

ISSN: 3023-8382

IJOSS

Uluslararası Sağlık, Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi

International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences

Cilt 1, Sayı 2, Haziran, 2024

Volume 1, Issue 2, June, 2024

Chief Editor
Prof.Dr. Fatih ÇATIKKAŞ

<http://www.ijoss.org>

Message from the Editor

The International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS) was first published in 2024. The journal publishes original, high-quality research papers in physical education and sport, sport management, recreation, and coaching education, aiming to contribute to the advancement of sports sciences both in Turkey and worldwide. The publication languages of the journal are both Turkish and English. All submissions are reviewed by referees and editors who are experts in their respective fields. As of January 1, 2024, IJOSS has been indexed in EBSCO and SPORTDiscus, further strengthening its international recognition and accessibility.

The main goal of IJOSS is to provide a productive and academic platform for authors, reviewers, members of the scientific and advisory boards, and all contributors to the enhancement of science that aligns with ethical principles.

We sincerely welcome and thank you for your interest in our online journal, which has helped IJOSS gain recognition and popularity among academic publications locally and internationally. This support enables us to publish valuable and diverse studies in the field of sport by distinguished researchers. In addition, teachers, teacher trainers, parents, and students worldwide have shown continuous interest in IJOSS. This demonstrates that the journal has contributed significantly to the dissemination of new trends in sport education and research on a global scale. We hope that this latest issue will also advance our shared educational mission.

IJOSS provides its readers with the opportunity to explore different aspects of sport education and broaden their research perspectives. All content is freely accessible to users and institutions without charge. Please note that the views expressed in this publication are solely those of the authors and do not necessarily reflect those of the Editor or IJOSS.

Finally, we sincerely thank the editorial board and reviewers for their invaluable contributions to this issue.

Call for Papers

IJOSS invites submissions of original research articles in all areas of sport education. Articles must be unpublished and not under consideration elsewhere at the time of submission. Manuscripts must be submitted in English.

June, 2024

Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ

Editor in Chief

ijosseditor@gmail.com

Editör Kurulu / Editorial Board

Yayıncı / Publisher

Dr. Zekai ÇAKIR

Bayburt University, Faculty of Sports Sciences – Türkiye

zekaicakir[et] bayburt.edu.tr

Baş Editör/ Chief Editor

Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ

fatihcatikkas [et] gmail.com

Manisa Celal Bayar University, Faculty of Sports Sciences – Türkiye

Yardımcı Editör / Deputy Chief Editor

Prof. Dr. Cem KURT

Trakya University. / Kırkpınar Faculty of Sports Sciences, Türkiye , **cemkurt [et] trakya.edu.tr**

Doç. Dr. Erkan GÜNAY

Manisa Celal Bayar University, Faculty of Sports Sciences – Türkiye , **erkan.gunay [et] cbu.edu.tr**

Danışma Yayın Kurulu / Editorial Advisory Board

Prof. Dr. Metin YAMAN

Prof. Dr. Erdal ZORBA

Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN, Bayburt University, Türkiye **mutluturkmen [et] bayburt.edu.tr**

Prof.Dr. Mustafa FERİT ACAR

Girne American University, Faculty of Sports Sciences , KKTC, **mustafaferitacar[at]gau.edu.tr**

Prof. Dr. Birol DOĞAN

Avrasya University, Faculty of Sports Sciences – Türkiye, **biroldogan1402 [at] gmail.com**

Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ

Manisa Celal Bayar University, Faculty of Sports Sciences – Türkiye , **fatihcatikkas [et] gmail.com**

Prof. Dr. Serdar TOK

Celal Bayar University, Faculty of Sports Sciences – Türkiye , **serdar.tok [et]cbu.edu.tr**

Sistem ve Teknik Editörler / System and Technical Editors

Sezai ÇAKIR, THY, Türkiye, **sezaicakir [et] gmail.com**

Engin SARIKAYA, Bayburt University., Türkiye, **sarikayaengin44 [et] yandex.com**

Sema GÜZEL, Bayburt University., Türkiye, **semaguzel2019 [et] gmail.com**

Kader YEL, Bayburt University., Türkiye, **yelkader [et] yandex.com**

Alan Editörleri / Field Editors

Prof. Dr. Özkan IŞIK: **Antrenman Bilimi / Training Science**, Balıkesir Üniv. ozkan.isik [et] balikesir.edu.tr

Doç. Dr. Çağdaş GÜDÜCÜ, **Biofizik, Biophysics**, Dokuz Eylül Üniv.

Doç. Dr. Erkan GÜNAY: **Antrenman Bilimi / Training Science**, manisa Celal Bayar Univ., erkan.gunay [et] cbu.edu.tr

Doç. Dr. Egemen MANCI: **Antrenman Bilimi / Training Science**, İZMİR DEMOKRASİ Univ. egemen.manci [et] idu.edu.tr

Doç. Dr. Recep GÖRGÜLÜ: **Sporda Psikososyal Alanlar / Psychosocial Fields in Sports**, Bursa Uludağ University, gorgulurecep [et] gmail.com

Doç. Dr. Mahmut **ALP**, *Antrenman Bilimi / Training Science*, Süleyman Demirel University, mahmutalp [et] sdu.edu.tr

Doç. Dr. Mevlüt **GÖNEN**, *Sports Psychology, Spor Psikolojisi*, Bayburt University, mevlutgonen [et] bayburt.edu.tr

Doç. Dr. Hikmet **GÜMÜŞ**, *Exercise and Sport Physiology / Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*, Dokuz Eylül University, hikmet.gumus [et] deu.edu.tr

Bioistatistik Anabilimdalı / Statistics Section Editor

Prof. Dr. İlker Ercan, *Statistics Section Editor / Bioistatistik Anabilimdalı*, Uludağ University, Department of Biostatistics, ercan [et] uludag.edu.tr

İngilizce Dil Editorleri / English Language Editors

Prof. Dr. Serdar **TOK**

Celal Bayar University, Faculty of Sports Science – Türkiye, serdar.tok [et] cbu.edu.tr

Dr. Mehmet Ali **CEYHAN**

Bayburt University, Türkiye, mehmetaliceyhan [et] bayburt.edu.tr

BİLİM KURULU / SCIENCE BOARD

Dr. Alper Hamdi **GÜNGÖRMÜŞ**, Alanya Alaattin Keykubat Univ., hamdi.gungormus [et] alanya.edu.tr

Dr. Andriy **Vovkanych**, Lviv State Univ, Ukrainian, avovkinfiz [et] i.ua

Dr. Ali Ozan **ERKILIÇ**, Bayburt Univ, Türkiye, aliozan32 [et] gmail.com

Dr. Ahmed Yousif **Miteb**, Iraq, ahmed1968yousif [et] gmail.com

Dr. Ahmet **YIKILMAZ**, Iğdır Univ., Türkiye, ahmetyikilmaz84[at]gmail.com

Dr. Ahmet **DİNÇ**, Iğdır Univ., Türkiye, tffadinc[at]hotmail.com

Dr. Ayşe OYA **ERKUT**, Türkiye, oerkut [et] marmara.edu.tr

Dr. Antonio **Robustelli**, India, antonio.robustelli [et] omni-athlete.com

Dr. Barış **BAYDEMİR**, Türkiye, barisbaydemir [et] hotmail.com

Dr. Bilal **Demirhan**, KYRGYZ – TURKISH MANAS UNIVERSITY,

Dr. Birol **DOĞAN**, Avrasya University, Türkiye, biroldogan1402 [at] gmail.com

Dr. Bülent **AĞBUBA**, Pamukkale Univ., Türkiye, bakboga[at]pau.edu.tr

Dr. Cem **KURT**, Trakya University, Türkiye, cembkurt [et] trakya.edu.tr

Dr. Çetin **YAMAN**, Marmara Univ., Türkiye, cetin.yaman [et] marmara.edu.tr

Dr. Eda **ADATEPE**, Bayburt Univ., Türkiye, edaadatape [et] bayburt.edu.tr

Dr. Egemen **MANCI**, İZMİR DEMOKRASİ Univ. egemen.manci [et] idu.edu.tr

Dr. Erkan **GÜNAY**, Manisa Celal Bayar University, Türkiye, erkan.gunay [et] cbu.edu.tr

Dr. Emre **BOZ**, Bayburt Univ., Türkiye, emreboz [et] bayburt.edu.tr

Dr. Engin **GEZER**, Kafkas Üniv.(Sarıkamış), Türkiye, gezerengin[at]gmail.com

Dr. Esqane **BABAYEVA**, Azerbaycan, eshqane [et] mail.ru

Dr. Erdal **ZORBA**, Türkiye, erdalzorba [et] hotmail.com

Dr. Erkan **YARIMKAYA**, Bayburt Univ., Türkiye, erkanyarimkaya [et] bayburt.edu.tr

Dr. Erkal **ARSLANOĞLU**, Sinop Univ., Türkiye, erkaloglu[at]sinop.edu.tr

Dr. Ertuğrul **GELEN**, Sakarya Univ., of Applied Sciences, Türkiye, gelen[at]subu.edu.tr

Dr. Fatih **YAŞARTÜRK**, Bartın Univ., Türkiye, fatihyasarturk [et] gmail.com

Dr. Feride Zişan **KAZAK**, Ege Univ, Türkiye, f.zisan.kazak[at]ege.edu.tr

Dr. Fikret **SOYER**, KYRGYZ – Turkish Manas Univ., fikret.soyer[at]manas.edu.kg

Dr. Gözde **ALGÜN DOĞU** – Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye, gdogu[at]ybu.edu.tr

Dr. Fikret **SOYER**, KYRGYZ – Turkish Manas Univ., fikret.soyer[at]manas.edu.kg

Dr. Gülten **HERGÜNER**, Sakarya Univ., of Applied Sciences, Türkiye, herguner[at]subu.edu.tr

Dr. Halil İbrahim **CİCİOĞLU**,GAZİ Univ., Türkiye, cicioglu[at]gazi.edu.tr

Dr. Hayri **AKYÜZ**, Bayburt Univ., Türkiye, hayriakyuz [et] bayburt.edu.tr

Dr. Hikmet **GÜMÜŞ**, Dokuz Eylül University, hikmet.gumus [et] deu.edu.tr

Dr. Hürmüz **KOÇ**, Canakkale Onsekiz Mart Univ., hurko[at]comu.edu.tr

Dr. Henry C. **Daut**, Philippines, henry_daut [et] yahoo.com

Dr. Işık **BAYRAKTAR**, Alanya Alaaddin Keykubat Univ., Türkiye, [isik.bayraktar\[at\]alanya.edu.tr](mailto:isik.bayraktar[at]alanya.edu.tr)
Dr. İsmail **KARATAŞ**, Türkiye, [ismail.karatas\[et\]karabuk.edu.tr](mailto:ismail.karatas[et]karabuk.edu.tr)
Dr. İlker **ERCAN**, Bursa Uludağ Univ., Türkiye, ercan@uludag.edu.tr
Dr. Jewelson M. **Santos**, Philippines, [jewel.lee.00.27\[et\]gmail.com](mailto:jewel.lee.00.27[et]gmail.com)
Dr. Kaukab **Azeem**, Central Univ., of Kashmir, Head Dept of Physical Education [drakbodybuilding\[et\]gmail.com](mailto:drakbodybuilding[et]gmail.com)
Dr. Kemal **GÖRAL**, Muğla Sıtkı Koçman Univ., Türkiye, [kgoral\[at\]mu.edu.tr](mailto:kgoral[at]mu.edu.tr)
Dr. Mehmet Ali **CEYHAN**, Bayburt Univ, Türkiye, [mehmetaliceyhan\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:mehmetaliceyhan[et]bayburt.edu.tr)
Dr. Mehmet Akif **ZİYAGİL**, Mersin Univ., Türkiye, [mziyagil\[at\]gmail.com](mailto:mziyagil[at]gmail.com)
Dr. Mehmet Zeki **ÖZKOL**, Ege Univ., Türkiye, [zeki.ozkol\[at\]ege.edu.tr](mailto:zeki.ozkol[at]ege.edu.tr)
Dr. Meltem Işık **AFACAN**, Aydın Adnan Menderes Univ., Türkiye, [isik.meltem\[et\]adu.edu.tr](mailto:isik.meltem[et]adu.edu.tr)
Dr. Metin **Yaman**, THK, Türkiye, [metinyaman\[et\]gmail.com](mailto:metinyaman[et]gmail.com)
Dr. Mevlüt **GÖNEN**, Bayburt Univ., [mevlutgonen\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:mevlutgonen[et]bayburt.edu.tr)
Dr. Mine **IŞIK**, Türkiye, [mineisik\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:mineisik[et]bayburt.edu.tr)
Dr. Murat **TAŞ**, Manisa Celal Bayar Univ, [murattas25\[et\]gmail.com](mailto:murattas25[et]gmail.com)
Dr. Murat **AKYÜZ**, Manisa Celal Bayar Univ, Türkiye, [murat.akyuz\[et\]cbu.edu.tr](mailto:murat.akyuz[et]cbu.edu.tr)
Dr. Murat **KUL**, Bayburt Univ, Türkiye, [muratkul\[et\]cbu.edu.tr](mailto:muratkul[et]cbu.edu.tr)
Dr. Mustafa Ferit **ACAR**, Girne American Univ., KKTG, [mustafaferitacar\[at\]gau.edu.tr](mailto:mustafaferitacar[at]gau.edu.tr)
Dr. Mustafa **KAYA**, Sivas Cumhuriyet Univ., Türkiye, [mustafakaya58\[at\]cumhuriyet.edu.tr.edu.tr](mailto:mustafakaya58[at]cumhuriyet.edu.tr.edu.tr)
Dr. Mutlu **TÜRKMEN**, Bayburt Univ. Türkiye, [mutluturkmen\[at\]bayburt.edu.tr](mailto:mutluturkmen[at]bayburt.edu.tr)
Dr. Oleh **Olkhovyi**-Vice-rector for scientific and pedagogical work
Ukraine, Kharkiv State Academy of Physical Culture тел. [olkhovoleh\[et\]gmail.com](mailto:olkhovoleh[et]gmail.com)
Dr. Osman **PEPE**, Süleyman Demirel Univ, Türkiye, [osmanpepe\[at\]sdu.edu.tr](mailto:osmanpepe[at]sdu.edu.tr)
Dr. Özcan **SAYGIN**, Muğla Sıtkı Kocman Univ., Türkiye, [osaygin\[at\]mu.edu.tr](mailto:osaygin[at]mu.edu.tr)
Dr. Özkan **IŞIK**, Balıkesir Üniv. Türkiye, [ozkan.isik\[et\]balikesir.edu.tr](mailto:ozkan.isik[et]balikesir.edu.tr)
Dr. Öznur **AKPINAR**, Türkiye, Karamanoğlu Mehmet Mey Univ., [oznurakpinar\[et\]kmu.edu.tr](mailto:oznurakpinar[et]kmu.edu.tr)
Dr. Onur **AKYÜZ**, Dicle Univ., Türkiye, [onurakyuz1986\[et\]gmail.com](mailto:onurakyuz1986[et]gmail.com)
Dr. Pinar GÜZEL **GÜRBÜZ**, Manisa Celal Bayar Univ, Türkiye, [pinarguzel.gurbuz\[et\]cbu.edu.tr](mailto:pinarguzel.gurbuz[et]cbu.edu.tr)
Dr. Recep **CENGİZ**, Manisa Celal Bayar Univ, Türkiye, [rcengiz1965\[et\]gmail.com](mailto:rcengiz1965[et]gmail.com)
Dr. Refik **ÇABUK**, Ondokuz Mayıs Univ., Türkiye, [refik.cabuk\[et\]omu.edu.tr](mailto:refik.cabuk[et]omu.edu.tr)
Dr. Saadet Rana **VAROL**, Ege Univ., Türkiye,
Dr. Salahuddin **Khan**, Pakistan, [salahuddin.khan\[et\]myu.edu.pk](mailto:salahuddin.khan[et]myu.edu.pk)
Dr. Samet **ZENGİN**, Trabzon Univ., Türkiye, [sametzengin\[at\]trabzon.edu.tr](mailto:sametzengin[at]trabzon.edu.tr)
Dr. Sara **ALİZADEH**, Iran, [s.alizadeh.psy\[et\]gmail.com](mailto:s.alizadeh.psy[et]gmail.com)
Dr. Selahattin **AKPINAR**, Düzce Üniv. / Turkey, [selahattinakpinar\[et\]duzce.edu.tr](mailto:selahattinakpinar[et]duzce.edu.tr)
Dr. Serdar **USLU**, Gazi Univ., Türkiye, [usluserdar77\[et\]gmail.com](mailto:usluserdar77[et]gmail.com)
Dr. Serdar **Tok**, Manisa Celal Bayar Univ., Türkiye, [serdar.tok\[et\]cbu.edu.tr](mailto:serdar.tok[et]cbu.edu.tr)
Dr. Serdar **ELER**, Gazi Univ, Türkiye, [seler\[at\]gazi.edu.tr](mailto:seler[at]gazi.edu.tr)
Dr. Selim **ASAN**, Erzurum Teknik Univ, Türkiye, selim.asan@erzurum.edu.tr
Dr. Şebnem ŞARVAN **CENGİZ**, Manisa Celal Bayar Univ, Türkiye, [csebnem\[et\]gmail.com](mailto:csebnem[et]gmail.com)
Dr. Sevinç **NAMLI**, Erzurum Technical Univ, Türkiye, [sevinc.namli\[at\]erzurum.edu.tr](mailto:sevinc.namli[at]erzurum.edu.tr)
Dr. Sinan **SEYHAN**, Manisa Celal Bayar Univ, Türkiye, [sinan.seyhan\[et\]cbu.edu.tr](mailto:sinan.seyhan[et]cbu.edu.tr)
Dr. Süleyman **GÖNÜLATEŞ**, Pamukkale Univ., Türkiye, [sgonulates\[et\]hotmail.com](mailto:sgonulates[et]hotmail.com)
Dr. Taner **BOZKUŞ**, Gazi Univ.,Türkiye, [tanerbozkus\[et\]yahoo.com](mailto:tanerbozkus[et]yahoo.com)
Dr. Tennur Yerlisu **LAPA**, Akdeniz Univ, Türkiye, [tennur\[at\]akdeniz.edu.tr](mailto:tennur[at]akdeniz.edu.tr)
Dr. Tolga **AKŞİT**, Ege Univ., Türkiye, [tolga.aksit\[at\]ege.edu.tr](mailto:tolga.aksit[at]ege.edu.tr)
Dr. Tolga **ŞAHİN**, Dokuz Eylül Üniv, Türkiye, [tolga.sahin\[et\]deu.edu.tr](mailto:tolga.sahin[et]deu.edu.tr)
Dr. Tuncay **ÖKTEM**, Bayburt Univ, Türkiye, [tuncayoktem\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:tuncayoktem[et]bayburt.edu.tr)
Dr. Tuğçe Orkun **ERKİLİÇ**, Bayburt Univ,Türkiye, [ozanerkilic\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:ozanerkilic[et]bayburt.edu.tr)
Dr. Ülfet **ERBAŞ**, Şırnak Üniv., Türkiye, [ulfeterbas\[et\]sirnak.edu.tr](mailto:ulfeterbas[et]sirnak.edu.tr)
Dr. Yunus Emre **ÇİNGÖZ**, Bayburt Univ, Türkiye, [yunusemrecingoz\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:yunusemrecingoz[et]bayburt.edu.tr)
Dr. Yunus **YILDIRIM**, Mersin Üniv., Türkiye, [ynsyldrm69\[at\]mersin.edu.tr](mailto:ynsyldrm69[at]mersin.edu.tr)
Dr. Zekai **ÇAKIR**, Bayburt Univ, Türkiye, [zekaicakir\[et\]bayburt.edu.tr](mailto:zekaicakir[et]bayburt.edu.tr)

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

1. **Egzersiz ve Beyin Fonksiyonları: Sistematik İnceleme / Exercise and Brain Functions: A Systematic Review**
<https://www.ijoss.org/Archive/Volume1-issue2-01.pdf>
Emircan Siler, Muhammet Yücel, Rasim Garalov, Ali Rıza Gürsoy, Mert Sipahi _____ 1-5

IJOSS

International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences
Uluslararası Sağlık, Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi

Volume 1, Issue 2,
June, 2024