

## Dr. Öğr. Üyesi Umut YILMAZ

### Kişisel Bilgiler

E-posta: umutyilmaz@hakkari.edu.tr

Web: <https://avesis.hakkari.edu.tr/umutyilmaz>

### Uluslararası Araştırmacı ID'leri

ORCID: 0000-0002-6115-1510

Yoksis Araştırmacı ID: 300915

### Eğitim Bilgileri

Doktora, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor (Dr), Türkiye 2018 - 2022

Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Ve Sağlık Bilimleri (YI) (Tezli), Türkiye 2016 - 2018

Lisans, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Türkiye 2012 - 2016

### Yaptığı Tezler

Yüksek Lisans, Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin farklı sürelerdeki beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk kriterleri üzerine etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Ve Sağlık Bilimleri (YI) (Tezli), 2018

### Akademik Unvanlar / Görevler

Hakkari Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, 2023 - Devam Ediyor

Öğretim Görevlisi, Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Yönetim Ve Organizasyon Bölümü, 2019 - 2023

### Akademik İdari Deneyim

Hakkari Üniversitesi, 2023 - Devam Ediyor

### SCI, SSCI ve AHCI İndekslerine Giren Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- Effect of single or combined caffeine and L-Theanine supplementation on shooting and cognitive performance in elite curling athletes: a double-blind, placebo-controlled study**  
YILMAZ U., BUZDAĞLI Y., POLAT M. L., BAKIR Y., OZHANCI B., ALKAZAN S., UCAR H.  
Journal of the International Society of Sports Nutrition, cilt.20, sa.1, 2023 (SCI-Expanded)

### Diğer Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- Akselasyon ve Deselasyon Antrenmanlarının Sürat ve Çeviklik Üzerine Etkisi**  
BUZDAĞLI Y., YILMAZ U., OZAN M., EYİPİNAR C. D., ŞIKTAR E.  
Spor ve Bilim Dergisi, cilt.1, sa.1, ss.10-26, 2023 (Hakemli Dergi)

- II. **FUTBOLCULARA UYGULANAN ARALIKLI VE SÜREKLİ EGZERSİZİN FİZİKSEL VE BİLİŞSEL PERFORMANSA ETKİSİ**  
BUZDAĞLI Y., GÜNAY M., ŞIKTAR E., OZAN M., YILMAZ U., SAVAŞ A.  
The Online Journal of Recreation and Sports, cilt.11, sa.4, ss.22-35, 2022 (Hakemli Dergi)
- III. **10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi**  
ÇETİN E., ÖZCAN N., YILMAZ U.  
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.20, sa.1, ss.60-70, 2018 (Hakemli Dergi)
- IV. **THE EFFECTS OF FASTING ON HEALTH AND ATHLETIC PERFORMANCE**  
OĞAN M., ASLAN B. E., ÖZTÜRK D., YILMAZ U., kartal m.  
Journal of Sport and Exercise Physiology, 2016 (Hakemli Dergi)
- V. **The Effect of Ginseng and Glutamine Supplementation on Anaerobic Power in Handball Players**  
SAJEDI H., OĞAN M., BUZDAĞLI Y., YILMAZ U.  
EUROPEAN JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, cilt.9, sa.3, ss.172-178, 2015 (Hakemli Dergi)

## Kitap & Kitap Bölümleri

- I. **BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN KORONAVİRÜS, BESLENME VE EGZERSİZ ÜZERİNE ETKİSİ**  
YILMAZ U., OZAN M.  
Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları - 3, Doç. Dr. Murat KUL, Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN, Editör, Duvar Yayınevi, İzmir, ss.12-30, 2023
- II. **SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ REÇETESİ**  
YILMAZ U., Çerit G.  
SPOR BİLİMLERİNDE MULTİDİSİPLİNER GÜNCEL ALIŞTIRMALAR, OSMANOĞLU Hasan, UYGUR Mehmet Nedim, Editör, Eğitim yayınevi, İstanbul, ss.63-75, 2023
- III. **MODERN BİR ANTRENMAN PROGRAMI: LİFE KİNETİK**  
YILMAZ U.  
SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL KONULAR, Günay Mehmet, Keskin Kadir, Editör, Gazi Kitabevi, Ankara, ss.131-144, 2023
- IV. **KASSAL HİPERTROFİDE HORMONEL ADAPTASYON**  
YILMAZ U., OZAN M., BUZDAĞLI Y.  
SPOR VE İLETİŞİM BİLİMLERİNDE YENİLİKÇİ YAKLAŞIMLAR, Erdoğan TOZOĞLU, Adem YILMAZ, Mücahit DURSUN, Nihan ÇELİK YILMAZ, Editör, Gazi Kitabevi, Ankara, ss.135-162, 2023
- V. **SPORTİF PERFORMANSTA ERGOJENİK DESTEKLER**  
YILMAZ U., BUZDAĞLI Y.  
SPORDA ÖZGÜN ÇALIŞMALAR-1, Dr. Öğr. Üyesi Hasan OSMANOĞLU, Editör, Iksad Publications, Ankara, ss.101-114, 2022
- VI. **ORTOPEDİK ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR UYGULAMALARI**  
YAŞAR Y., YILMAZ U.  
ENGELSİZ YAŞAMLAR: Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Spor, UZUN MELİHA, Editör, EFE AKADEMİ YAYINEVİ, İstanbul, ss.79-88, 2021

## Hakemli Kongre / Sempozyum Bildiri Kitaplarında Yer Alan Yayınlar

- I. **Spor Lisesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Şırnak İli Örneği**  
OSMANOĞLU H., TEKİN N., YILMAZ U.  
17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 13 - 16 Kasım 2019
- II. **ORTAOKULDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN FARKLI SÜRELERDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VESPOR**

## **ETKİNLİKLERİNİN SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KRİTERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

YILMAZ U., ÇETİN E.

16. uluslararası spor bilimleri kongresi, 31 Ekim - 03 Kasım 2018

### **III. 30 Dakikalık Yürüyüş Egzersizinin Kız Çocuklarının Vücut Yağ Yüzdesi ve Kas Kütlesi Üzerine Etkisi**

ÖZCAN N., YILMAZ U., YARIM İ.

Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi, İstanbul, Türkiye, 26 - 28 Nisan 2018

### **IV. 10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi**

ÖZCAN N., YILMAZ U., ÇETİN E.

Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi, İstanbul, Türkiye, 26 - 28 Nisan 2018

## **Metrikler**

Yayın: 16

H-İndeks (WoS): 1