hazırlayan), s:(61)173-194.
- TAŞKIN C., BİÇER Y. (2015) The effect of an eight-week proprioception training program on agility, quickness and acceleration. Turkish Journal of Sport and Exercise, 17 (2), 26-30.
- TAŞKIN C., TAŞKIN A.K., GÖRGÜLÜ T., GÜNAY M. (2020) Research Of The Effects Of Foot Sizes On Quickness And Agility Performance In Sedentary Women. European Journal of Physical Education and Sport Science. 6 (9).
- TAŞKIN M., TAŞKIN C., KAPLAN T., TAŞKIN H. (2014) Relationships between quickness and speed performance in amputee footballers Science, Movement and Health 14 (Suppl 2), 580-584
- TAŞKIRAN Y (2003) Klasik Antrenman Teorisi, Yayıncı Yayınları, İzmit.
- TERZİOĞLU A (1999) Halk Oyunlarının Eğitimdeki Rolü. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayını, s:139-143.
- TOKGÖZ O (1998) Temel Gazetecilik, İmge Kitabevi, Ankara.
- TOKİNAN BÖ, BİLEN S (2010) Development of a questionnaire for the evaluation of self-efficacy related to body language and dance. Ankara University. Journal of Faculty of Educational Sciences, Vol: 43. no: 2. 75-88.
- TOPKAYA İ (2013) <http://topkayaismail.blogspot.com/2013/04/koordinatif-ozelliklerin-gelisimi.html> (13.06.2013).
- TURAL S (1991) Benlik, Kimlik ve Kişilik, Milli Benlik Kavramları Üzerine Notlar: II. Milli Folklor Dergisi. 2, (9), 12-16.
- TURAN T (1992) Sedanter Bayanlarda 8 Haftalık Submaksimal Egzersiz Programının Fizyolojik Parametrelere Etkisi, II. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, s:282-289.
- TURAN Z (2001) Türk Halk Oyunları Türlerinden Halayların Yapısal Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



- TURAN Z (2014) Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Dalcroze Ve Orff Öğretim Yaklaşımlarının Dans Temelli Hareket Becerisi Geliştirmeye Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- TWİST PW, BENİCKY D (1995) Conditioning lateral movements for multisport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning Journal*, s:17, 43–51.
- TWİST PW, BENİCKY D (1995) Conditioning lateral movements for multisport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning Journal*. 17, 43–51.
- UĞRAİ AF, TUNCEL F (1998) Anatomy of Basketball, Karatepe Yayınları, Ankara, s: 66, 67,78.
- ULUÇ EA (2015) Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Halk Dansları Hakkındaki Görüşlerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- USLU M (2013) Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Psiko- Sosyal Gelişimlerine Etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*. Sayı:39.
- UYSAL AE, GÜNAY U (1990) Bir Kültür Unsuru Olarak Folklor Konusunda Bazı Genel Bilgiler, Milli Kültür Unsurlarımız Üzerine Genel Görüşler, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Ankara, 46: 265-288.
- ÜNAL İ (1991) Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Öğretim Elemanı ile İlgili Problemler. *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*. Ankara. Kültür Bakanlığı HAKAD Yayınları: 157, 165- 170.
- ÜNAL İİ (1992) Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri. Doktora Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi.
- ÜNVER D (2016) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik İnançları ile Müzik, Dans ve Oyun Derslerine İlişkin Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ÜNVER F, GÜNER R, ERGEN E, ARIKAN H (1999) Dansçılarda Bazı Metabolik ve Kardiyovasküler Cevapların Telemetrik Yöntemle İzlenmesi. *Gazi Üniversitesi BESBD*; 4(2): 3-8.
- ÜNVEREN A (2005) Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi.
- ÜNVEREN A (2006) Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.
- VERMA K, SARDAR B, MISHRA P (2012) Coordinative Abilities Of Taekwondo In Different Weight Categories: A Comparative Study. *International Journal Of Behavioral Social And Movement Sciences*, 1(2):75-88
- VERSTEGEN M, MARCELLO B (2001) Agility and coordination. In high performance sports conditioning. B Foran, ed. Champaign: Human Kinetics.
- YALÇINKAYA T, ÇAĞLAK S (1998) Oyun ve Oyuncakların Hareket Gelişime Katkıları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. Sayı: 10. 319-326.
- YAMANER F, HACICAFEROĞLU B (1997) 2. Lig 5. Grupta Mücadele Eden Malatya Spor, Diyarbakırspor ve Siirt Köy Hizmetleri Spor Futbol Takımında Oynayan Futbolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizleri ve Mukayesesi, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.2(3), 9-17. Malatya.
- YANIK E (2010) Dans ve iletişim. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YAYLA E (1999) Ritmik Jimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- YELBUĞA Sİ (1991) Halk Oyunları Çalıştırıcılarında Öğretmenlik Formasyonunun Gerekliği. *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*. Ankara. Kültür Bakanlığı HAKAD Yayınları: 157, 159- 162.
- YEİLTİAİ D (2011) Küresel Bale ve Dans Ansiklopedisi, 1.Cilt, Kaldeon Yayınları, İstanbul.



- YILAN Y (2012) İlköğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmeleri ve İletişim Becerilerini Geliştirmelerinde Türk Halk Oyunlarının Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YOUNG W, FARROW D (2006) A Review of agility: Practical applications for strength and conditioning. *Strength and Conditioning Journal*, 28, 24-29.
- YOUNG WB, JAMES R, MONTGOMERY JI (2002) Is muscle power related to running speed with changes of direction? *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 42, 282-8.
- ZİYAGİL MA, TAMER K, ZORBA E (1993) Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi, Emel Matbaacılık, Ankara, s: 35- 36.
- ZORBA E (1999) Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi, Ankara.
- ZORBA E (2001) Fiziksel Uygunluk, 2.baskı, Gazi Kitabevi, Muğla, s: 148,278,277.
- ZORBA E (2004) Yaşam Boyu Spor, 1. baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Muğla, s:20- 25.
- ZORBA E, BABAYİĞİT G, SAYGIN Ö, İREZ G, KARACABEY K (2004) 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *F. Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi*. 18(2), 229-234.
- WILSON GJ (2003) Muscle: Stiffness and Flexibility: Implications for performance enhancement and injury prevention, Centre for Human Movement Science Sports Management The University of New England-Northern Rivers, NSW.
- WILMORE JH (2004) Costil DL. *Physiology of Sport and Exercise*, Third Edition, Human Kinetics, s:35-36.
- WILMORE JH, COSTİLL DL (2004) *Physiology of Sport and Exercise*. 3 rd Edition, USA: Human Kinetics.
- WISLOFF U, HELGERUD J, HOFF J (1998) Strength And Endurance of Elite Soccer Players, *Medicine And ScienceIn Sports And Exercise*, Wojowe W Treningu, 29.
- WOOLLACOTT MH, TANG PF (1997) Balance Control During Walking in The Older Adult: Research and Its Implications. *PhysTher*; 77, Sf:646-660.