Beden Eğitimi ve Sporda Sirkadiyen Ritim ve Isınma: Temel Motorik Özellikler ve Derse Yönelik Tutum

Yazarlar

Emre ÇAVDAR
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Metin KAYA
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Yayınevi 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 Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-362-300-5

Kitap Adı
Beden Eğitimi ve Sporda Sirkadiyen Ritim ve Isınma: Temel Motorik Özellikler ve Derse Yönelik Tutum

Yazarlar
Emre ÇAVDAR
ORCID iD: 0000-0001-8684-6303
Metin KAYA
ORCID iD: 0000-0002-0159-466X

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

Bisac Code
EDU033000

DOI
10.37609/akya.4413

Kütüphane Kimlik Kartı
Çavdar, Emre.
Beden Eğitimi ve Sporda Sirkadiyen Ritim ve Isınma: Temel Motorik Özellikler ve Derse Yönelik Tutum / Emre Çavdar, Metin Kaya.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
188 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253623005

GENEL DAĞITIM
Akademisyen YAYINEVİ A.Ş.

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

www.akademisyen.com

Oğlum Aras ve Kızım Derin'e

SİMGELER VE KISALTMALAR

AAPHER	Amerika Sağlık Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği
ATP	Adenozin trifosfat
m	Metre
cm	Santimetre
dk	Dakika
sn	Saniye
GH	Büyüme hormonu
IQ	Zekâ katsayısı
MAXVO2	Maksimum oksijen tüketimi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
m.ö.	Milattan önce
MSS	Merkezi sizin sistemi
NASPE	Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği
Ph	Hidrojen gücü
PNF	Proprioseptif nöromusküler fasilitasyon
PRL	Prolaktin hormonu
RER	Solunum değişim oranı
SCN	Suprakiazmatik nukleus
SWS	Yavaş dalga uykusu
TİCİ	Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
TSH	Tiroid uyarıcı hormonu
yy.	Yüzyıl

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 GİRİŞ

1. Problem Durumu....1
2. Araştırmanın Amacı....5
3. Araştırmanın Önemi....5
4. Alt Problemler....6
5. Sayıltılar....7
6. Sınırlılıklar....7
7. Tanımlar....8

BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER....9

1. Sirkadiyen Ritim....9
   - 1.1. Sirkadiyen Ritmi Etkileyen Faktörler....12
   - 1.2. Sirkadiyen Ritim ve Performans İlişkisi....13
2. Isınma....15
   - 2.1. Isınmanın Türleri....18
     - 2.1.1 Genel Isınma....18
     - 2.1.2 Özel Isınma....18
   - 2.2. Isınmanın Uygulanış Şekilleri....19
     - 2.2.1 Fizyolojik Isınma....19
       - 2.2.1.1 Aktif Isınma....19
       - 2.2.1.2 Pasif Isınma....20
     - 2.2.2 Mental (Zihinsel) Isınma....20
   - 2.3. Isınmanın Fizyolojik Etkileri....21
   - 2.4. Isınmanın Psikolojik Etkileri....22
   - 2.5. Isınmanın Genel Prensipleri....23
3. Germe Egzersizi (Stretching)....23
   - 3.1. Germe Egzersizi Türleri....25
   - 3.2. Statik Germe Egzersizi Türleri....26
     - 3.2.1 Statik Germe....26
     - 3.2.2 Aktif Germe....28
     - 3.2.3 İzometrik Germe....29
     - 3.2.4 Proprioceptive Neuromuscular Fazilitation (PNF) Germe....30
   - 3.3. Dinamik Germe Egzersizi Türleri....32

3.3.1 Balistik Germe 32
3.3.2 Dinamik Germe 33
3.3.3 Aktif İzole Germe 34
3.3.4 Direnç Germe ve Yüklü Germe 35
4. Beden Eğitimi ve Spor 36
4.1. Beden Eğitimi ve Sporun Tarihsel Gelişimi 40
4.2. Türklerde Beden Eğitimi ve Sporun Tarihsel Gelişimi 43
4.3. Beden Eğitimi ve Sporun Eğitim ve Öğretim Kurumlarına Girişi 46
4.4. Beden Eğitimi ve Spor Dersi 48
4.5. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Genel Amaçları 49
4.6. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Özel Amaçları 54
4.6.1 İlkokul Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı'nın Özel Amaçları 56
4.6.2 Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Özel Amaçları 57
4.6.3 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Özel Amaçları 57
4.7. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Önemi 58
4.8. Beden Eğitim ve Spor Dersinin Faydaları 61
4.8.1 Fiziksel Gelişime Faydaları 63
4.8.2 Fizyolojik Gelişime Faydaları 64
4.8.3 Psikomotor Gelişime Faydaları 64
4.8.4 Sağlığa Faydaları 65
4.8.5 Duygusal ve Psikolojik Faydaları 67
4.8.6 Zihinsel ve Pedagojik Faydaları 69
4.8.7 Toplumsal ve Sosyolojik Faydaları 72
4.8.8 Ekonomik Faydaları 74
5. 14-16 Yaş Gelişim Özellikleri 75
5.1. Fiziksel Gelişim 76
5.2. Bilişsel Gelişim 77
5.3. Duygusal ve Sosyal Gelişim 77
5.4. 14-16 Yaş Grubunun İlgi ve ihtiyaçları; 78
6. Temel Motorik Özellikler 78
6.1. Kuvvet 79
6.1.1 Kuvveti Etkileyen Faktörler 80
6.1.2 Kuvvetin Sınıflandırılması 81
6.1.3 Spor Türüne Göre Kuvvet 81

6.1.4 Birleşik Motorik Özelliklere Göre Sınıflandırma 82
6.1.5 Kas Kasılma Biçimi ve Türüne Göre Kuvvetin Sınıflandırılması 84
6.1.6 Vücut Kütlesi ve Kiloya Göre Kuvvetin Sınıflandırılması 85
6.2. Dayanıklılık 85
6.2.1 Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler 86
6.2.2 Dayanıklılığın Sınıflandırılması 86
6.2.3 Spor Türüne Göre Dayanıklılık 87
6.2.4 Enerji Oluşumuna Göre Dayanıklılık 87
6.2.5 Motorik Özelikler Açısından Dayanıklılık 89
6.3. Sürat 89
6.3.1 Sürat, Çeviklik, Çabukluk, Refleks ve Reaksiyon 91
6.3.2 Sürati Etkileyen Etmenler 91
6.3.3 Süratin Sınıflandırılması 93
6.3.4 Spor Dalının Özelliklerine Göre Süratin Sınıflandırılması 94
6.3.5 Fizyolojik Açıdan Süratin Sınıflandırılması 95
6.3.6 Antrenman Bilimi Açısından Yapılan Diğer Sınıflandırmalar 95
6.4. Hareketlilik (Esneklik) 96
6.4.1 Esnekliği Etkileyen Faktörler 97
6.4.2 Esnekliğin Sınıflandırılması 98
6.5. Beceri (Koordinasyon) 98
6.5.1 Koordinasyonu Oluşturan Faktörler 100
6.5.2 Koordinasyonu Etkileyen Faktörler 101
6.5.3 Koordinasyonun Sınıflandırılması 101
6.5.4 Spor Türüne Göre Koordinasyon 101
6.5.5 Koordinasyona Ait Diğer Sınıflandırılmalar 102
7. Tutum 103
7.1. Tutumun Tanımı ve Oluşumu 104
7.2. Tutumun Çeşitleri 106
7.2.1 Basit ve Karmaşık Tutumlar 106
7.2.2 Açık ve Örtük Tutumlar 106
7.3. Tutumun Boyutları 106
7.4. Tutumun Bileşenleri 107
7.4.1 Bilişsel Bileşen 108
7.4.2 Duyuşsal Bileşen 108
7.4.3 Davranışsal Bileşen 109
7.5. Tutumun Özellikleri 109
7.6. Eğitim ve Tutum İlişkisi 111

7.7. Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Tutum 113
7.8. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar 116

BÖLÜM 3 YÖNTEM 119
1. Araştırmanın Modeli 119
2. Araştırma Grubu 120
3. Verilerin Toplanması 120
3.1. Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği 121
3.2. Temel Motorik Özelliklere Yönelik Ölçüm Testleri 122
3.2.1 Kuvvet Ölçüm Testleri 122
3.2.1.1 Mekik Testi 122
3.2.1.2 Durarak Çift Bacak Öne Sıçrama 122
3.2.2 Dayanıklılık Ölçüm Testi 122
3.2.2.1 Shuttle Run Testi (Beep Testi) 122
3.2.3 Sürat Ölçüm Testi 123
3.2.3.1 30 Metre Sürat Koşusu 123
3.2.4 Esneklik Ölçüm Testi 123
3.2.4.1 Otur Eriş Testi 123
3.2.5 Koordinasyon Ölçüm Testi 124
3.2.5.1 T Drill Testi 124
4. Verilerin Analizi 125

BÖLÜM 4 BULGULAR VE YORUM 127

BÖLÜM 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 137
1. Tartışma ve Sonuç 137
2. Öneriler 152

KAYNAKLAR 155

KAYNAKLAR

Abalı, A. (1974). *Cumhuriyetimizin 50. yılında gençlik ve spor.* Ankara: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı.

Abu-Saleh, K. M. (1989). *Measurement of and correlation between attitudes toward physical education and health-related physical fitness among male students at two Saudi Arabian universities*. (Doktora tezi). http://proquest.umi.com/ sayfasından erişilmiştir.

Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı.* İstanbul: Morpa

Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek.

Ahsan, M., & Mohammad, A. (2018). Effect of different warm-up techniques on dynamic balance and muscular strength on players: A study. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 4*(12), 29-39. https://dx.doi.org/10.5281/zenodo. 1463949

Aicinena, S. (1991).The teacher and student attitudes toward physical education. *The Physical Educator. 48*(1). 28-32. https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/3640 sayfasından erişilmiştir.

Akandere, M. (1993). *17-22 Yaş grubu kız sporcularının esnekliklerinin geliştirilmesinde*

Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Akandere, M., Özyalvaç, N, T., & Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 24.* 1-10. http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view /208sayfasından erişilmiştir.

Akgün, N., (1986). *Egzersiz fizyolojisi* (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi.

Akın, Y. (2004). *Gürbüz ve yavuz evlatlar: Erken cumhuriyet'te beden terbiyesi ve spor*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel performans.* Ankara: Nobel.

Alenezi, M. A. (2005). *Attitude of secondary students toward physical education classes in Kuwait*. (Doktora tezi). http://proquest.umi.com/ sayfasından erişilmiştir.

Allport, W. G. (1935) Attitudes. C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* içinde (s. 798-844). Worcester, Mass; Clark University.

Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility.* USA: Human Kinetics

Anderson, B. (2006). *Stretching* (S. Mengütay, Çev.). İstanbul: Morpa

Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırgan.

Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları [Özel Sayı]. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 60*(2), 9-14. https://dx.doi.org/10.5152/tftrd.2014.33716

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs

Asmussen, E., & Bøje, O. (1945). Body temperature and capacity for work. *Acta Physiologica Scandinavica 10*(1), 1–22. https://dx.doi.org/10.1111/j.1748-1716. 1945.tb00 287.x

Atabeyoğlu, C. (1985). Tanzimat'tan cumhuriyete spor. *Tanzimat'tan cumhuriyete Türkiye Ansiklopedisi* içinde(c. 6, s.1473-1518).İstanbul: İletişim.

Atan, T., Ünver, Ş., İslamoğlu, İ., & Çavuşoğlu, G. (2017). Endurance performance according to circadian cycle. *Anthropologist, 27*(1-3), 32-36. http://dx.doi.org/ 10.1080/09720073. 2017.1311685

Atıl, F. (2006). *Oral liken planus ve rekürrent aftöz stomatitli hastalarda stres hormonlarının değerlendirilmesi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Atkinson, G. (1994). *Effects of age on human circadian rhythms in physiological and performance measures*. Liverpool: John Moores University.

Atkinson, G., & Reilly, T. (1996). Circadian variation in sports performance. *Sports Medicine, 21*(4), 292-312. https://dx.doi.org/10.2165/00007256-199621040-00005

Atkinson, G., Todd, C., Reilly, T., & Waterhouse, J. (2005). Diurnal variation in cycling performance: Influence of warm-up. *Journal of Sports Sciences, 23*(3), 321-329. https://dx.doi.org/10.1080/02640410410001729919

Atkinson, G., & Speirs, L. (1998). Diurnal variation in tennis service. *Perceptual and Motor Skills, 86*(3), 1335-1338. https://dx.doi.org/10.2466/pms.1998.86.3c.1335

Avşar, Z. (2009). İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersi değerlendirme süreci ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi, 20*(3), 81–89.

Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizinin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. 4*(4). 172-177. http://hdl.handle.net/20.500.12397/4600 sayfasından erişilmiştir.

Back, K. H. (2015). The level of participation in and attitude towards school physical education and the relationship with physical self-concept of high school students. *Indian Journal of Science and Technology, 8*(24). 1-6. https://dx.doi.org/10.17485 /ijst/2015/ v8i24/80156

Bağırgan, T. (1982). *Sürat çalışmaları.* Ankara.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes, *Journal of School Health, 76*(8), 397-401. https://dx.doi.org/10.1111/ j.17461561.2006.00- 132.x

Bailey, L. S., & Heitkemper, M. M. (2001). Circadian rhythmicity of cortisol and body temperature: Morningness- eveningness effects. *Chronobiology International, 18*(2), 249-261. https://dx.doi.org/10.1081/CBI-100103189

Bakırcı, Ç. M. (2015). *Adrenalin (epinefrin) ve noradrenalin (norepinefrin) nedir? Aralarında nasıl bir ilişki vardır?* https://evrimagaci.org/adrenalin-epinefrin-ve-noradrenalin-norepinefrin-nedir-aralarinda-nasil-bir-iliski-vardir-3844 sayfasından erişilmiştir.

Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., & Van der brug, H. (1990). *Sport psychology: Concepts and applications.* NewYork: John Wiley and Sons,

Balcıoğlu, B., Özbek, A., & Sungur, N. (2003, Mayıs). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin değer sistemleri ve sorun çözmedeki yeterliliklerinin incelenmesi.* III. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri. Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Baltacı, G., Tunay, V. B., Tuncer, A., & Ergun, N. (2016). *Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi.* Ankara: Pelikan.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2016). *Uzun vadeli sporcu gelişimi.* (E. Pekünlü & İ. Özsu, Çev.). Ankara: Spor.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122–47. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122

Barış, G. (2012). Tutum ve değerler. (Y. Odabaşı Ed.), *Tüketici davranışları* içinde (66-98). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Barthe, B., Quéinnec, Y., & Verdier, F. (2004). L'analyse de l'activité de travail en poste de nuit: bilan de 25 ans de recherches et perspective. *Le Travail Humain, 67*(1), 41-61. http://dx.doi.org/10.3917/th.671.0041

Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5*(3). 25-34. https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/42725/442445 sayfasından erişilmiştir.

Baxter, C., & Reilly, T. (1983). Influence of time of day on all-out swimming. *British Journal of Sports Medicine, 17*(2), 122–127. http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.17.2. 122

Beden Eğitimi. (2020). https://tr.wikipedia.org/wiki/Beden_eğitimi adresinden erişilmiştir.

Beden Eğitiminin Amaçları. (t.y.). https://www.dersimiz.com/eyazim/beden-egitiminin-amaclari-73.html adresinden erişilmiştir.

Beden Eğitiminin Tarihsel Gelişimi. (2019). https://www.nkfu.com/beden-egitiminin-tarihsel-gelisimi/ adresinden erişilmiştir.

Berlin, J. A., & Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of

coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, *132*(4), 612–628, https://dx.doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a115704

Bernard, T., Giacomoni, M., Gavarry, O., Seymat, M., & Falgairette, G. (1998). Time-of-day effects in maximal anaerobic leg exercise. *European Journal of Applied Physiology Occupational Physiology, 77*(1-2), 133–138. https://dx.doi.org/10.1007 /s004210050311

Bessot, N., Nicolas, A., Moussay, S., Gauthier, A., Sesboüé, B., & Davenne, D. (2006). The effect of pedal rate and time of day on the time to exhaustion from high-intensity exercise. *Chronobiology International, 23*(5), 1009-1024. https://dx.doi.org/10.1080/074 20520600920726

Bessot, N., Moussay, S., Dufour, B., Davenne, D., Sesboüé, B., & Gauthier, A. (2011). Time of day has no effect on maximal aerobic and peak power. *ChronoPhysiology and Therapy, 1,* 11–16. https://dx.doi.org/10.2147/CPT.S20345

Bilge, N. (1989). *Türkiye'de beden eğitimi öğretmeninin yetiştirilmesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı

Billington, N., Revill, D. J., Burgess, S. A., Chantler, P. D., & Knight, P. J. (2014). Flexibility within the heads of muscle myosin-2 molecules. *Journal of Molecular Biology, 426*(4), 894–907. https://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2013.11.028

Birtwistle, G. E., & Brodie, D. A. (1991). Children's attitudes towards activity and perceptions of physical education. *Health Education Research, 6*(4), 465-478. https://dx.doi.org/10.1093/her/6.4.465

Bishop, D. (2003a). Warm up I: Potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. *Sports Medicine, 33*(6), 439–454. https://dx.doi.org/ 10.2165/00007256-200333060-00005

Bishop, D. (2003b). Warm-up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine, 33*(7), 483–498. https://dx.doi.org/ 10.2165/00007256-200333070-00002

Biyolojik saat. (2021). Biyolojik saat. https://tr.wikipedia.org/wiki/Biyolojik_saat sayfasından erişilmiştir.

Blazevich, A. J., Gill, N. D., Kvorning, T., Kay, A. D., Goh, A. G., Hilton, B., … Behm, D. G. (2018). No effect of muscle stretching within a full, dynamic warm-up on athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 50*(6), 1258-1266. https://dx.doi.org/10.1249/MSS.0000000000001539.

Blythe, J. (2001). *Essentials of marketing.* Cornwall, England: Pearson Education

Bompa, T. O. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (İ. Keskin & A. B. Tuner, Çev.). Ankara: Bağırgan.

Bompa, T. O. (2013). *Sporda çabuk kuvvet antrenmanı-plyometrik* (E. Tüzüman, Çev.). Ankara: Spor.

Bompa, T. O., Di Pasquale, M., & Cornacchia, L. J. (2015). *Nitelikli kuvvet antrenmanı* (T. Bağırgan, Çev.). Ankara: Spor.

Bompa, T. O., & Haff, G. G., (2017*). Dönemleme. Antrenman kuramı ve yönetimi*. (T, Bağırgan, Çev.). Ankara: Spor

Bozdoğan, A. E., & Yalçın, N. (2005). İlköğretim 6,7. ve 8. sınıf öğrencilerinin fen bilgisi derslerindeki fizik konularına karşı tutumları. *Gazi Üniversitesi. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 6*(1). 241-247. https://app.trdizin.gov.tr/makale/TkRjME9EWTI/ ilkogretim-6-7-ve-8-sinif-ogrencilerinin-fen-bilgisi-derslerindeki-fizik-konularina-karsi-tutumlari sayfasından erişilmiştir.

Braddock, J. H., Royster, D. A., Winfield, L. F., & Hawkins, R. (1991). Bouncing back: Sports and academic resilience among African-American males. *Education and Urban Society*, *24*(1), 113-131. https://dx.doi.org/10.1177/0013124591024001009

Bradley, P. S., Olsen, P., & Portas, M. D. (2007). The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(l), 223-226. https://dx.doi.org/ 10.1519/00124 278-200702000-00040

Brazendale, K., Graves, B. S., Penhollow, T., Whitehurst, M., Pittinger, E., & Randel, A. B. (2015). Children's enjoyment and perceived competence in physical education and physical activity participation outside of school. *Emotional & Behavioral Disorders in Youth. 3.* 65-69. https://www.researchgate.net/publication/280206297 _Children's_Enjoyment_and_Perceived_Competence_in_Physical_Education_and_Physical_Activity_Participation_Outside_of_School sayfasından erişilmiştir.

Briswalter, J., Bieuzen, F., Giacomoni, M., Tricot, V., & Falgairette, G. (2007). Morning to evening differences in oxygen uptake kinetics in short-duration cycling exercise. *Chronobiology International, 24*(3), 495-506. https://dx.doi.org/10.1080/0742052 0701420691

Brown, B. B., & Steinberg, L. (1991). Noninstructional influences on adolescent engagement and achievement. Final report: Project 2. *ERIC Document Reproduction Service No. 340614.* 1-8. https://eric.ed.gov/?id=ED340641 sayfasından erişilmiştir.

Brown, B. J. (1977). The effect of an isometric strength program on the intellectual and social development of trainable retarded males. *American Corrective Therapy Journal, 31*(2), 44–48.

Brunner-Ziegler, S., Strasser, B., & Haber, P. (2011). Comparison of metabolic and biomechanic responses to active vs. passive warm-up procedures before physical exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research, 25*(4), 909–914. https://dx.doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d640da

Butterfield, S. A., Lehnhard, R. A., & Coladarci, T. (2002). Age, sex and body mass indexin performance of selected locomotor and fitness tasks by children in grades K-2. *Perceptual And Motor Skills, 94*(1), 80-86. https://dx.doi.org/10.2466/pms. 2002.94.1.80

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. Baskı). Ankara: Pegem.

Cable, N. T., & Reilly, T. (1987). Influence of circadian rhythms on arm exercise. *Journal of Human Movement Studies, 13,* 13-27

Cabri, J., Witte, B. D., Clarys, J. P. Reilly, T., & Strass, D. (1988). Circadian variations in blood pressure responses to muscular exercise. *Ergonomics, 31*(11), 1559-1565. https://dx.doi.org/10.1080/00140138808966805

Cafarelli, E., & Flint, F. (1992). The role of massage in preparation for and recovery from exercise. *Sports Medicine, 14*(1), 1-9. https://dx.doi.org/10.2165/00007256-199214010-00001

California Department of Education. (2005). *A study of the relationship between physical fitness and academic achievement in California using 2004 test results.* Sacramento, CA: California Department of Education.

Callaghan, M. J. (1993). The role of massage in the management of the athlete: A review. *British Journal of Sports Medicine, 27*(1), 28-33. https://dx.doi.org/10.1136/ bjsm.27.1.28

Can, G. (2018). Kişilik gelişimi. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim psikolojisi. Gelişim-Öğrenme-Öğretim içinde* (s. 125-165). Ankara: Pegem.

Candan, N., & Dündar, U. (1996). *Atletizm teorisi.* Ankara: Nobel.

Cantekinler, S., Çağdaş, A., Albayrak, H., Şen, S., & Akyürek, T. (1996). *Çocuk Gelişimi.* Konya: Selçuk Üniversitesi.

Cappaert, T. A. (1999). Review: Time of day effect on athletic performance: An update. *The Journal Strength Conditioning Research, 13*(4), 412-421. https://dx.doi.org/ 10.1519/00124278-199911000-00019

Carlson, T. B. (1994). *Why students hate, tolerate, or love gym: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education.* (Doktora tezi). https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6046&context=dissertations_1 sayfasından erişilmiştir.

Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education,14*(4), 467-477. https://dx.doi.org/10.1123/ jtpe.14.4.467

Carrol, B., & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review, 7*(1), 24-43. https://dx.doi.org/10.1177/1356336X010071005

Carvalho, F. L. P., Carvalho, M. C. G. A., Simão, R., Gomes, T. M., Costa, P. B., Neto, L. B., … Dantas, E. H. M. (2012). Acute effects of a warm-up including active, passive, and dynamic stretching on vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research, 26*(9), 2447–2452. https://dx.doi.org/10.1519/ JSC.0b013e31823f2b36

Cervantes, S. J., & Snyder, A. R. (2011). The effectiveness of a dynamic warm-up improving performance in college athletes. *Journal of Sport Rehabilitiation, 20*(4), 487-493. https://dx.doi.org/10.1123/jsr.20.4.487

Chtourou, H., Hammouda, O., Souissi, H., Chamari, K., Chaouachi, A., & Souissi, N. (2012). Diurnal variations in physical performances related to football in adolescent soccer players, *Asian Journal of Sports Medicine, 3(*3), 139–144. http://dx.doi.org/10.5812/asjsm.34604

Chung, M. H., & Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *The Physical Educator, 59*(3), 125-138. https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/3823 sayfasından erişilmiştir.

Church, J. B., Wiggins, M. S., Moode, M. F., & Crist, R. (2001). Effect of warm-up and flexibility treatments on vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research. 15*(3). 332–336. https://www.researchgate.net/publication/ 11643866_Effect_of_Warm-Up_and_ Flexibility_Treatments_on_Vertical_Jump_ Performance sayfasından erişilmiştir.

Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi. 2*(1). 1-14. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tusbid/ issue/37884/433073 sayfasından erişilmiştir.

Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. J. E. Clark & H. Humphrey (Eds.), *Motor Development: Research And Review içinde* (s.62-95). Reston, VA: NASPE.

Clarkson, P. M., & Thompson, H. S. (2000). Antioxidants: What role do they play in physical activity and health. *The American Journal of Clinical Nutrition, 72*(2), 637–646. https://dx.doi.org/10.1093/ajcn/72.2.637S

Coakley, J. J. (1986). *Sport in society, issues and contoversies.* Santa Clara: College.

Conway, J. (1986). Blood pressure and heart rate variability. *Journal of Hypertension, 4*(3), 261-263.

Courneya, K. S., & Hellsten, L. A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences, 24*(5), 625-633. https://dx.doi.org/10.1016/ S0191-8869(97)00231-6

Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset Dergisi, 1*(2), 115-125.

Çakıroğlu, M. (1997). Antrenman bilgisi-Antrenman teorisi ve sistematiği. İstanbul: Şeker

Çalıyurt, O. (2001). Duygudurum bozuklukları ve biyolojik ritm. *Duygudurum Bozuklukları Dizisi. 1*(5). 209-214. http://psikiyatridizini.net/articles.aspx? journalid=25&year=2001&volume=1&number=5 sayfasından erişilmiştir.

Çaman, K. Ö., & Özcebe, H. (2011). Ankara'da yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenler: Ruhsal belirtileri, fiziksel etkinlik düzeyi ve ilişkili etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi. 22*(2). 93-103. http://www.turkpsikiyatri.com/default.aspx?modul=turkce Ozet&gFPrkMakale= 797 sayfasından erişilmiştir.

Çavdar, E., İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2018). Obez öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Science*, *15*(4), 2493-2508. https://dx.doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5597

Çelik, V. O., & Bulgu, N. (2010). Geç Osmanlı döneminde batılılaşma ekseninde beden eğitimi ve spor. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 24.* 137-147. http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/217/201 sayfasından erişilmiştir.

Çolak, M., & Çetin, E. (2010). Bayanlara uygulanan farklı ısınma protokollerinin eklem hareket genişliği ve esneklik üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 24*(1), 1-8. http://tip.fusabil.org/pdf/pdf_FUSABIL_707.pdf sayfasından erişilmiştir.

Çoruhlu, A. (2019). *Sirkadiyen beslenme.* İstanbul: Doğan Kitap.

Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri.* Ankara: Nobel.

Dalkıran, O. (2012). *Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Darst, W. P., & Pangrazi, P. R. (2009). *Dynamic physical education for secondary school students*. San Francisco: Pearson, Benjamin Cummings.

Davies, C. T. M., & Sargeant, A. J. (1975). Circadian variation in physiological responses to exercise on a stationary bicycle ergometer. *British Journal of Industrial Medicine, 32*(2), 110-114. https://dx.doi.org/10.1136/oem.32.2.110

Delecluse, C. (1997). Influence of strength training on sprint running performance. Current findings and implications for training. *Sports Medicine, 24*(3), 147-156. https://dx.doi.org/10.2165/00007256-199724030-00001

Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health, 13*(2), 131-139. https://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0535

Deliceoğlu, G. (2018). Orta öğretim birinci sınıf öğrencilerini beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 12*(1). 29 – 37. https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53468/711649 sayfasından erişilmiştir.

Demir, M., & Filiz K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 5*(2).109-114. https:// arastirmax.com/tr/publication/ahi-evran-universitesi-kirsehir-egitim-fakultesi-dergisi/5/2/spor-egzersizlerinin-insan-organizmasi-uzerindeki-etkileri/arid/67d418 78-7e70-42a5-80a5-a8a8fae91240 sayfasından erişilmiştir.

Demirhan, G., & Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II. *Spor Bilimleri Dergisi, 12*(2), 9-20. https://dergipark.org.tr /tr/pub/sbd/issue/16421/171534 sayfasından erişilmiştir.

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 63,* 19-21.

Deschenes, M. R., Sharma, J. V., Brittingham, K. T., Casa, D. J., Armstrong, L. E., & Maresh, C.M. (1998). Chronobiological effects on exercise performance and selected physiological responses. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 77*, 249-256. https://dx.doi.org/10.1007/s004210050329

Deutsche Welle. (2019, Eylül 3). *Ölümcül hastalıklarda kanser kalbi geçmek üzere.* https://p.dw.com/p/3OvrW sayfasından erişilmiştir.

Devecioğlu, S., Çoban, B., & Karakaya, Y. E. (2011). Türkiye'de spor eğitimi sektörünün görünümü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 9*(3). 627-654. https://dergipark.org.tr /tr/pub/ tebd/issue/26099/274997 sayfasından erişilmiştir.

Dinç, N., & Hayta, Ü. (2018). Sirkadiyen ritmin anaerobik güç üzerine etkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(4), 77-86. https://dx.doi.org/10.31680/gaunjss.477535

Doğar, Y. (1994). *Türk spor yönetiminde merkezileşme eğilimleri.* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine, 52*(1), 36–42. https://dx.doi.org /10.1016/j.ypmed.2011.01.021

Dönmez, B. (1995). *Beden eğitimi öğretmeni yetiştiren programlardaki alan derslerinin karşılaştırılması.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim.* İstanbul: Beta.

Duyul, M. (2005). *Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik*

özelliklerinin başarıya olan etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Dündar, P. (2016). Hareket et mutlu ol. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, 49*(583), 38-42.

Dündar, U. (2017). *Antrenman teorisi.* Ankara: Nobel.

Dündar, U., Çolakoğlu, M., & Açıkada, C. (1995). Kondisyonel parametrelere dayalı olarak sirkadiyen ritim ile sporsal verim ilişkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.1*(1). 27-33. https://dergipark.org.tr/tr/download /article-file/370519 sayfasından erişilmiştir.

Dünyada Beden Eğitimi. (t.y.). http://sporakademisi.com/dunyada-beden-egitimi/ adresinden erişilmiştir.

Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science, 13*(3), 225–237. https://dx.doi.org/10.1123/pes.13.3.225

Egloff, B., & Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences, 21*(2), 223-229. https://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(96) 00048-7

Ehrlich, P., & Heimann, K. (1995). *Bewegungsspiele für kinder. Wie ein kind in seiner entwicklung gefördert werden kann.* Dortmund: Modernes Lernen.

Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., & Cooper, A. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *The Journal of the American Medical Association, 307*(7), 704-712. https://dx.doi.org/10.1001/jama.2012.156

Ekici, S., Bayraktar, A., & Hacıcaferoğlu, B. (2011). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi tutumlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* 8(1). 829-83. https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1514 sayfasından erişilmiştir.

Ely, M. R., Martin, D. E., Cheuvront, S. N., Montain, S. J. (2008). Effect of ambient temperature on marathon pacing is dependent on runner ability. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 40*(9), 1675-1680. https://dx.doi.org/10.1249/MSS. 0b013e3181788d a9

Ercan, A. R. (2000). *Eğitimde başarı için öğrenci tanıma teknikleri.* Ankara: Galeri Kültür.

Erdoğan, M. (2012). *Boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Ereren, B. (2019). *14-15-16 yaş erkek çocuk psikolojisi ve davranışları*. https://dediopsikoloji.com/14-15-16-yas-erkek-cocuk-psikolojisi-ve-davranislari/ sayfasından erişilmiştir.

Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zengeroğlu, A. M., … Hazır, T. (2013). *Egzersiz Fizyolojisi.* Ankara: Nobel.

Ergen, E., Ülkar, B., & Eraslan, A. (2007). Derleme: Propriyosepsiyon ve koordinasyon. *Spor Hekimliği Dergisi. 42.* 57-83. https://www.researchgate.net/publication/308 898494_ Proprioception_ and_Coordination sayfasından erişilmiştir.

Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor.* İstanbul: Filiz.

Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der.

Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor.* Ankara: Bağırgan.

Erpič, S. C., Škof, B., Boben, D., & Zabukovec, V. (2005). Pupils' attitudes and motivation for physical education–some psychological aspects of physical education: Pupils' attitudes and motivation. *International Journal of Physical Education, 42,*(2), 58-67.

Eurydice Raporu. (2013). *Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor*: European Commission. Eğitim, Görsel-İşitsel ve Kültür Yürütme Ajansı.

Eyüpoğlu, S. (Ed.). (1989). *Denemeler.* İstanbul: Cem.

Febbraio, M. A., Carey, M. F., Snow, R. J., Stathis, C. G., & Hargreaves, M. (1996). Influence of elevated muscle temperature on metabolism during intense, dynamic exercise. *American Journal of Physiology, Integrative and Comparative Physiology, 271*(5), 1251-1255. https://dx.doi.org/10.1152/ajpregu.1996.271.5.R 1251

Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M., & Michaud, P. A. (1999). Sport activity in adolescence: Associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Education Research, 14*(2), 225-233. https://dx.doi.org/10.1093/her/14.2. 225

Fındıklı, E. (2013, Eylül). *Sirkadiyen ritim boyutları ve duygudurum bozuklukları.* 49.Ulusal Psikiyatri Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İzmir.

Fidan N., & Erden M. (1993). *Eğitime giriş*. İstanbul: Alkım

Figley, G. E. (1985). Determinants of attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 4*(4), 229-240. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe. 4.4.229

Finn, J. D., & Voelkl, K. E.(1993). School characteristics related to school engagement. *The Journal Of Negro Education*. 62(3), 249-268. https://dx.doi.org/10.2307/2295 464

Fişek, K. (1985). *100 soruda Türk spor tarihi.* İstanbul: Gerçek.

Fişek, K. (2003). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi dünyada ve Türkiye'de.* İstanbul: Yazı Görüntü Ses.

Fox, C. K., Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health, 80*(1), 31-37. https://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00454.x

Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (2012). *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri* (M. Cerit, Çev.) Ankara: Spor.

Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M. (2003). *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge.

Fröberg, J., Karlsson, C. G., Levi, L., & Lidberg, L. (1975). Circadian rhythms of catecholamine excretion, shooting range performance and Self-ratings of fatigue during sleep deprivation. *Biological Psychology, 2*(3), 175-188. https://dx.doi.org/ 10.1016/0301-0511(75)90018-6

Gaina, A., Sekine, M., Kanayama, H., Takashi, Y., Hu, L., Sengoku, K., & Kagamimori, S. (2006). Morning-evening preference: Sleep pattern spectrum and lifestyle habits among Japanese junior high school pupils. *Chronobiology International, 23*(3), 607-621. https://dxdoi.org/10.1080/07420520600650646

Gallahue, D. L. (1982). Phases and stages of motor development. D. L. Gallahue (Eds.), *Understanding Motor Development In Children* içinde (s. 135–254). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children.* Dubuque, LA: Brown & Benchmark.

Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1998). *Motor ability in children; motor ability; physical education for children.* Boston: Mass. Mcgraw-Hill.

Gatto, J. T. (2018). *Eğitim: Bir kitle imha silahı. Zorunlu eğitimin karanlık dünyasına bir yolculuk* (M. A. Özkan, Çev.). İstanbul: Edam

Gaulhofer, K., & Streicher, M. (1949). *Natürliches turnen.* Vien: Verlag Für Jugend und Volk.

Gazi Üniversitesi (t.y.). *Tarihçe.* http://sporbilimleri.gazi.edu.tr/posts/view/title/tarihce-141696?siteUri=sporbilimleri sayfasından erişilmiştir.

Gerbino, A., Ward, S., & Whipp, B. (1996). Effects of prior exercise on pulmonary gas-exchange kinetics during high-intensity exercise in humans. *Journal of Apply Physiologyl*, 80 (1), 99-107. https://dx.doi.org/10.1152/jappl.1996.80.1.99

Gery, S., Komatsu, N., Baldjyan, L., Yu, A., Koo, D., & Koeffler, H.P. (2006). The Circadian Gene Per1 Plays an Important Role in Cell Growth and DNA Damage Control in Human Cancer Cells. *Moleculer Cell, 22*(3), 375-382. https://doi.org/10.1016/j.molcel. 2006.03.038

Geuze, R. H. (2005). Postural control in children with developmental coordination disorder. *Neurol Plasticity, 12*(2-3), 183-196. https://dx.doi.org/10.1155/NP.2005. 183

Giacomoni, M., Bernard, T., Gavarry, O., Altare, S., & Falgairette, G. (1999). Diurnal variations

in ventilatory and cardiorespiratory responses to submaximal treadmill exercise in females. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 80*(6), 591-597. https://dx.doi.org/10.1007/s004210050639

Gifford, L. S. (1987). Circadian variation in human flexibility and grip strength. *The Australian Journal of Physiotherapy. 33*(1). 3-9. https://dx.doi.org/10.1016/S0004-9514(14)60579-1

Gogte, K., Srivastav, P., & Miyaru, G. B. (2017). Effects of passive, active and combined warm up on lower limb muscle performance. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 11*(3), 5-8. https://dx.doi.org/10.7860/JCDR/2017/24766.9595

Gökçe, F. T. (2004). Stres yönetimi: Bedene yönelik teknikler. *Türk Psikoloji Bülteni. 10(*34-35). 128-158. https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/bultenler sayfasından erişilmiştir.

Gökdemir, D. (2017). *İlkokullarda beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyinin öğrenci görüşlerine göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Gökmen, H. (1988). Gençlerin gelişmelerinde beden eğitiminin rolü (fiziksel-psikolojik ve sosyal gelişmede). Ortaöğretim kuramlarında beden eğitimi ve sorunları. *Türk Eğitim Derneği VI. Öğretim Toplantısı bildirileri,* 57-72.

Gökmen, H., Karagül, T., & Aşçı, F. H. (1995). *Psikomotor gelişim.* Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.

Göksel, A. G., & Caz, Ç. (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 1*(1). 1-9. http://hdl.handle.net/11424/5449 sayfasından erişilmiştir.

Graham, G. (1995). Physical education through students' eyes and in students' voices: Introduction. *Journal of Teaching Physical Education, 14*(4), 364-371. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe.14.4.364

Graham, G., Holt-Hale, S. A., Parker, M., Hall, T., & Patton, K. (2019). *Children moving: A reflexive approach to teaching physical education.* New York: McGraw-Hill.

Gray, S., & Nimmo, M. (2001) Effects of active, passive or no warm-up on metabolism and performance during high-intensity exercise. *Journal of Sports Sciences, 19*(9), 693-700. https://dx.doi.org/10.1080/02640410152475829

Greenwood, M., Stillwell, J., & Byars, A. (2001). Activity preferences of middle school physical education students. *The Physical Educator. 58*(1), pp. 26–29. https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/3788 sayfasından erişilmiştir.

Grosser, M. (1977). Gelenksbeweglichkeit und aufwärmeffekt. *Leistungssport. 1.* 38-43. https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open_archive/ls/1977_1_38-43_Grosser. pdf? Sayfasından erişilmiştir.

Guariglia, D. A., Pereira, L. M., Dias, J. M., Pereira, H. M., Menacho, M. O., Silva, D. A., … Cardoso, J. R (2011). Time-of-day effect on hip flexibility associated with the modified sit-and- reach test in males. *International Journal of Sports Medicine, 32*(12), 947-952. http://dx.doi.org/ 10.1055/s-0031-1283182

Guérin, N., Boulenguiez, S., Reinberg, A., Di Costango, G., Guran, P., Touitou, Y. (1993). Weekly changes in psychophysiological variables of 8- to 10-year-old school girls. *Chronobiology International, 10*(6), 471–479. https://dx.doi.org/10.1080/07420 529309059723

Guyton, A. C. (1981). *Textbook of medical physiology*. Philadephia: Saunders.

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2006). *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier.

Güçlü, M. (2001). Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Türkiye'de beden eğitimi ve sporun gelişimi. *Milli Eğitim Dergisi*, (150). https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/ dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/150/guclu.htm sayfasından erişilmiştir.

Güllü, M. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının araştırılması.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Güllü, M., & Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3*(2). 138-151. https://

dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53580/713960 sayfasından erişilmiştir.
Gümüşdağ, H., & Yıldırım, M. (2018). *Spor bilimlerinde çocuklarda motor gelişim.* Ankara: Nobel
Günay, M. (2019). Antrenman bilgisi. M. Günay (Ed.), *Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı Soru Bankası* içinde (s.255-349). Ankara: Gazi
Günay, M., Cicioğlu, İ., & Kara, E. (2006). *Egzersize metabolik ve ısı adaptasyonu.* Ankara: Gazi.
Günay, M., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2017). Antrenman bilimi. Ankara: Gazi.
Günay, M., & Yüce, A. İ. (2008). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri.* Ankara: Gazi.
Gündüz, N. (1995). *Antrenman bilgisi.* İzmir: Saray Medikal.
Güneş, A. (2004). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi.* İstanbul: Pegem
Güneş, H., Arslan, A., & Erdal, S. (1998). Toplam dinlenme nabzının sirkadiyen ritminin araştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences. 9*(1). 15-29. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16427/171563 sayfasından erişilmiştir.
Güngör, N. (2012). Germe ve esnetme. *Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Bülteni. 5*, 50-53. https://www.tff.org/default.aspx?pageID=1138 sayfasından erşilmiştir.
Güngör, B. N. (2018). *Sirkadiyen ritim (circadian rhytm).* https://besinler.net/sirkadiyen-ritim-circadian-rhytm-nedir/ sayfasından erişilmiştir.
Günsel, A. M. (2004). *İlköğretimde beden eğitimi ve uygulamaları.* Ankara: Anı.
Gürses, V. V., & Akgül, M. Ş. (2019). Futbolcuların ısınmada uyguladıkları farklı germe yöntemlerinin dikey sıçrama, sürat ve çeviklik performansına akut etkisi. *Spormetre, 17*(1), 178-186. https://dx.doi.org/10.33689/spormetre.520033
Güven, Ö. (1999). *Türklerde spor kültürü.* Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı.
Hardin, P. E. (2000). From biological clock to biological rhythms. *Genome Biology, 1*(4), 1-5. https://dx.doi.org/10.1186/gb-2000-1-4-reviews1023
Harrison, J. M., & Blakemore, C. L. (1992). *Instructional strategies for secondary school physical education.* Dubuque: William. C. Brown.
Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry, 175*(1), 28-36. https://dx.doi.org/10.1176/appi. ajp.2017.16111223
Hastings, M. (1998). The brain, circadian rhythms and clock genes. *BMJ, 317*(7174), 1704-1707. https://dx.doi.org/10.1136/bmj.317.7174.1704
Hazar, S., Polat, M., Hazar, K., Kaya, Ç., & Cansu, G. (2018). Aktif ve pasif ısınmanın esneklik, anaerobik güç ve kuvvete etkisi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 20-30. https://dx.doi.org/10.30769/usbd.417862
Hedrick, A. (1992). Physiological responses to warm up. *National Strength and Conditioning Journal, 14*(5), 25-27. https://journals.lww.com/nsca-scj/Citation/ 1992/10000/EXERCISE_PHYSIOLOGY__Physiological_Responses_to.7.aspx sayfasından erişilmiştir.
Hill, D. W., Cureton, K. J., Collins, M., & Grisham, S. C. (1988). Effect of the circadian rhythm in body temperature on oxygen uptake. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 28*(3).310-312. https://www.researchgate.net/publication/ 19925213_Effect_of_the_circadian_rhythm_in_body_temperature_on_oxygen_ uptake sayfasından erişilmiştir.
Hill, D. W., & Smith, J. C. (1991). Circadian rhythm and anaerobic power and capacity. *Canadian Journal of Sport Sciences, 16*(1), 30-32.
Holland, A., & Andre, T. (1987). Participation in extracurricular activities in secondary school: What is known, what need to be known? *Review of Educational Research, 57*(4), 437-466. https://dx.doi.org/10.3102/0034654305700 4437
Hollman, W., & Hettinger, T. (1980). *Sportmedizin arbeits und trainingsgrundlagen*. Stutgart: Schattauer Verlag.
Hue, O., Coman, F., Blonc, S., & Hertogh, C. (2003). Effect of tropical climate on performance during repeated jump-and-reach tests. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 43*(4). 475–480. https://search.proquest.com/openview/c37c 49d223ea45e8fd3e3ca1e849dc42/1?pq-

origsite=gscholar&cbl=4718 sayfasından erişilmiştir.

Hünük, D. (2006). *Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi 14(4). 175-184. https://dergipark.org.tr/tr/ pub/sbd/issue/16415/171512 sayfasından erişilmiştir.

Ingjer, F., & StrØmme, S. B. (1979). Effects of active, passive or no warm-up on the physiological response to heavy exercise. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 40*(4), 273–282. https://dx.doi.org/10.1007/ BF00421519

İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi. 2010(3).* 195-210. https://dergipark.org.tr/tr/pub/verimlilik/issue/21753/ 233873 sayfasından erişilmiştir.

İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi.* Ankara: Nobel.

İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim.* İstanbul: Beykent Üniversitesi.

İpek, D. (2006). *Sedanterlerde oluşturulan gecikmiş kas yorgunluğuna pasif germe hareketlerinin etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

İslamoğlu, H., & Altunışık, R. (2008), *Tüketici davranışları.* İstanbul: Beta

İşler, H. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı.* Niğde: Lazer.

İşmen-Gazioğlu, A. E. (2012). *Hayatın ilk çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi).* İstanbul: Nakış.

Jarrayaa, S., Jarrayaa, M., & Souissi, N. (2014). Diurnal variations of cognitive performances in Tunisian children. *Biological Rhythm Research, 45*(1), 61–67. http://dx.doi.org/10.1080/0929 1016.2013.797640

Johnston, J. D. (2005). Measuring seasonal time within the circadian system: Regulation of the suprachiasmatic nuclei by photoperiod. *Journal of Neuroendocrinology, 17*(7), 459-465. https:// dx.doi.org/10.1111/j.1365-2826.2005.01326.x

Johnston, L. M., Burns, Y. R., Brauer, S. G., & Richardson, C. A. (2002). Differences in postural control and movement performance during goal directed reaching in children with developmental coordination disorder. *Human Movement Science, 21*(5-6), 583-601. https:// dx.doi.org/10.1016/S0167 9457(02)00153-7

Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim.

Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devletinde spor.* Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı.

Kale, R. (1993). *Sporda dayanıklılık, sağlık, antrenman ve biyofizyolojik temelleri*. İstanbul: Alaş.

Kale, R. (1994, Kasım). *Toplum ve olimpik başarı.* Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Kangalgil, M., Hünük, D., & Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi, 17*(2), 48-57. http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2006_2_2. pdf sayfasından erişilmiştir.

Kar, S., & Banerjee, A. K. (2013). Influence of active & passive warming up on the motor performance of the athletes. *Journal of Humanities and Social Science, 10*(6), 14-21. https:// dx.doi.org/10.9790/0837-1061421

Karagül, T. (1993). *Beden eğitimi öğretim yöntemleri.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Karakılıç, M. (2009). *Beden eğitimi dersi için hazırlanan tutum ölçeğinin psikometrik kuramlar açısından incelenmesi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir

Karakurt, A. (2000). *Sporda ısınmanın ısınma öncesi ve ısınma sonrası sıçrama hareketine etkisinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Karalar, R. (2005). *Çağdaş tüketici davranışı.* Eskişehir.

Karatosun, H. (1991). *Futbol- fizyolojik temeller.* Ankara: Kolka.

Karjalainen, J., & Viitasalo, M. (1986). Fever and cardiac rhythm. *Archives of Internal Medicine, 146*(6), 1169-1171. https://dx.doi.org/10.1001/archinte.1986.003601801 79026

Kasap, H. (t.y.). *Spor ve zihinsel performans.* http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=379 sayfasından erişilmiştir.

Keleş, Ö. F., & Alpkaya, U. (2016). Orta okul öğrencilerinin düzenli sportif aktivite ve okul başarı puanlarının karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 31-36. https://dx.doi.org/10.22396/sbd.2017.13

Keten, M. (1974). *Türkiye'de spor.* Ankara: Ayyıldız.

Khammanivong, A., & Nelson, D. E. (2000). Light pulses suppress responsiveness within the mouse photic entrainment pathway. *Journal of Biological Rhythms, 15*(5), 393-405. https://dx.doi.org/10.1177/074873040001500505

Khazaee- pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Foroushani, A. R. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 22(*1), 47-57. https://dx.doi.org/10.1111/ jpm.12168

Kıranbağlı, M. (1995). *Beden eğitimi öğretmenlerinin el kitabı*. İstanbul: Optimal Eğitim.

Kırel, Ç. (2011). Tutum ve tutum değişimi. S. Ünlü (Ed.), *Sosyal psikoloji I içinde* (s. 72-87). Eskisehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.

Kırıcı, M. (2020). *Aktif ve pasif ısınma protokollerinin diz fleksiyon ve ekstansiyon izokinetik kuvvetlerine akut etkileri.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Kimball, R. S. (2007), *Sixth grade fitness levels and the fitnessgram assessment program*. Doctoral Thesis, Liberty University The Faculty of the School of Education, Virginia. https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1019&context=doctoral sayfasından erişilmiştir.

King, M. H. (1994). *Student attitudes toward physical education at the intermediate school level.* (Yüksek lisans tezi). http://proquest.umi.com/ sayfasından erişilmiştir.

Kin-İşler, A. (2005). Anaerobik performansta sirkadiyen değişimlerin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi. 16*(4). 174-184. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151364 sayfasından erişilmiştir.

Kirscbaum, C., Schommer, N., Federenko, I., Gaab, J., Neumann, O., Oellers, M., … Hellhammer, D. H. (1996). Short term estradiol treatment enhances pituitary-adrenal axis and sympathetic response to psychosocial stress in healthy young men. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 81(10), 3639 3643. https://dx.doi.org/10.1210/ jcem.81.10.8855815

Klausmaier, H. J., & Goodwin, W. (1966). *Learning and human abilities: Educational Psychology*. Newyork: Harper & Row

Kleinert, M., Clemmensen, C., Sjøberg, K. A., Carl, C. S., Jeppesen, J. F., Wojtaszewski, J. F. P., … Richter, E. A. (2018). Exercise increases circulating GDF15 in humans. *Moleculer Metabolism, 9,* 187-191. https://dx.doi.org/10.1016/j.molmet.2017.12. 016

Knols, R., Aaronson, N. K., Uebelhart, D., Fransen, J., & Aufdemkampe, G. (2005). Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: A systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of Clinical Oncology, 23*(16), 3830-3842. https://dx.doi.org/10.1200/JCO.2005.02.148

Koca, C., & Aşçı, H. (2004). Atletik yeterlilik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitimine yönelik tutum üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9*(1). 15-24. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27979/304588 sayfasından erişilmiştir.

Koç, Y. (2009). *İlk ve ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Koga, Y., Gillum, R. F., Knutsen, S., Lee, Y. J., & Halberg, M. D. (1982). Chronopsies assess the within day variability of blood pressure and pulse. *Japanese Heart Journal, 23*(5), 661-675. https://dx.doi.org/10.1536/ihj.23.661

Komi P. V. (2000). Strech-shortening cycle: A powerful model to study normal and fatigued Muscle. *Journal of Biomechanic, 33*(10), 1197-1206. https://dx.doi.org/ 10.1016/s0021-9290(00)00064-6

Konter, E. (1997). *Futbolda süratin teori ve pratiği*. Ankara: Bağırgan.

Köni, C., & Şimşek, M. (2020). Beden eğitimi ve sporun temelleri. E. Çelik (Ed.), *Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımı* içinde (s. 1-25). Ankara: Yediiklim.

Krech, D., & Crutchfield, R. S. (1980). *Sosyal Psikoloji.* (E. Güngör, Çev.). İstanbul: Ötüken

Kudielka, B. M., Federenko, I. S., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2006). Morningness and eveningness: The free cortisol rise after awakening in "earl birds" and "night owls". *Biological Psychology, 72*(2), 141- 146. https://dx.doi.org/10.1016/ j.biopsycho.2005.08. 003

Kuhn, W. (1973). Eine vergleichende untersuchung zum psychischen und mentalen aufwarmen. *Leistungssport, 3*(2), 140-146.

Kurt, C. (2010). Kronobiyoloji ve fiziksel performans. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Science. 2*(2). 103-108. https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-kronobiyoloji-ve-fiziksel-performans-58633.html sayfasından erişilmiştir.

Kurt, T., Kılıç, M., Kılıç, M. N., Özbayraktar, F., Yücel, E,. & Kıvanç, C. (2017). *Türk spor tarihi 11.Sınıf.* Devlet Kitapları.

Kuter, M., Ergen, E., & Yazıcıoğlu, M. (1990). Isınmanın anaerobik ölçümler üzerine etkileri. *Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri,* 484-487.

Kuter, M., & Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırgan.

Kuzucuoğlu, T. (1996). *Elit cimnastik sporcularının fizyolojik parametrelerinin kuvvet parametreleri ile mukayesesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Lamb, D. R. (1975). Androgens and exercise. *Medicine and Science in Sports 7*(1), 1-5.

Lee, J. (2014). Warm-up essentials. *New Studies in Athletics, 29*(1), 7-11. https://www.worldathletics.org/download/downloadnsa?filename=77d72573-46b5-43ad-8291-3f4f4f3026ce.pdf&urlslug=warm-up-essentials sayfasından erişilmiştir.

Letzelter, H., & Letzelter, M. (1986). *Krafttraining: Theorie, methoden, praxis.* Reinbek: Rowohlt.

Linder, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science, 11*(2), 129-143. https://dx.doi.org/10.1123/pes.11.2.129

Lök, N., & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14*(40), 101-110. https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/ 33533/348563 sayfasından erişilmiştir.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics, 138*(3), 1-15. https://dx.doi.org/ 10.1542/peds.2016-1642.

Luke, M. D., & Cope, L. D. (1994). Student attitudes toward teacher behavior and program content in school physical education. *The Physical Educator, 51*(2), 57-66.

Luke, M. D., & Sinclair, G. D. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal Of Teaching Physical Education, 11*(1), 31-46. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe.11.1.31

Lumpkin, A. (1990). *Physical education and sport: A contemporary introduction.* St. Louis: Times Mirror/ Mosby College.

MacAuley, D., & Best, T. (2007). *Evidence-based sports medicine.* Montreal: Blackwell.

Malone, T. R., Garret, W. E., & Zachazewski, E. J. (1996). Athletic injuries and rahabilitation. E. J. Zachazewski., J. M. David & W. S. Quillen (Eds.), *Muscle: Deformation, injury, repair* içinde (s.71-91). Philadelphia: W.B. Saunders.

Manetti, G. (2018). Yunanistan'da spor ve oyunlar. U. Eco (Ed.), *Antik Yunan* (L. Tonguç- Basmacı, Çev.) içinde (s.246-258). İstanbul: Alfa.

Manfredini, R., Manfredini, F., Fersini, C., & Conconi, F. (1998). Circadian rhythms, athletic performance and jet lag. *British Journal of Sports Medicine, 32*(2), 101-106. https://dx.doi.org/10.1136/bjsm.32.2.101

Martin, L., Daggart, A. L., & Whyte, G. P. (2001). Comparison of physiological responses to morning and evening submaximal running. *Jornal of Sports Science, 19*(12), 969-976. https://dx.doi.org/10.1080/026404101317108471

McGill, H. C., McMahan, C. A., Herderick, E. E., Malcom, G. T., Tracy, R. E., & Strong, J. P. (2000). Origin of atherosclerosis in childhood and adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition, 72*(5), 1307–1315. https://dx.doi.org/10.1093/ajcn/ 72.5.1307s

McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports Medicine, 45*(11), 1523- 1546. https://dx.doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x

McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., & Sallis, J. F. (1994). Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education, 13*(3), 206-215. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe. 13.3.206

Melhim, A. F. (1993). Investigation of circadian rhythms in peak power and mean power of female physical education students. *International Journal of Sports Medicine, 14*(6), 303–306. https://dx.doi.org/10.1055/s-2007-1021182

Meriç - Yılmaz, F., Şencan, İ., Keskinkılıç, B., Ekinci, B., Özkan – Altunay, Z., Sarıoğlu, G., & Ergüder, T. (Ed.). (2017). *Türkiye bulaşıcı olmayan hastalıklar çok paydaşlı eylem planı 2017-2025.* Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.

Metaxas, T. I., Koutlianos, N. A., Koudi, E, J., & Deligiannis, A. P. (2005). Comparative study of field and laboratory test for the evaluation of aerobic capacity in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Reserch,* 19(1), 79–84. https://dx.doi.org/10.1519/ 14713.1

Meteoroloji Genel Müdürlüğü (2020). *Niğde İli'ne ait mevsim normalleri.* http://www. mgm.gov.tr/veridegerlendirme/il-ve-ilceler-istatistik.aspx?m=NIGDE sayfasından erişilmiştir.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018a). *Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (İlkokul 1, 2, 3 ve 4. Sınıflar*. Ankara.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018b). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar*. Ankara.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2018c). *Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi (9,10,11 ve 12. Sınıflar) öğretim programı*. Ankara.

Minors, D. S., & Waterhouse, J. M. (1986). Circadian rhythms and their mechanisms. *Experientia. 42*(1). 1-13. https://link.springer.com/article/10.1007/BF01975875 sayfasından erişilmiştir.

Mirzeoğlu, D. (2003). Spor bilimlerinin eğitimsel (pedagojik) temelleri. N. Mirzeoğlu (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş* içinde (s.84-132). Ankara: Bağırgan.

Montagner, H. (2009). Les rythmes majeurs de l'enfant. *Informations Sociales. 153*(3). 14–20. https://dx.doi.org/10.3917/inso.153.0014

Montain, S. J., Ely, M. R., & Cheuvront, S. N. (2007). Marathon performance in thermally stressing conditions. *Sports of Medicine, 37*(4-5), 320-323. https://dx.doi.org/10.2165/ 00007256-200737040-00012

Moorhead, G., & Griffin, R. W. (1989). *Organizational behavior.* New York: Houghton Mifflin.

Morales-Diaz, F. J. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 769-778. https://dx.doi.org/10.1016/ j.paid.2007.02.002

Morehouse, L. E., & Miller, A. T. (1973). *Egzersiz fizyolojisi.* (N. Akgün, Çev.). İzmir: Ege Üniversitesi.

Morgan, T. C. (2011). Tutumlar ve önyargı (O. Aydın, Çev.). S. Karakaş & E. Rükzan (Ed.), *Psikolojiye giriş* içinde (335-365). Konya: Eğitim Akademi.

Morris, J. N. (1994). Exercise in the prevention of coronary heart disease: Today's best buy in public health. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 26*(7), 807-814. https://dx.doi.org/10.1249/00005768-199407000-00001

Morville, T., Sahl, R. E., Trammell, S. A. J., Svenningsen, J. S., Gillum, M. P., Helge, J. W., & Clemmensen, C. (2018). Divergent effects of resistance and endurance exercise on plasma bile

acids, FGF19, and FGF21 in humans. *JCI Insigth, 3*(15), 1-12. https://dx.doi.org/10.1172/jci.insight.122737

Movaseghi, F., Kazemi, N., & Moein, E. (2016). Time of day effect on oxygen uptake changes and lung function of active female. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi. 18*(2). 85-89. https://dergipark.org.tr/en/pub/tsed/issue/24974/288257 sayfasından erişilmiştir.

Muratlı, S. (1991). Çocuk ve spor. Çocuk ve gençlerde dayanıklılık antrenmanı. *Spor Bilim Dergisi, 2*(7-8), 51-55. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1028072 sayfasından erişilmiştir.

Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor.* Ankara: Bağırgan.

Muratlı, S. (2003). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Ankara; Nobel

Muratlı, S., Kalyoncu, O. & Şahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka*. Antalya: Ladin.

Nabkasorn, C., Miyai, N., Sootmongkol, A., Junpraset, S., Yamamoto, H., Arita, M., & Miyashita, K. (2006). Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. The *European Journal of Public Health, 16*(2), 179-184. https://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cki 159

Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., Viana, J. L., & Marinho, D. A. (2017). Effects of 10 min vs. 20 min passive rest after warm-up on 100 m freestyle time-trial performance: A randomized crossover study. *Journal of Science and Medicine in Sport, 20*(1), 81-86. https://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2016. 04.012

Neumaier, A., & Zimmermann, E. (1989). *Richtig konditionsgymnastik*. München: B.L.V. Sport Verlagsgesellschaft.

Noble, B. J., (1986). *Physiology of exercise and sport.* USA, Mosby College.

Odabaşı, Y., & Gülfidan, B. (2005). *Tüketici davranışı.* İstanbul: Mediacat.

Okamura, H. (2003). Circadian and seasonal rhythms: Integration of mammalian circadian clock signals from molecule to behavior. *Journal of Endocrinology, 177*(1), 3-6. https://dx.doi.org/10.1677/joe.0.1770003

Olson, J. M., Vernon, P. A., Harris, J. A., & Jang, K. L. (2001). The heritability of attitudes: A study of twins. Journal *of Personality and Social Psychology, 80*(6), 845-860. https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.845

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology Learning Memory and Cognition, 40*(4), 1142-1152. https://dx.doi.org/10.1037/a0036577

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 9*(1). 157-176. https://dergipark.org.tr/en/pub/ kusbd/issue/42808/504210 sayfasından erişilmiştir.

Oskamp, S. (1977). *Attitudes and opinions.* New Jersey: Englewood cliffs, Prentice Hail.

Öcal, K., & Koçak, M. S. (2010). Okul sporlarının orta öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve davranış gelişimine etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research, 7,* 86-94. https://www.researchgate.net/publication/296695631_Okul_ Sporlarinin_Orta_Ogretim_Ogrencilerinin_Akademik_Basari_ve_Davranis_ Gelisimine_Etkisi sayfasından erişilmiştir.

Özbay, Y. (2004). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi (Kuram-Araştırma-Uygulama).* Ankara: Pegem .

Özbayer, C., & Değirmenci, İ. (2011). Sirkadiyen saat, hücre döngüsü ve kanser. *Dicle Tıp Dergisi, 38*(4), 514-518. https://dx.doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2011.04. 0080

Özcan, M. (2015). *Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcularda aktif ve pasif ısınmanın anaerobik güç üzerine etkisi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Özçakır, S. (2015). 100 yıl öncesinde Türkiye'de beden eğitimi öğretimi ve günümüzdeki yansımalar. *Spor Bilimleri Dergisi, 26*(1), 18–25. https://dx.doi.org/10.17644/sbd. 237570

Özdoğan, M. (2017). *2017 Nobel Tıp Ödülü neden yine sirkadiyen ritme verildi?* https://www.drozdogan.com/2017-nobel-tip-odulu-neden-yine-sirkadyen-ritme-verildi/ sayfasından erişilmiştir.

Özengin, N. (2007). *Jimnastikçilerde farklı germe sürelerinin performansa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Özengin, N., Yıldırım, N. Ü., Baltacı, G., & Masiulis, N. (2011). Acute effects of different stretching durations on vertical jump performance in rhythmic gymnasts. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 3*(82). 16-22. https://dx.doi.org/10.33607/ bjshs.v3i82.316

Özer, D. S., & Özer, K. (2004). *Çocuklarda motor gelişim.* Ankara: Nobel.

Özmaden, H. (1999). *Cumhuriyet dönemi ilk spor teşkilatı Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (1922-1936)'nın yapılanma sürecinde beden eğitimi ve sporun fonksiyonları, fonksiyonlardaki değişimler ve toplumsal hayata etkileri.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir

Öznur, G. (2014). *Ayaş ilçesindeki adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin postür, ağrı ve anksiyete üzerine etkilerinin incelenmesi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Parkin, J. M., Carey, M. E., Zhao, S., & Febbraio, M. A. (1999). Effect of ambient temperature on human skeletal muscle metabolism during fatiguing submaximal exercise. *Journal of Applied Physiology, 86*(3), 902-908, https://dx.doi.org/ 10.1152/jappl.1999. 86.3.902.

Parks, J. B., Zanger, B. R. K., & Quanterman, J. (Ed.). (1998). *Contemporary sport management.* USA: Human Kinetics.

Pate, R., Corbin, C., & Pangrazi, B. (1998). Physical activity for young people. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest,3*(3),1-6. https://eric.ed.gov/?id=ED426994 sayfasından erişilmiştir.

Pehlivan, Z. (1997). Beden eğitimi dersi tutum ölçeği ön çalışma raporu. *1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu bildirileri,* 117–127.

Peker, M., & Mirasyedioğlu, S. (2003). Lise 2. sınıf öğrencilerinin matematik dersine yönelik tutumları ve başarıları arasındaki ilişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 14*(2). 57-166. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/114806 sayfasından erişilmiştir.

Philipp, T. (t.y.). *Bewegungsentwicklung und - förderung im kindesalter - im speziellen in kinderbildungs – und - betreuungseinrichtungen.* https://www.eltern-bildung.at/ expert-inn-enstimmen/ bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter-% E2%94%80-im-speziellen-in-kinderbildungs-und-betreuungseinrichtungen/ sayfasından erişilmiştir.

Piedmont, R. L., Hill, D. C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 27*(4), 769-777. https://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00280-3

Portaluppi, F., Montanari, L., Bagni, B., Uberti, E., Transforini, G., & Margutti, A. (1989). Circadian rhythms of atrial natriuretic peptide, blood pressure and heart rate in normal subjects. *Cardiology, 76*(6), 428-432. https://dx.doi.org/10.1159/0001745 29

Portman, P. A. (2003). Are physical education classes encouraging students to be physically active? experience of ninth graders in their last semester of required physical education. *The Physical Educator. 60*(3). 150–160. https://js.sagamorepub .com/pe/article/view/ 3848 sayfasından erişilmiştir.

Potteiger, J. A. (2011). *ACSM's introduction to exercise science.* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Powell, K. E., Thompson, P. D., Caspersen, C. J., & Kendrick, J. S. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health 8*, 253-287. https://dx.doi.org/10.1146/annurev.pu.08.050187.001345

Pride, W. M., & Ferrell, O. C. (1983), *Marketing: Basic concepts and decisions.* Boston: Houghton Mifflin.

Pündük, Z., Gür, H., & Ercan, İ. (2005). A reliability study of the version of the morningness-eveningness questionnaire. *Türk Psikiyatri Dergisi. 16*(1). 40-45. http://www.turkpsikiyatri.com/C16S1/en/aReliability.pdf sayfasından erişilmiştir.

Racinais, S. (2010). Different effects of heat exposure upon exercise performance in the morning and afternoon [Supplement]. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 20*(3), 80–89. https://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010. 01212.x

Racinais, S., Blonc, S., & Hue, O. (2005). Effects of active warm-up and diurnal increase in temperature on muscular power. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 37*(12), 2134-2139. https://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000179099.81706.11

Racinais, S., Blonc, S., Jonville, S., & Hue, O. (2005). Time of day influences the environmental effects on muscle force and contractility. *Medicine and science in sports and exercise, 37*(2), 256-261. https://dx.doi.org/10.1249/01.mss.00001498 85.82163.9f

Racinais, S., Hue, O., Hertogh, C., Damiani, M., & Blonc, S. (2004). Time-of-day effects in maximal anaerobic leg exercise in tropical environment: A first approach. *International Journal of Sports Medicine, 25*(3), 186-190. https://dx.doi.org/10.1055/s-2003-45258

Racinais, S., Perrey, S., Denis, R., & Bishop, D. (2010). Maximal power, but not fatigability, is greater during repeated sprints performed in the afternoon. *Chronobiology International, 27*(4), 855–864. https://dx.doi.org/10.3109/0742052 1003668412

Ramel, A., Wagner, K. H., & Elmadfa, I. (2004). Correlation between plasma noradrenaline concentrations, antioxidants and neutrophil counts after submaximal resistance exercise in men. *British Journal of Sports Medicine, 38*(5), 1-3. https://dx.doi.org/10.1136/bjsm. 2003.007666

Rao, V. K. (2007). *Physical education.* New Delhi: A.P.H.

Reilly, T. (1990). Human circadian rhythms and exercise. *Biomedical Engineering, 18*(3), 165-180.

Reilly. T. (2009). The body clock and athletic performance, *Biological Rhythm Research, 40*(1), 37-44. https://dx.doi.org/10.1080/09291010802067015

Reilly, T., Atkinson, G., Edwards, B., Waterhouse, J., Farrelly, K., & Fairhurst, E. (2007). Diurnal variation in temperature, mental and physical performance, and tasks specifically related to football (soccer). *Chronobiology International, 24*(3, 507-519. https://dx.doi.org/10.1080/07420520701420709

Reilly, T., Atkinson, G., & Waterhouse, J. (2000). Chronobiology and physical performance. W. E. Garrett Jr & D. T. Kirkendall (Eds.*), Exercise and Sport Science* içinde (s. 351-372). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

Reilly, T., Farrelly, K., Edwards, B., & Waterhouse, J. (2003). Time of day and performance test in male football players. *Book of Abstracts The 5th World Congress of Science and Football.* 268-270

Reilly, T., & Garret, R. (1998). Investigation of diurnal variation in sustained exercise performance. *Ergonomics, 41*(8), 1085-1094. https://dx.doi.org/10.1080/00140139 8186397

Renklikurt, T. (1991). *Futbol kondisyon el kitabı.* Ankara: Türkiye Futbol Federasyonu.

Resistance flexibility. (2021). https://www.thegeniusofflexibility.com/resistance-stretching sayfasından erişilmiştir.

Ringenbach, S. D., & Amazeen, P. G. (2005). How do children control rate, amplitude, and coordination stability during bimanual circle drawing? *Ecological Psychology, 17*(1), 1-18. https://dx.doi.org/10.1207/s15326969eco1701_1

Robergs, R. A., Pascoe, D. D., Costill, D. L., Fink, W. J., Chwalbinska-Moneta, J., Davis, J. A., & Hickner, R. (1991). Effects of warm-up on muscle glycogenolysis during intense exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise. 23*(1). 37-43. https://journals.lww.com/acsm-msse/pages/articleviewer.aspx?year=1991&issue= 01000&article=00007&type= abstract sayfasından erişilmiştir.

Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., & Merrow, M. (2007). Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep Medicine Reviews, 11*(6), 429-438. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.005

Rousseau, J. J. (2004). *Letter to D'Alembert and writings for the theatre.* USA: University Press of New England.

Rousseau, J. J. (2012). *Émile ou de l'éducation*. La Gaya Scienza.

Rousseau, J. J. (2019). *The social contract and other later political writings* (V. Gourevitch, Çev.). Cambridge: Cambridge University.

Röthig, P., Prohl, R. Carl, K., Kayser, D., Krüger, M., & Scheid, V. (Eds.). (2003). Sportwissen schaftliches lexikon. Schorndorf: Hoffmann Verlag.

Ryan, R. C., Bahnert, A., McBrien, J., Siegler, J. C., & Lovell, R. J. (2015). The effect of chronotype upon physical performance during Australian rules football matches scheduled in the morning, afternoon and evening. *Journal of Australian Strength and Conditioning. 23*(6). 101-104. http://handle.uws.edu.au:8081/1959.7/uws:33 661 sayfasından erişilmiştir.

Safran, M. R., Seaber, A. V., & Garrett Jr, W. E. (1989). Warm up and muscular injury prevention. An update. *Sports Medicine. 8*(4), 239-250. https://dx.doi.org/10.2165/ 00007256-198908040-00004

Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. (2008). *Çocuk ve ergen sağlığı modülleri. Eğitimciler için eğitim rehberi.* Ankara: İlkay.

Saleschke, C. (2020). *Kinder in bewegung: Warum sport so wichtig ist*. https://www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport -so-wichtig-ist/ sayfasından erişilmiştir.

Sanders, S., & Graham, G. (1995). Kindergarten children's initial experience in physical education: The relentless persistence for play clashes with the zone of acceptable responses. *Journal of Teaching in Physical Education, 14*(4), 372-383. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe.14.4.372

Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(1), 161-170. https://dergipark. org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22600/241454 sayfasından erişilmiştir.

Saygın, Ö., Ceylan, H. İ., & Günay, A. R. (2018). Time of day effect on repeated sprint ability, aerobic capacity and physiological responses in team-sport athletes. *International Journal of Science Culture and Sport, 6*(4), 467-484. https://dx.doi. org/10.14486/Int JSCS786

Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi*. İzmir: Spor.

Schibler, U. (2005). The daily rhythms of genes, cells and organs [Supplement]. *EMBO Reports, 6*(1), 9-13. https://dx.doi.org/10.1038/sj.embor.7400424

Seaton, D. C., Clayton, I. A., Leibee, H. C. & Messersmith, L. L. (1965). *Physical education handbook*. New Jersey: Prentice- Hall.

Segal, S. S., Faulkner, J. A., & White, T. P. (1986). Skeletal muscle fatigue in vitro is temperature dependent. *Journal of Applied Physiology, 61*(2), 660-665. https://dx.doi.org/10.1152/jappl.1986.61.2.660.

Selim Sırrı [Tarcan]. (1335/1919). *Terbiye-i bedeniye nazariyatı ve usul-i talim*. İstanbul: Matbaa-i Amire.

Serarslan, M. Z. (2006). *Spor yönetimi ve örnek olay analizi.* İstanbul: Morpa

Serbes, H. (2010). *8-10 yaş grubu kız çocuklarına uygulanan cimnastik antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik gelişimlerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Sevim, Y. (2006). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel.

Sharma, K. V., & Chandrashekaran, M. K. (2005). Zeitgebers (time cues) for biological clocks. *Current Science. 89*(7). 1136-1146. https://www.researchgate.net/ publication/255615846_Zeitgebers_time_ cues_for_ biological_clocks sayfasından erişilmiştir.

Shellock, F. G., & Prentice, W. E. (1985). Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sport Medicine, 2*(4), 267-278. https://dx.doi.org/10.2165/00007256-198502040-00004

Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition Reviews, 54*(4), 32 – 36. https://dx.doi.org/10.1111/j.1753-4887.1996.tb03896.x

Sherrill, C., Holguin, O., & Caywood, A. J. (1989). Fitness, attitude toward physical education, and self-concept of elementary school children. *Perceptual and Motor Skills, 69*(2), 411-414. https://doi.org/10.2466/pms.1989.69.2.411

Shibata, S., & Tahara, Y. (2014). Circadian rhythm and exercise. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 3*(1), 65-72. https://dx.doi.org/10.7600/jpfsm.3.65

Shrier, I. (2004). Does stretching improve performance*? Clinical Journal of Sport Medicine, 14*(5), 267-273. https://dx.doi.org/10.1097/00042752-200409000-00004

Siedentop, D. (2004). *Introduction to physical education, fitness and sport.* New York: McGraw- Hill Companies.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education.* Mountain View, CA: Mayfield.

Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching Physical Education, 19*(1), 97-125. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe.19.1. 97

Sindel, D. (2000). Denge ve koordinasyon egzersizleri. D. Fuat & A. Ketenci (Ed.), *Fiziksel tıp ve rehabilitasyon içinde* (s. 227-237). Ankara: Nobel

Singer, R. N. (1980). *Motor learning and human performance: "An application to motor skills and movement behaviors*. New York: Mac Millan

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 166*(1), 49-55. https://dx.doi.org/10.1001/archpediatrics. 2011.716.

Singh, H. (2018). Diurnal variation on the performance on coordinative abilities (orientation ability, balance ability) of interuniversity level male soccer players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences. 3*(1). 1007-1009. https://www.theyogicjournal.com/pdf/2018/vol3issue1/PartR/3-2-100-558. pdf sayfasından erişilmiştir.

Singh, S., & Kaur, L. (2017). Effect of different time of day on the coordinative ability of inter-university level female football players. *International Journal of Physical Education and Sports. 2*(1). 16-19. https://www.academia.edu/40084678/Effect_ of_different_ time_of_day_on_ the_coordinative_ability_of_inter_university_level _female_football_players?auto=download sayfasından erişilmiştir.

Smith, M. B. (1947). The personal setting of public opinions: A study of Attitudes Toward Russia. Public Opinion Quarterly, 11(4), 507-523. https://dx.doi.org/10.1093/poq/ 11.4.507

Smith, D. (1957). *Foundations of curriculum development.* USA: Harcourt Brace and World.

Smolensky, M., & Lamberg, L. (2000). *The body clock guide to better health: How to use your body's natural clock to fight illness and achieve maximum health*. NewYork: Henry Holt and Co.

Snyder, E. E., & Spreitzer, E. (1990). High school athletic participation as related to college attendance among black, hispanic, and white males a research note. *Youth and Society, 21*(3), 390-398. https://dx.doi.org/10.1177/0044118X9002100 3005

Solmon, M. A., & Carter, J. A. (1995). Kindergarten and first-grade students' perceptions of physical education in one teachers' classes. *Elementary School Journal, 95*(4), 335-365. https://dx.doi.org/10.1086/461808

Soltz, D. F. (1986). Athletics and academic achievement: What is the relationship? *NASSP Bulletin, 70*(492), 20-24. https://dx.doi.org/10.1177/019263658607049206

Souissi, N., Driss, T., Chamari, K., Vandewalle, H., Davenne, D., Gam, A., … Jousselin, E. (2010). Diurnal variation in wingate test performances: Influence of active warm-Up. *Chronobiology International, 27*(3), 640-652. https://dx.doi.org/10.3109 /07420528.2010. 483157

Soyer, F. (2004). Osmanlı Devletinde (1839-1908 Tanzimat Dönemi) beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme.

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 24 (1). 209-225. http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/77344sayfasından erişilmiştir.

Sölveborn, S. A. (1982). Das buch vom stretching. München: Mosaik Verlag.

Sönmez, T., & Sunay, H. (2004). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin sorunlarına ilişkin bir inceleme. *Milli Eğitim Dergisi. 162.* 270-278. https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/162/ sonmez-sunay.htm sayfasından erişilmiştir.

Sözen, H., & Esposito, F. (2016). The effects of different kinds of warm-up protocols before triceps dips exercise on muscle electrical activation during the training. *The Journal of International Anatolia Sport Science, 1*(1), 25-35. https://dx.doi.org/ 10.22326/ijass.3

Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B., & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: Specific to field-based team sports. *Sports Medicine, 35*(12), 1025-1044. https://dx.doi.org/10.2165/00007256-200535120-00003

Spano, S. (2004). *Stages of adolescent development.* http://www.actforyouth.net/resources/ rf/rf_stages_0504.cfm. Sayfasından erişilmiştir.

Sporun Tarihçesi. (2017). https://blog.decathlon.com.tr/2017/04/12/sporun-tarihcesi/ adresinden erişilmiştir.

Stamfored, B. (1985). Message for athletes. *The Physician and Sports Medicine, 13*(10), 178. https://dx.doi.org/10.1080/00913847.1985.11708915

Starkie, R. L., Hargreaves, M., Lambert, D. L., Proietto, J., & Febbraio, M. A. (1999). Effect of temperature on muscle metabolism during submaximal exercise in humans. *Experimental Physiology, 84*(4), 775-784. https://dx.doi.org/10.1111/ j.1469-445X.1999. 01815.x

Stegman, M., & Stephens, L. J. (2000). Athletics and academics: Are they compatible? *The High School Magazine, 7*(6), 36-39. https://www.researchgate.net/publication/2347 16455_ Athletics_and_ Academics_Are_They_Compatible sayfasından erişilmiştir.

Stein, R. B., Gordon, T., & Shriver, J. (1982). Temperature dependence of mammalian muscle contractions and ATPase activities. *Biophysical Journal, 40*(2), 97–107. https://dx.doi.org/10.1016/S0006-3495(82)84464-0.

Stelzer, J., Ernest, J. M., Fenster, M. J., & Langford, G. (2004). Attitudes toward physical education: A study of high school students from four Countries - Austria, Czech Republic, England and USA. *College Student Journal, 38*(2), 171—179. https://www.researchgate.net/publication/291021679_Attitudes_toward_physical_education_A_study_of_high_school_students_from_four_countries_Austria_Czech_Republic_England_and_USA sayfasından erişilmiştir.

Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet, 347*(9018), 1789-1792. https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(96) 91616-5

Stewart, M. J., Green, S. R., & Huelskamp, J. (1991). Secondary student attitudes toward physical education. *The Physical Educator. 51*(3). 119-129. https://www. researchgate.net/publication/259931729_Secondary_Student_Attitudes_toward_ Physical_Education sayfasından erişilmiştir.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest, 60*(2), 290-306. https://dx.doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582

Stone, M. H., Stone, M. E., & Sands W. A., (2007). *Principles and practice of resistance training.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Strand, B., & Scantling, E. (1994). An analysis of secondary student preferences towards physical education. *The Physical Educator. 51*(3). 119-129. https://www. researchgate.net/publication/280093503_An_analysis_of_secondary_student_preferences_toward_physical_education

Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education, 23*(5), 602- 611. https://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.003

Sunay, H., &Tuncel, F. (1999). Cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor cumhuriyet ve çocuk. *2. Ulusal Çocuk Kültürleri Kongresi bildirileri,* 602-603.

Suveren-Erdoğan, C. (2014). *Okul öncesi eğitim alan çocuklarda denge ve koordinasyon çalışmalarının bazı motorik özellikler üzerine etkisi*. (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Sünbül, A. (2007). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Konya: Çizgi.

Şahin, H. M. (2006). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür.

Şakar, M., & Uğurlu, F. M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3*(17), 461-469. https://dx.doi.org/10.16992/ASOS.836

Şenışık, S. (2014). Kanser ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi. 49*(3). 99-110. https://www.sporhekimligidergisi.org/tam-metin/27/tur sayfasından erişilmiştir.

Şentürk, A., Kılınç, F., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2010). Hentbolcülere uygulanan aerobik dayanıklılık ve kuvvet antrenmanlarının deri altı yağ ölçüm değerleri üzerine etkisinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 10*(1). 29-38. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/28854/ 308698 sayfasından erişilmiştir.

Şirin, F. E., & Bozkurt, İ. (2005). İlköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi ile ilgili tutum ve uygulamaları. *4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyum bildirileri*, 96–102,

Şişko, M., & Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23(23). 205-210. https://dergipark.org.tr/ tr/pub/hunefd/issue/ 7815/102640 sayfasından erişilmiştir.

Tabatschnik, B. (1991). *Sprint yeteneğinin tanımlanması.* (G. Güngör, Çev.). Ankara: G.S.G.M.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson.

Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Tamer, K., & Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda ögretim yöntemleri*. Ankara: Ada

Tannehill, D., & Zakrajsek, D. (1993). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education, 13*(1), 78-84. https://dx.doi.org/10.1123/JTPE.13.1.78

Taşkın, H. (2002). *Aktif ve pasif (masaj) ısınmanın anaerobik güce etkisi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Taybaş, Ç. (2017). *Noradrenalin.* https://sinirbilim.org/noradrenalin/ sayfasından erişilmiştir.

Taybaş, Ç. (2019). *Adrenalin hormonu nedir, hangi görevleri vardır?* https://sinirbilim.org/adrenalin/ sayfasından erişilmiştir.

Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science. 2*(2). 1-6. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ injoss/ issue/ 47539/600452 sayfasından erişilmiştir.

Tesser, A. (1993). The importance of heritability in psycholoical research: The case of attitudes. *Psychological Review, 100*(1),129-142. https://dx.doi.org/10.1037//0033-295X.100.1.129

Tiryaki-Sönmez, G. (2002). *Egzersiz ve spor fizyolojisi.* Bolu: Ata.

Tiwari, L. M., & Deol, N. S. (2016). Diurnal variation on the performance of coordinative abilities of soccer players. *European Journal of Physical Education and Sport Science, 2*(3), 97-108. http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.161234

Tjeerdsma, B. L., Rink, J. E., & Graham, K. C. (1996). Student's perceptions, values, and beliefs prior to during, and after badminton instruction. *Journal of Teaching in Physical Education, 15*(4), 464-476. https://dx.doi.org/10.1123/jtpe.15.4.464

Tolan, B., İsen, G., & Batmaz, V. (1985). *Ben ve toplum: Sosyal psikoloji.* Ankara: Teori

Tolfrey, K., Jones, A. M., & Campbell, I. G. (2000). The effect of aerobic exercise training on the lipid-lipoprotein profile of children and adolescents. *Sports Medicine, 29*(2), 99–112. https://dx.doi.org/10.2165/00007256-200029020-00003.

Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review, 20*(2), 111–131. https://dx.doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0

Touitou, Y., & Bégué, P. (2010). Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant. *Bulletin de l'Académie nationale de médecine, 194*(1), 107–122. https://dx.doi.org/ 10.1016/S0001-4079(19)32343-X

Triandis, H. C. (1971). *Attitude and attitude change*. Newyork: Wiley Series

Trueba, A. F., Simon, E., Auchus, R. J., & Ritz, T. (2016). Cortisol response to acute stress in asthma: Moderation by depressive mood. *Physiology and Behavior, 159,* 20–26. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.03.005

Tsai, C. L., Wu, S. K., & Huang, C. H. (2008). Static balance in children with developmental coordination disorder. *Human Movement Science, 27*(1), 142-153. https://dx.doi.org/10.1016/j.humov.2007.08.002

Tuna, G. (2014). *50 m. sualtı monopalet sporcularında farklı ısınma protokollerinin atletik performans üzerine akut etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Tuncay, R. (1991). Rehberlik ve beden eğitimi. *1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu bildirileri*, 334.

Turgut, F. (1984). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme metodları.* Ankara: Saydam.

Tutkun, E. (2007). *Futbol ve futbolda yetenek seçim modelleri.* İstanbul: Akademi.

Türk, F. (2010). *Lise öğrencilerinin eğitimde yabancılaşma sorunu; Ankara ili Yenimahalle ilçesi iki genel lise örneği.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Türkmen, M. (2018). *Beden terbiyesi: Erken dönem Türk spor politikalarının sosyo-politik temelleri.* Ankara: Spor.

Türk Toraks Derneği (2019). *Dünya akciğer günü basın bildirisi.* https://www.toraks.org.tr/halk/News.aspx?detail=5408 sayfasından erişilmiştir.

Tyler, K., Cronin, J. B., Gill, N. D., Chapman, D. W., & Sheppard, J. M. (2011). Warm-up affects diurnal variation in power output. *International Journal of Sports Medicine, 32*(3),185-189. https://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1268437

Ünal, M. (2002). Sıcak ve soğuk ortamda egzersiz (I). *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 65*(3), 206-210. https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/ 71847/ makaleler/65/3/arastirmax-sicak-soguk-ortamda-egzersiz-i.pdf sayfasından erişilmiştir.

Ünlü, N. K. (1992). *Isınmanın fiziki aktivite ve bazı fizyolojik değerler üzerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Ünver, Ş., & Atan, T. (2015). Investigation of the changes in performance measurements based on circadian rhythm. *Anthropologist, 19*(2), 423-430. https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891676

Valdez, P., Reilly, T., & Waterhouse, J. (2008). Rhythms of mental performance. *Mind, Brain, and Education, 2*(1), 7-16. https://dx.doi.org/10.1111/j.1751-228X.2008. 00023.x

Van Cutsem, M., Duchateau, J., & Hainaut, K. (1998). Changes in single motor unit behaviour contribute to the increase in contraction speed after dynamic training in humans. *The Journal of Physiology, 513*(1), 295-305. https://dx.doi.org/10.1111/j. 1469-7793.1998.295by.x

Vihma, T. (2010). Effects of weather on the performance of marathon runners'. *International Journal of Biometeorology, 54*(3), 297-306 https://dx.doi.org/10. 1007/s00484-009-0280-x

Vitosevic, B. (2017). The circadian clock human athletic performance. *University Thought Publication in Natural Sciences, 7*(1), 1-7. https://dx.doi.org/10.5937/univtho7-13650

Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkım.

Voigt, E. D., Engel, P., & Klein, H. (1968). Uber den tagesgang der körperlichen leistungsfahigkeit. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 25*(1), 1-12. https://dx.doi.org/10.1007/BF00698829

Von Euler, U. S. (1974). Sympatho-adrenal activity in physical exercise. *Medicine and Science in Sports, 6*(3), 166-173.

Walker, B. (2011). *The anatomy of stretching, your illustrated guide to flexibility and injury rehabilitation.* Chichester: Lotus.YOUR ILLUSTRATED GUIDE TO FLEXIBILITY AND INJURY REHABILITATION

Walker, B. (2013). *Ultimate guide to stretching & flexibility.* Newyork: Lotus.

Waterhouse, J., Atkinson, G., Reilly, T., Jones, H., & Edwards, B. (2007). Chronophysiology of the cardiovascular system. *Biological Rhythm Research, 38*(3), 181-94. https://dx.doi.org/10.1080/09291010600906109

Waterhouse, J., Drust, B., Weinert, D., Edwards, B., Gregson, W., Atkinson, G., … Reilly, T. (2005). The circadian rhythm of core temperature: Origin and some implications for exercise performance. *Chronobiology International, 22*(2), 207-225. https://dx.doi.org/ 10.1081/CBI-200053477

Whitley, R. L. (1999). Those dumb jacks are it again: A comparison of the educational performances of athletes and nonathletes in North Carolina High Schools from 1993 through 1996. *High School Journal, 82*(4), 223-233. https://www.jstor.org/ stable/4036 4479?seq=1 sayfasından erişilmiştir.

Williams, J. F. (1964). *The principles of physical education*. Philadelphia: Saunders.

Winget, C. M., DeRoshia, C. W., & Holley, D. C. (1985). Circadian rhythms and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 17*(5), 498-516. https://dx.doi.org/10.1249/00005768-198510000-00002

Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports Medicine, 37*(12), 1089-1099. https://dx.doi.org/10.2165/ 00007256-200737120-00006

Wright, V., Dawson, D., & Longfield, M. D. (1969). Joint stiffness its characterisation and significance. *Biomedical Engineering, 4*(1), 8–14.

Wuest, A. D., & Bucher, C. A. (1999). *Foundations of physical education and sport.* Boston: McGraw-Hill.

Yağcı, İ. (2012). *Orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi (Afyonkarahisar ili örneği).* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yaicharoen, P., Wallman, K., Morton, M., Bishop, D., & Grove, R. J. (2012). The effects of warm-up on intermittent sprint performance in a hot and humid environment. *Journal of Sports Sciences, 30*(10), 967-974. http://dx.doi.org/10.1080/02640414. 2012.685088

Yaka, A. (1991). Eğitimde bütünlük kavramı açısından okullarda beden eğitiminin yeri ve önemi. *I. Eğitimi Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu bildirileri,*74

Yalçın, K. Y., & Kazak. Ö. O. (2019). *Spor lisesi beden eğitimi ve spor tarihi 12*. Devlet Kitapları.

Yalçın, U., & Balcı, V. (2013). 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(1), 27-33. https://dx.doi. org/10.1501/Sporm_0000000235

Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Bursa: Ekin

Yanık, M., & Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 1*(1), 9-19. https://dx.doi.org/10.18826/ijsets.95709

Yavuzer, H. (1992). *Çocuk psikolojisi.* İstanbul: Remzi

Yetim, A. A. (2006). *Sosyoloji ve spor.* İstanbul: Morpa.

Yıldıran, İ., & Yetim, A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1*(3). 36-43. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27943/302778 sayfasından erişilmiştir.

Yıldırım, F. (1994). Sportif ısınma ve stretching. *Bilim ve Teknoloji Dergisi (Atletizm), 3*(15), 39-48.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., & Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi [Özel Sayı]. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(9), 32-39. https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/ issue/53518/712603 sayfasından erişilmiştir.

Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 5(2), https://dx.doi.org /10.21020/husbfd.427140

Yolcu, İ. (1991). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve sporun yeri ve önemi. *I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu bildirileri,* 69.

Young, J. C. (1997). Standards for physical education. *ERIC Digest.* ED406361. 1-6. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED406361.pdf sayfasından erişilmiştir.

Young, M. L. (1970). Personal-social adjustment, physical fitness, attitude toward physical education of high school girls by socioeconomic level. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation 41*(4), 593-599. https://dx.doi.org/10.1080/10671188.1970.10615021

Yörükoğlu, U., & Koz, M. (2007). Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(2), 79-83. https://dx. doi.org/10.1501/ Sporm_0000000075

Zaichkowsky, L. D., Zaichkowsky, L. B., & Martinek, T. J. (1982). *Growth and development: The child and physical activity.* St. Louis: C.v. Mosby.

Zervas, Y., Danis, A., & Klissouras, V. (1991). Influence of physical exertion on mental performance with reference to training. *Perceptual and Motor Skills, 73*(3), 1215–1221. https://dx.doi.org/10.2466/pms.1991.72.3c.1215

Zimmer, R. (1998). *Handbuch der bewegungserziehung.* Freiburg: Herder

Zorba, E. (2000). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Neyir

Zorba, E. (2014). *Yaşam boyu spor.* Ankara: Atalay.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite.* Ankara: Fırat

Zorba, E., & Ziyagil, M. A. (1998). Sigara içen/içmeyen ve spor yapan yapmayan üniversite öğrencilerinin bazı fizyolojik antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 12-20. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27957/305113 sayfasından erişilmiştir.

Zubari, İ. (1994). *Sporda ısınmanın, ısınma öncesi ve ısınma sonrası vücut esnekliğine olan etkisinin karşılaştırılması.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.