

## Asst. Prof. UMUT YILMAZ

### Personal Information

**Email:** umutyilmaz@hakkari.edu.tr

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

### International Researcher IDs

ORCID: 0000-0002-6115-1510

Yoksis Researcher ID: 300915

### Education Information

Doctorate, Gazi University, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor (Dr), Turkey 2018 - 2022

Postgraduate, Gazi University, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Ve Sağlık Bilimleri (YI) (Tezli), Turkey 2016 - 2018

Undergraduate, Ataturk University, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Turkey 2012 - 2016

### Dissertations

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

### Academic Titles / Tasks

Hakkari University, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, 2023 - Continues

Lecturer, Sırnak University, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Yönetim Ve Organizasyon Bölümü, 2019 - 2023

### Academic and Administrative Experience

Hakkari University, 2023 - Continues

### Published journal articles indexed by SCI, SSCI, and AHCI

- 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., Buzdaglı Y., Polat M. L., Bakir Y., Ozhanci B., Alkazan S., Ucar H.  
Journal of the International Society of Sports Nutrition, vol.20, no.1, 2023 (SCI-Expanded)

### Articles Published in Other Journals

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi**

AYDIN S., AYDEMİR İ., YILMAZ U., ÖNER S.

THE JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES INSTITUTE, no.67, pp.245-254, 2025 (Peer-Reviewed Journal)

II. **Akselasyon ve Deselasyon Antrenmanlarının Sürat ve Çeviklik Üzerine Etkisi**

BUZDAĞLI Y., YILMAZ U., OZAN M., EYİPINAR C. D., ŞIKTAR E.

Spor ve Bilim Dergisi, vol.1, no.1, pp.10-26, 2023 (Peer-Reviewed Journal)

III. **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, vol.11, no.4, pp.22-35, 2022 (Peer-Reviewed Journal)

IV. **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, vol.20, no.1, pp.60-70, 2018 (Peer-Reviewed Journal)

V. **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 (Peer-Reviewed Journal)

VI. **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, vol.9, no.3, pp.172-178, 2015 (Peer-Reviewed Journal)

## Books

I. **BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN KORONAVİRÜS, BESLENME VE EGZERSİZ ÜZERİNE ETKİSİ**

YILMAZ U., OZAN M.

in: Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları - 3, Doç. Dr. Murat KUL, Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN, Editor, Duvar Yayınevi, İzmir, pp.12-30, 2023

II. **SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ REÇETESİ**

YILMAZ U., Çerit G.

in: SPOR BİLİMLERİNDE MULTİDİSİPLİNER GÜNCEL ALIŞTIRMALAR, OSMANOĞLU Hasan, UYGUR Mehmet Nedim, Editor, Eğitim yayınevi, İstanbul, pp.63-75, 2023

III. **MODERN BİR ANTRENMAN PROGRAMI: LİFE KİNETİK**

YILMAZ U.

in: SPOR BİLİMLERİNDE GÜNCEL KONULAR, Günay Mehmet, Keskin Kadir, Editor, Gazi Kitabevi, Ankara, pp.131-144, 2023

IV. **KASSAL HİPERTROFİDE HORMONEL ADAPTASYON**

YILMAZ U., OZAN M., BUZDAĞLI Y.

in: SPOR VE İLETİŞİM BİLİMLERİNDE YENİLİKÇİ YAKLAŞIMLAR, Erdoğan TOZOĞLU, Adem YILMAZ, Mücahit DURSUN, Nihan ÇELİK YILMAZ, Editor, Gazi Kitabevi, Ankara, pp.135-162, 2023

V. **SPORTİF PERFORMANSTA ERGOJENİK DESTEKLER**

YILMAZ U., BUZDAĞLI Y.

in: SPORDA ÖZGÜN ÇALIŞMALAR-1, Dr. Öğr. Üyesi Hasan OSMANOĞLU, Editor, Iksad Publications, Ankara, pp.101-114, 2022

VI. **ORTOPEDİK ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR UYGULAMALARI**

YAŞAR Y., YILMAZ U.

in: ENGELSİZ YAŞAMLAR: Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Spor, UZUN MELİHA, Editor, EFE AKADEMİ YAYINEVİ, İstanbul, pp.79-88, 2021

## Papers Published in Refereed Scientific Meetings

- 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 November 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 October - 03 November 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, Turkey, 26 - 28 April 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, Turkey, 26 - 28 April 2018

## Metrics

Publication: 17

H-Index (WoS): 1