

## Doç. Dr. HAKAN YARAR

### Kişisel Bilgiler

E-posta: hakan.yarar@bozok.edu.tr

Web: <https://avesis.bozok.edu.tr/1871>

### Uluslararası Araştırmacı ID'leri

ScholarID: n7x3S\_wAAAAJ

ORCID: 0000-0003-4652-5307

Yoksis Araştırmacı ID: 14193

### Eğitim Bilgileri

Doktora, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Türkiye 2011 - 2015

Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye 2008 - 2011

Lisans, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Türkiye 2001 - 2007

### Yaptığı Tezler

Doktora, Mücadele sporcularında kısa süreli vücut ağırlığı kaybının dayanıklılık performansına etkisinin incelenmesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 2015

Yüksek Lisans, Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011

### Araştırma Alanları

Sağlık Bilimleri

### Akademik Unvanlar / Görevler

Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, 2020 - Devam Ediyor

Dr. Öğr. Üyesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 2016 - 2020

Araştırma Görevlisi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 2011 - 2016

### Akademik İdari Deneyim

Dekan Yardımcısı, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, 2022 - Devam Ediyor

Bölüm Başkan Yardımcısı, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, 2021 - 2022

### Verdiği Dersler

ARAŞTIRMA PROJESİ, Lisans, 2023 - 2024

ERGOJENİK YARDIM VE DOPİNGLE MÜCADELE, Lisans, 2023 - 2024

SPORDA BESLENME, Lisans, 2023 - 2024

Güreş dersi, Lisans, 2023 - 2024

GÜREŞ UZMANLIK 1, Lisans, 2023 - 2024

## **Diğer Dergilerde Yayınlanan Makaleler**

- I. **Elit Güreşçilerde Kişilik Tipleri ve Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri Arasındaki İlişkiler**  
ÇEİK A., KASAPÖĞLU A., KAYAR O., SAĞ S., YARAR H., POLAT E.  
Spor Eğitim Dergisi, cilt.8, sa.1, ss.74-88, 2024 (Hakemli Dergi)
- II. **Investigation of the Effect of Ramadan Fasting on Sleep Patterns, Nutritional Characteristics, and Physical Activity Levels in Young Individuals Doing Active Sports**  
Yarar H., Özkan A., Ervüz E., Kırkaya İ.  
International Journal of Sport Culture and Science, cilt.12, sa.1, ss.45-54, 2024 (Hakemli Dergi)
- III. **The Investigation of the Effects of Short-Term Body Weight Loss on Elite Wrestlers on Anaerobic Performance and Reaction Time in Tournament Conditions**  
TÜRKYILMAZ R., YARAR H.  
Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, cilt.9, sa.1, ss.1-16, 2024 (Hakemli Dergi)
- IV. **Anaerobik Performansın Belirlenmesinde Bacak Hacmi ve Kütlesinin Rolü**  
Özkan A., Yarar H., Kırkaya İ., Kayhan G.  
Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, cilt.4, sa.3, ss.1-23, 2023 (Hakemli Dergi)
- V. **Mücadele Sporcularında Koruyucu Sporcu Dişliği Kullanımının Aşamalı Artan Egzersiz Sırasında Solunum Cevapları ve Oksijen Tüketimine Etkisi**  
KARLI Ü., YARAR H., ÜZÜM H.  
Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, cilt.7, sa.2, ss.93-101, 2023 (Hakemli Dergi)
- VI. **Adölesan Sporcuların Beslenme ve Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi**  
YARAR H., KARAHAN YILMAZ S., ESKİCİ G., KÖKSAL B., CEYLAN H. B., BALIKÇI R., SARAÇ O. E.  
CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.18, sa.2, ss.350-361, 2023 (Hakemli Dergi)
- VII. **How Swimming Students Anthropometric Characteristics Affect Short-Course Swimming Performance**  
ERVÜZ E., ÖZKAN A., KIRKAYA İ., YARAR H.  
Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi, cilt.5, sa.2, 2023 (Hakemli Dergi)
- VIII. **Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Yeme Tutumu ile İlişkinin Değerlendirilmesi**  
YARAR H., FİDAN M., KARAHAN YILMAZ S., SARAÇ O. E., ESKİCİ G.  
CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.18, sa.1, 2023 (Hakemli Dergi)
- IX. **Determination of Eating Disorders Level and Risk Factors of University Students Studying Sports Education**  
ESKİCİ G., ÇOLAK M., ARSLAN Y. K., YARAR H.  
Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, cilt.8, sa.3, ss.500-510, 2023 (Hakemli Dergi)
- X. **Rapid weight loss and athletic performance in combat sports**  
YARAR H.  
INTERNATIONAL JOURNAL OF CURRICULUM AND INSTRUCTION (IJCI), cilt.14, sa.3, ss.2666-2678, 2022 (Hakemli Dergi)
- XI. **Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi**  
YARAR H., FİDAN M., KARAHAN YILMAZ S., ESKİCİ G., SARAÇ O. E.  
Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, cilt.7, sa.1, 2022 (Hakemli Dergi)
- XII. **Evaluation of the Knowledge, Attitudes, and Behaviors of the Students Studying In the Coaching Education Department Regarding the Utilization of Nutritional Ergogenic Supplement**  
YARAR H., ESKİCİ G., KARAHAN YILMAZ S., Kuca V., Yazıcı B.  
PAKISTAN JOURNAL OF MEDICAL & HEALTH SCIENCES, cilt.16, sa.1, ss.587-593, 2022 (ESCI)

- XIII. **The effects of different recovery methods on anaerobic performance in combat sports athletes**  
YARAR H., GÖK Ü., DAĞTEKİN A., SAÇAN Y., EROĞLU H.  
PAKISTAN JOURNAL OF MEDICAL AND HEALTH SCIENCES, cilt.51, ss.0-6, 2021 (ESCI)
- XIV. **Influence of Physical and Anthropometric Properties on Sprint Swimming Performance**  
YARAR H., BARUĞ D., BOSTAN A., KAYA A., AYDIN E. M.  
PRUEBAS, cilt.15, sa.2, ss.814-818, 2021 (Hakemli Dergi)
- XV. **Farklı Dayanıklılık Antrenmanlarında Oluşan Sıvı Kaybının İncelenmesi**  
BABUR M. A., YARAR H., İŞLEK H., ŞUBATLIOĞLU V., TEMELLİ G.  
Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, cilt.5, sa.2, 2020 (Hakemli Dergi)
- XVI. **The Effects of Rapid Body Mass Loss on Body Composition and Athletic Performance in Combat Sports Athletes**  
YARAR H., YAZICIOĞLU A. A., EYLENOĞLU Y., AYDIN R. E., AKAR E., YILDIRIM R. G.  
Ambient Science, cilt.7, sa.1, ss.337-341, 2020 (Hakemli Dergi)
- XVII. **The Investigation Weight Loss Profiles on Weight Classes Sports Athletes**  
YARAR H., TÜRKYILMAZ R., EROĞLU H.  
International Journal of Applied Exercise Physiology, cilt.8, sa.4, ss.62-68, 2019 (Hakemli Dergi)
- XVIII. **Effects of Ramadan Fasting on Physical Activity Level and Body Composition in Young Males.**  
KOCAAĞA T., TAMER K., KARLI Ü., YARAR H.  
INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED EXERCISE PHYSIOLOGY, cilt.8, sa.3, ss.23-31, 2019 (ESCI)
- XIX. **The Acute Effects of Different Stretching on Dynamic Balance Performance**  
LEBLEBİCİ H., YARAR H., AYDIN E. M., ZORLU Z., ERTAŞ U., KINGİR M. E.  
International Journal of Sport Studies., cilt.7, sa.3, ss.153-159, 2017 (Hakemli Dergi)
- XX. **The acute effect of static stretching between sets on the number of repetitions performance in resistance training**  
AYDIN E. M., UÇAN Y., YARAR H.  
Journal of Human Sciences, cilt.14, sa.4, ss.3913-3922, 2017 (Hakemli Dergi)
- XXI. **ELİT GÜREŞÇİLERİN KİLO DÜŞME PROFİLLERİNİN BELİRLENMESİ**  
YARAR H., TÜRKYILMAZ R., EROĞLU H., KURT S., ESKİCİ G.  
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.19, sa.4, ss.52-63, 2017 (Hakemli Dergi)
- XXII. **GERME TEKNİKLERİNİN ANAEROBİK PERFORMANSA AKUT ETKİLERİ**  
BIÇKICI İ., YARAR H., KARLI Ü., ÇELEBİOĞLU Ç., İKİZOĞLU N., AKSU H., KOCAAĞA T.  
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2017 (Hakemli Dergi)
- XXIII. **Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği Geçerlik ve güvenilirlik çalışması**  
YARAR H., EROĞLU H., ÜZÜM H., POLAT E.  
Journal of Human Sciences, cilt.3, sa.13, ss.6164-6175, 2016 (Hakemli Dergi)
- XXIV. **Validation of Skinfold Measurement Method to Dexa for the Assessment of Body Composition**  
KARLI Ü., UÇAN Y., SÖZBİR K., AYDIN K., YARAR H.  
International Journal of Sports and Physical Education, cilt.2, sa.1, 2016 (Hakemli Dergi)
- XXV. **An Evaluation of Hydration Knowledge of Oil Wrestlers**  
YARAR H., ESKİCİ G., YAVUZ A.  
Journal of Athletic Performance and Nutrition, 2015 (Hakemli Dergi)
- XXVI. **Effect of Using Mouth Guard on Anaerobic and Aerobic Performance of Combat Sport Athletes**  
YARAR H., KARLI Ü., AYDIN K., ÜZÜM H., ERDEM H.  
International Journal of Sport Studies, cilt.3, sa.7, ss.719-725, 2013 (Hakemli Dergi)
- XXVII. **IMPACT OF EXERCISE INDUCED MUSCLE DAMAGE ON SPRINT AND AGILITY PERFORMANCE**  
AKDENİZ Ş., KARLI Ü., DAŞDEMİR T., YILMAZ B.  
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EGİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ, cilt.6, sa.2, ss.152-160, 2012 (Hakemli Dergi)
- XXVIII. **Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi**  
YARAR H., GÖKDEMİR K., EROĞLU H., ESKİCİ G.  
SELÇUK UNIVERSITY JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE, cilt.13, sa.3, 2011 (Hakemli Dergi)
- XXIX. **ELİT SPORCULARDA BESLENME DESTEK ÜRÜNÜ KULLANIMI VE BİLİNCİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YARAR H., GÖKDEMİR K., ESKİCİ G.

Journal of Physical Education and Sport Sciences, cilt.13, sa.3, 2011 (Hakemli Dergi)

## Kitap & Kitap Bölümleri

### I. Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu,

YARAR H., KIRKAYA İ., ÖZKAN A.

Güreşin Fiziksel ve Fizyolojik Temellerine Giriş, , Editör, Spor Yayınevi ve Kitabevi, ss.7-36, 2022

## Hakemli Kongre / Sempozyum Bildiri Kitaplarında Yer Alan Yayınlar

### I. Antropometrik ve Bazı Motorik Özellikler ile Kısa Kulvar Yüzme Dereceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ervüz E., Özkan A., Kırkaya İ., Yazar H.

15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Ankara, Türkiye, 8 Mayıs - 10 Eylül 2023, ss.1

### II. Antrenörlük Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Antrenörlük Mesleki Etik İlkeler ile İlgili Görüşlerinin İncelenmesi

KENDİRLİ B., KARABURÇ F., DEMİRKAYNAK H., KARYAĞDI S., YARAR H.

15. ULUSAL SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİ KONGRESİ, Ankara, Türkiye, 08 Mayıs 2023

### III. Ramazan Ayında Güreşçilerin Uyku Davranışlarını İncelenmesi

AYGÜL H., EROĞLU H., YARAR H.

15. ULUSAL SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİ KONGRESİ, Ankara, Türkiye, 08 Mayıs 2023

### IV. Futbolcuların Sıvı Tüketim Bilgilerinin İncelenmesi

KARAOĞLAN B. C., ŞEVKİ Ö., ÖZÇELİK E., AÇIKGÖZ C. N., YARAR H.

15. ULUSAL SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİ KONGRESİ, Ankara, Türkiye, 08 Mayıs 2023

## Metrikler

Yayın: 64

Atıf (WoS): 1

Atıf (Scopus): 1

H-İndeks (WoS): 1

H-İndeks (Scopus): 1

## Antrenörlük Görevleri

Kulüp Lisanslı Sporcu, ANKARA ŞEKER SPOR, 2002 - Devam Ediyor

Amatör Kulüp, ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ SPOR KULÜBÜ, 2018 - 2022