

SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt 8 - Sayı 2

2025



IĞDIR ÜNİVERSİTESİ

ISSN 2667-5056



EDİTÖRÜN NOTU

Saygıdeğer Bilim İnsanları ve Değerli Okuyucular,

Dergimizin bu sayısında, spor bilimleri ve sağlık bilimleri alanlarında güncel konulara ışık tutan editöre mektup, araştırma makaleleri ve derleme makalelerini sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bu çeşitlilik, dergimizin disiplinler arası yaklaşımını ve bilimsel tartışma ortamını güçlendirmeyi amaçlayan yayın politikasını yansıtmaktadır.

Bu sayının Editöre Mektup bölümünde, Planlı Davranış Kuramı çerçevesinde spor katılım davranışlarının tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol değişkenleri üzerinden ele alındığı çalışma yer almaktadır. Söz konusu katkı, spor bilimleri literatüründe davranışsal modellerin anlaşılmasına yönelik önemli bir tartışma zemini sunmaktadır.

Araştırma makaleleri bölümünde; life kinetik antrenmanlarının kick boks sporcularında çeviklik üzerindeki etkileri, 10–14 yaş arası futbolcularda alt ekstremite esnekliği ile performans parametreleri arasındaki ilişkiler, itfaiyecilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, sedanter genç kadınlarda planlı egzersiz programlarının fizyolojik etkileri ve üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile sporda sosyal bütünleşme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar yer almaktadır.

Derleme makaleleri bölümünde ise; Z kuşağının beklenti ve motivasyon dinamikleri, enerji sistemleri ile uyumlu kanıta dayalı besin takviyesi stratejileri, farklı sprint sürelerindeki egzersizlerin iştah üzerindeki etkileri, yetenek seçimi süreçlerine çok disiplinli yaklaşımlar ve menstrual döngü ile egzersiz performansı arasındaki etkileşim gibi güncel ve kapsamlı konular ele alınmıştır.

Bu sayıda yer alan tüm çalışmaların, alana kuramsal ve uygulamalı katkılar sağlayacağına inanıyoruz. Dergimizin hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza, hakemlerimize ve yayın kurulu üyelerimize teşekkür eder; siz değerli okuyucularımıza verimli ve keyifli bir okuma dilerim.

Saygılarımla,

Doç. Dr. Ahmet DİNÇ

30.12.2025

Baş Editör



İĞDIR ÜNİVERSİTESİ
SPOR
BİLİMLERİ
DERGİSİ

Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi

ISSN: 2667-5056



Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Adına Sahibi – Owner
Dr. İbrahim CAN

Baş Editör-Editor
Dr. Ahmet DİNÇ

Baş Editör Yardımcısı- Assistant Editor-in-Chief
Dr. Gülhan Erdem SUBAK

Alan Editörleri-Field Editors
Hareket ve Antrenman Bilimler-Movement & Training Sciences
Dr. İbrahim CAN

Beden Eğitimi ve Spor-Physical Education and Sports Sciences
Dr. Murat ÖZMADEN

Spor Yönetim Bilimleri- Science of Sport Management
Dr. Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU

Editör Kurulu-Editorial Board

Dr. Mehmet Haşim AKGÜL (Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi)
Dr. Stefan Kolimechkov (United Kingdom)
Dr. Abdullah ALTUNHAN (Mardin Artuklu Üniversitesi)
Dr. Ünsal TAZEGÜL (Iğdır Üniversitesi)
Dr. Murat ÖZMADEN (Artvin Çoruh Üniversitesi)
Dr. İconomescu Teodora MİHAELA (Dunărea de Jos" University of Galați)
Dr. Levent VAR (Kırşehir Üniversitesi)
Dr. Neslihan ARIKAN FİDAN (Gazi Üniversitesi)
Dr. Âdem KAYA (Bowie State University USA)
Dr. Kadir YAĞIZ (Iğdır Üniversitesi)
Dr. Zülbiye Kaçay (Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi)

Mizanpaj Editörü- Layout Editor
Dr. Gülhan Erdem SUBAK

İngilizce Dil Editörü- English Language Editor
Dr. Kadir YAĞIZ



İÇİNDEKİLER

CİLT 8, SAYI 1, TEMMUZ 2025

CONTENTS

VOLUME 8, ISSUE 1, JULY 2025

ARAŞTIRMA VE DERLEME MAKALELERİ

RESEARCH AND REVIEW ARTICLES

EDİTÖRE MEKTUP

LETTER TO THE EDITOR

Spor Bilimlerinde Planlı Davranış Kuramı: Tutum, Öznel Norm ve Algılanan Kontrolün Rolü
Explaining Sport Participation Behavior within the Framework of the Theory of Planned Behavior

Ercan ARAS.....1-2

ARAŞTIRMA MAKALELERİ

RESEARCH ARTICLES

Life Kinetik Antrenmanlarının Kick Boks Sporcularında Çabukluk Üzerine Etkisi
Investigation of the Effect of Life Kinetics Training on the Agility Times of Kickboxers

Utku DURAN, Alparslan ÜNVEREN3-12

10-14 Yaş Arası Futbol Oyuncularında Alt Ekstremitte Esnekliği ile Patlayıcı Kuvvet, Çeviklik ve Sürat Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Investigation of the Relationship Between Lower-Limb Flexibility and Explosive Power, Agility, and Speed Performance in Football Players Aged 10–14 Years

Ömer İLHAN, Nuri TOPSAKAL, Kardelen TUNÇ, Serhat MURİÇ, Serdar BAYRAKDAROĞLU
.....13-21

İtfaiyecilerin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi
British Cultural Examination of Physical Activity Status of Firefighters According to Some Variables

Merve Can KARTAL, İnan ATIŞ, Serkan KAYA, İbrahim CAN.....22-33

Sedanter Genç Kadınlarda Sağlıklı Yaşam için Planlanan Egzersiz Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerindeki Etkisi

The Effect of an Exercise Program Planned for Healthy Living on Some Physical and Physiological Parameters in Sedentary Young Women

Sevde Mavi VAR, Zeynep ŞİMŞEK.....34-41

Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumları ile Sporda Sosyal Bütünleşme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Investigation of the Relationship Between University Students' Leisure Attitudes and Social Integration in Sports

Çağatay DERECELİ, Batuhan ORDU.....42-52

Z Kuşağına Eleştirel Bir Bakış: Beklentiler ve Motivasyon Dinamikleri*A Critical Look at Generation Z: Expectations and Motivation Dynamics*

Resul GÜLEÇ, Özlem ÖZGAN53-60

Enerji Sistemleri ile Uyumlu Kanıt Dayalı Besin Takviyesi Stratejileri*Evidence-Based Dietary Supplement Strategies Aligned with Energy Systems*

Adile ŞAHİN KÖMÜR, Ebru ÇETİN.....61-76

Farklı Sprint Sürelerindeki Egzersizlerin İştah Üzerine Etkisi: Sistematik Derleme*The Effect of Exercise at Different Sprint Duration on Appetite*

Yasin ÖZTÜRK, Raci KARAYİĞİT.....77-86

Yetenek Seçimi Süreçlerine Çok Disiplinli Yaklaşımlar: Bütünsel Bir İnceleme*Multidisciplinary Approaches to Talent Selection Processes: An Integrative Review*

Halil ÇOLAK,.....87-100

Menstrual Döngü ve Egzersiz Performansı Arasındaki Etkileşim: Bilimsel Bir Bakış*The Interaction Between the Menstrual Cycle and Exercise Performance: A Scientific Perspective*

Dilara DEMİR.....101-109