



ERISS

ISSN 2636-8269

Eurasian Research in Sport Science

Avrasya Spor Bilimleri
Araştırmaları Dergisi

Cilt / Volume: **10** Sayı / Issue: **1** Yıl / Year: **2025**



MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Eurasian Research in Sport Science • Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları

6 Aylık Hakemli Dergi / Biannual-Reviewed Academic Journal

Haziran / June 2025 • Cilt / Volume: 10 • Sayı/ Issue: 1 • ISSN: 2636-8269

Marmara Üniversitesi Rektörlüğü Adına İmtiyaz Sahibi • Owner

Prof. Dr. Mustafa KURT (Rektör • Rector)

Baş Editör • Editor-in-Chief

Dr. Ufuk ALPKAYA

Editör • Editors

Dr. Çetin YAMAN Dr.

Sinan BOZKURT

Yayın Kurulu • Publishing Board

Dr. Semih YILMAZ - Marmara Üniversitesi - Türkiye

Dr. İrfan GÜLMEZ - Marmara Üniversitesi - Türkiye

Dr. Sema ALAY ÖZGÜL - Marmara Üniversitesi - Türkiye

Dr. Nurper ÖZBAR - Trakya Üniversitesi - Türkiye

Dr. Fatih DERVENT - Marmara Üniversitesi - Türkiye

Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU - İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa - Türkiye

Dr. Selçuk AKPINAR- Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi - Türkiye

Dr. Dilşad ÇOKNAZ - Bolu Abant izzet Baysal Üniversitesi - Türkiye

Dr. Ertuğrul GELEN- Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Türkiye

Doç. Dr. Ferman KONUKMAN - Qatar University - Katar

Dr. Özcan SAYGIN - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Türkiye

Dr. Salih PINAR - Fenerbahçe Üniversitesi - Türkiye

Dr. R. Timuçin GENÇER- Ege Üniversitesi - Türkiye

Dr. Sevdzhihan EYUBOVA - Konstantin Preslavsky University of Shumen - Bulgaristan

Dr. Chavdar STOYCHEV - Konstantin Preslavsky University of Shumen - Bulgaristan

Dr. Wiesław FİREK - Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw - Polonya

Dr. Joan ORTÍ - University Jaume I - İspanya

Dr. Stevo POPOVIĆ - University of Montenegro – Karadağ

Dr. Radenko MATIĆ - University of Novi Sad - Sırbistan

Dr. Laura HEALY - Nottingham Trent University - Birleşik Krallık

Teknik Koordinatör - Technical Coordinator

Dr. Serap MÜNGAN AY

Dr. Eser AĞGÖN

Dr. R. Fatih KAYHAN

Dil Editörü - Language Editor

Dr. Arif ÇETİN

Dr. Elif Sibel ATIŞ

İstatistik Editörü - Statistics Editor

Dr. Adil Deniz DURU

Dr. Aydın PEKEL

Sekreteryä /Secretariat

Dr. Yeliz PINAR

Dr. Gözde ERSÖZ

Dr. Demet ÇAKIR KALEM

Dr. Safer ELMAS

Bilimsel Danışma Kurulu / Advisory Based Members for

Dr. A. Dilşad MİRZEOĞLU- Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi- Türkiye	Dr. Kadir YILDIZ - Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Türkiye
Dr. Abdil ARI- Selçuk Üniversitesi - Türkiye	Dr. Zeynep İnci KARADENİZLİ - Düzce Üniversitesi - Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YILGIN - Kilis 7 Aralık Üniversitesi- Türkiye	Dr. İ. Banu AYÇA - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY- Marmara Üniversitesi - Türkiye	Dr. Mehmet Zeki ÖZKOL - Ege Üniversitesi - Türkiye
Dr. Aysel PEHLİVAN - Haliç Üniversitesi - Türkiye	Dr. Meral KÜÇÜK YETGİN - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Dr. Erkan GÜNAY- Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Türkiye	Dr. Mert Kerem ZELYURT - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Dr. Elif CENGİZEL - Gazi Üniversitesi - Türkiye	Dr. Muazzez ŞAŞMAZ ATAÇOCUĞU - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Dr. Emin SÜEL - Marmara Üniversitesi - Türkiye	Dr. Murat Yalçın BEŞİKTAŞ- Fenerbahçe Üniversitesi Türkiye
Dr. Emel ÇETİN ÖZDOĞAN - Akdeniz Üniversitesi - Türkiye	Dr. Osman Tolga TOGO - Marmara Üniversitesi - Türkiye
Dr. Funda KOÇAK - Ankara Üniversitesi - Türkiye	Dr. Rahmi ÖZDEMİR - İzmir Katip Çelebi Üniversitesi -Türkiye
Dr. Ferda GÜRSEL - Ankara Üniversitesi, - Türkiye	Dr. Tonguç Osman MUTLU - Muğla Sıtkı Koçman - Türkiye
Dr. Gonca INCE - Çukurova Üniversitesi - Türkiye	Doç. Dr. Yeşim BULCA - Hacettepe Üniversitesi - Türkiye
Dr. Gökhan ARIKAN - Harran Üniversitesi - Türkiye	Doç. Dr. Yetkin Utku KAMUK - Hitit Üniversitesi - Türkiye
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN - Iğdır Üniversitesi - Türkiye	Dr. Elif BOZYİĞİT - Pamukkale Üniversitesi - Türkiye
Dr. Gözde ERSÖZ - Marmara Üniversitesi - Türkiye	Dr. Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU - Düzce Üniversitesi - Türkiye
Dr. Güney ÇETİNKAYA - Akdeniz Üniversitesi - Türkiye	
Dr. Hakkı ÇOKNAZ - Düzce Üniversitesi - Türkiye	
Dr. Halil Evren ŞENTÜRK - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Türkiye	
Dr. Hanifi ÜZÜM - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Türkiye	
Dr. Işıl AKTAĞ - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Türkiye	

Dizgi • Typesetting

Burcu DİKER, Burcu YILDIRIM, Hakan TEMELOĞLU, Sevinç ZENGİN

Marmara Üniversitesi Yayınevi • Marmara University Press

Adres: Göztepe Yerleşkesi 34722 Kadıköy, İstanbul

Tel/Faks: +90 216 777 14 00 Fax: +90 216 777 14 01

E-posta: yayinevi@marmara.edu.tr

İletişim Bilgileri

Marmara Üniversitesi Anadoluhisarı Yerleşkesi Spor Bilimleri Fakültesi PK. 34815 - Beykoz / İstanbul

E-mail: sporbilimleri(at)marmara.edu.tr

Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss>

Dizin bilgileri: Türk Atıf Dizini, Index Copernicus, Türk Eğitim İndeksi, Google Scholar, Sobiad, Ukraine OUCI, Academindex.

Eurasian Research in Sport Science (Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları) yılda iki kez yayımlanır ve hakemli bir dergidir.

2025: 10 (1) Sayı Hakemleri / Reviewers For 2025: 10 (1)

Dr. Çiğdem Bulgan Ercin - Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Meral Küçük Yetgin- Marmara Üniversitesi
Dr. Aytekin Soykan- Marmara Üniversitesi
Dr. Birgül Arslan – Selçuk Üniversitesi
Dr. Burçak Keskin – Yalova Üniversitesi
Dr. Gözde Ersöz - Marmara Üniversitesi
Dr. Veysel Küçük - Marmara Üniversitesi
Dr. Recep Fatih Kayhan - Marmara Üniversitesi
Dr. Funda Koçak - Ankara Üniversitesi
Dr. Arda Öztürk – Pamukkale Üniversitesi
Dr. Abdurrahman Yaraş - Yalova Üniversitesi
Dr. Gökhan Arıkan - Harran Üniversitesi
Dr. Serkan Aydın – Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Dr. Aydan Gözmen Elmas - Marmara Üniversitesi
Dr. Süleyman Erim Erhan – Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Dr. Gökçer Eskikurt - İstinye Üniversitesi
Dr. Öğr. Sevim Akşit - Düzce Üniversitesi
Dr. Emin Süel - Marmara Üniversitesi
Dr. Dr. İlhan Odabaş - Haliç Üniversitesi
Dr. Selda Uzun - Marmara Üniversitesi
Dr. Hakkı Çoknaz - Düzce Üniversitesi
Dr. Nusret Ramazanoğlu - Marmara Üniversitesi
Dr. Asiye Filiz Çamlıgüney - Marmara Üniversitesi
Dr. Önder Dağlıoğlu – Gaziantep Üniversitesi

İçindekiler / Contents

ARAŞTIRMA MAKALELERİ / RESEARCH ARTICLES

Acute Effects of Concentric and Eccentric Exercise on Knee Extensor Flexibility: A Comparative Trial

Konsantrik ve Eksantrik Egzersizin Diz Ekstansör Esnekliği Üzerindeki Akut Etkileri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma

Göktaş ŞANLI, Yaşar TATAR, Selda UZUN, Nusret RAMAZANOĞLU 1

Evaluation of the Differences in the Body Composition of Childbearing and Non-Childbearing Women

Çocuk Doğuran ve Doğurmayan Kadınların Beden Yapısındaki Farklılıkların Değerlendirilmesi

İlhan ODABAŞ, Gökçe AKIN 18

Futbolcularda Yetkinlik Düzeyi ile Bağlı Yaş Etkileşiminin İncelenmesi: İstanbulspor Örneklemini

Analysis of Perceived Competence and the Interaction of the Relative Age Effect in Football Players: The Case of İstanbulspor

Elifnur PINARLI, Veysel KÜÇÜK 31

Kısa Dönem Yoga Uygulamalarının Merkezi Sinir Sistemi ve Bilişsel Performans Üzerindeki Rolü: Elektrofizyolojik Bir Yaklaşım

The Role of Short-Term Yoga Practice on the Central Nervous System and Cognitive Performance: An Electrophysiological Approach

Gizem GÜMÜŞ, Adil Deniz DURU 42

Pickleball Oynayan Öğrencilerin Rekrasyonel Deneyim Tercihlerinin ve İyi Oluşlarının İncelenmesi

Examination of Recreational Experience Preferences and Well-Being of Pickleball Playing Students

Damla BÜYÜK, Osman Tolga TOGO 57

Sporda Stresle Başa Çıkma Yolları ile Algılanan Antrenörlük Davranışlarının Bazı Değişkenlerle İncelenmesi

Investigation of Ways of Coping with Stress in Sport and Perceived Coaching Behaviours with Some Variables

Yusuf Sacit YILMAZ, Veysel KÜÇÜK 72

Veri Tabanlı Karar Verme Sürecinin Futbol Kulüplerinin Performansına Yansımaları Data-Driven Decision-Making Process and Its Impact on Football Club Performance Taner KARAMAN	87
Yer ve Aletli Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Vücut Kompozisyonu, Esneklik, Dayanıklılık ve Patlayıcı Kuvvet Üzerine Etkisi Effects of a Mat and Reformer Pilates Intervention on Body Composition, Flexibility, Endurance, and Lower Limb Explosive Power in Women İ. Banu AYÇA, Nazanin AZOUN, Muhammed Yusuf KAHRAMAN.....	99
Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkek Yetişkinlere Uygulanan Üst Ekstremitte Lat Pulldown Egzersizinin Rölatif Kuvvet Değerlerinin Belirlenmesi Determination of Relative Strength Norm Values of the Lat Pulldown Exercise in Adult Women and Men Across Different Age Groups Hatice GÜNGÖREN, Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY	112