

E-ISSN: 2148-905X

# Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi

---

CİLT 8 SAYI 2 AĞUSTOS 2021 / AUGUST 2021

EDİTÖR

DOÇ. DR. ÜMİT DOĞAN ÜSTÜN HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ

## HAKKIMIZDA / ABOUT US

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi (E-ISSN:2148-905X) açık erişime uygun, kar amacı gütmeyen spor ve eğitim bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde spor bilimleri alanında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Dergimizin felsefesi; "türü ve niteliği ne olursa olsun eğitim, beden eğitimi ve sporla desteklenmeli" düşüncesine dayanmaktadır. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizce'dir. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi Nisan, Ağustos ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrimiçi olarak yayınlanan, uluslararası indekslerde taranan yaygın süreli akademik hakemli bir e-dergidir.

## KURULLAR / BOARDS

### Onursal Editör / Honorary Editor

Prof. Dr. Erdal Zorba, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### Sorumlu Editör / Editor in Chief

Dr. Ümit Doğan Üstün, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### Yayın ve Danışma Kurulu / Editorial Board

Dr. Arslan Kalkavan, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mihri Barış Karavelioğlu, Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Mustafa Kerem, Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. İbrahim Şahin, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Halil Bişgin, Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dr. Alparslan Gazi Aykın, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Bülent Kilit, Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Dr. Mehmet Ali Öztürk, Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### Uluslararası Yayın ve Danışma Kurulu / International Editorial Board

Dr. Wojciech Bajorek, Rzeszow University Faculty of Physical Education, Poland

Dr. Tengku Fadilah Tengku Kamalden, Putra Malaysia University, Faculty of Educational Studies, Malaysia

Dr. Mir Hamid Salehian, Islamic Azad University, Iran

Dr. Bogdan Sturzu, University of Oradea, Romania

Dr. Miroslaw Slizik, University of Matej Bel, Slovakia

Dr. Nijaz Skender, Pedagoski Fakultet Univerzitetu u Biachu, Bosnia and Herzegovina

Dr. Garry Kuan, Universiti Sains Malaysia, Malaysia

Dr. Miladen Marinovic, Split University, Croatia

### Sayı Hakemleri / Peer Reviewers of the Issue

Dr. Meryem Altun Ekiz, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

Dr. Neslişah Aktaş Üstün, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

Dr. Bilal Biçer, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

Dr. Adem Yapıcı, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

Dr. Alparslan Gazi Aykın, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

Dr. Osman Gümüşgöl, Dumlupınar Üniversitesi

Dr. İlyas Görgüt, Dumlupınar Üniversitesi

Dr. Mert Kayhan, Dumlupınar Üniversitesi

Dr. Mustafa Kerem, Kastamonu Üniversitesi

Dr. Utku Işık, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Dr. Gamze Deryahanoğlu, Hitit Üniversitesi

Dr. Arda Öztürk, Pamukkale Üniversitesi

Dr. Bolat Gündüz, Muş Alparslan Üniversitesi

Dr. Nurullah Emir Ekinci, Yalova Üniversitesi

Dr. Mustafa Can Koç, Mersin Üniversitesi

Dr. Mustafa Şakir Akgül, Karabük Üniversitesi

Dr. Recep Fatih Kayhan, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

**DERGİMİZİN DİZİNLENDİĞİ VE LİSTELENDİĞİ PLATFORMLAR**

**ULUSAL VE ULUSLARARASI VERİ TABANLARI / DİZİNLER**

[DOAJ-DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS](#)  
[INDEX COPERNICUS](#)  
[CENTRAL AND EASTERN EUROPEAN ONLINE LIBRARY](#)  
[CAB ABSTRACTS](#)  
[OPEN ACADEMIC JOURNALS INDEX](#)  
[SOBIAD SOSYAL BİLİMLER ATIF DİZİNİ](#)  
[İDEAL ONLINE](#)  
[SCILIT](#)  
[TÜRKİYE ATIF DİZİNİ](#)

**DERGİ DEĞERLENDİRME PLATFORMLARI**

[MIAR](#)

**ARAMA MOTORLARI VE KATALOGLAR**

[CROSREF](#)  
[TIB EU](#)  
[BASE: BIELEFELD ACADEMIC SEARCH ENGINE](#)  
[GOOGLE AKADEMİK](#)  
[WORLD CAT](#)  
[ROAD INDEXING](#)  
[SEMANTIC SCHOLAR](#)

## İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

Yıldız Yaprak, Fikret Öztürk Tenisçi ve Badmintoncular Özelinde Yapılan Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanı (HIIT) Çalışmalarının İncelenmesi	155-163
Merve Nur Bircan, Hakan Ünal Akademik Güdülenmenin Kişilik Tiplerine Göre İncelenmesi (Spor Bilimleri Fakültesi Örneği)	164-180
Özge Yavaş Tez, Pınar Güzel Gürbüz, Melike Esentaş Doğal Alan Rekreasyonu Öz-Yeterliğinin Rekreasyonel Risk Alma Davranışı Üzerindeki Etkisinde Cinsiyetin Düzenleyici Rolü	181-197
Kübra Kaya, İsmail Kaya, Adem Poyraz, Çiğdem Yıldızççek Investigation of the Effects of a 12 Week Recreation Exercise Programme on Hand Grip Strength, Back Strength, Leg Strength, Elasticity and Body Composition of Sedentary Female	198-207
Erdal Zorba, Musa Şahin, İsa Doğan, Kürşat Acar Examination of the Relationship between Anthropometric Characteristics of Elite Wresters and Their Strength and Vertical Jump Performance	208-216
Hakan Akdeniz, Özlem Keskin, Kemal Erdoğan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumlarının Öz güvenlerine Etkisinin İncelenmesi	217-229
Burak Gürer Serbest Zaman Motivasyonu Olarak Macera Rekreasyonuna Katılan Gençlerin Özgüvenlerinin İncelenmesi	230-243
Mihri Barış Karavelioğlu, Gizem Başkaya, Batıkan Karavelioğlu Futbolcu Çocuklarda Farklı Isınma Protokollerinin Sürat ve Dikey Sıçrama Performansına Etkisinin İncelenmesi	244-256
Neslihan Akçay, Merve Çoban, Melike Nur Akgül, Mahmut Esat Uzun, Mustafa Şakir Akgül Taekwondo Eğitimi Alan 13-14 Yaş Çocuklarda Tabata Egzersizlerinin Kassel Kuvvet ve Kassel Dayanıklılığa Etkisi	257-267
Nurettin Ersin Uzun, Tuba Kızılet Bozdoğan, Ali Kızılet Maksimum Oksijen Kapasitesinin Belirlenmesinde Kullanılan Aralıklı Dayanıklılık Testlerinden Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi (Seviye 1) ve 30-15 IFT'nin Formüllerinin Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi	268-280