

İÇİNDEKİLER CONTENTS

ORJİNAL ARAŞTIRMALAR ORIGINAL RESEARCH ARTICLES

- 139 **Futbolcularda Fransız Kontrast Yönteminin Aktivasyon Sonrası Performans Artışına Etkisi: Deneysel Araştırma**  
Effects of French Contrast on Post Activation Performance Enhancement in Soccer Players:  
An Experimental Study  
*Fatma GÖZLÜKAYA GİRGİNER, Bürhan SOYUGÜR, Bilal Utku ALEMDAROĞLU*
- 146 **Oyun Tabanlı Eğitimin Denge ve Atletik Becerilerin Gelişimi Üzerine Etkisi: Deneysel Çalışma**  
The Impact of Game-Based Education on the Development of Balance and Athletic Skills:  
An Experimental Study  
*Anıl Hayrullah KÖSE, Erkan TORTU, İdris YILMAZ*
- 155 **Reformer Pilates Egzersizlerinin Sedarter Kadınlarda Denge ve Esneklik Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi: Deneysel Araştırma**  
Investigation of the Effect of Reformer Pilates Exercises on Balance and Flexibility Characteristics in Sedentary Women: An Experimental Study  
*Mihri Barış KARAVELİOĞLU, Rümeyza BAĞCI*
- 162 **Farklı Ağırlıktaki Yeleklerle Yapılan Pliometrik Antrenmanların Kadın Voleybolcuların Dikey Sıçrama Yüksekliğine Etkisi: Deneysel Araştırma**  
Effects of Effect of Plyometric Trainings Done with Vests of Different Weights on the Vertical Jump Height of Women Volleyball Players: Experimental Research  
*Necip ARMAN, Şeyhmus KAPLAN*
- 170 **The Effect of COVID-19 Pandemic on Judo Match Performance: Descriptive Research**  
COVID-19 Pandemisinin Judo Müsabaka Performansına Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma  
*Şengül DEMİRAL, Meltem NAZIROĞLU, Nurper ÖZBAR, Cüneyt TAŞKIN*
- 177 **Effects of Recreational Football on Static Balance Skills of Male Older Adults: An Experimental Study**  
Rekreasyonel Futbolun Erkek Yaşlı Erişkinlerin Statik Denge Becerileri Üzerindeki Etkileri: Deneysel Bir Çalışma  
*Cemal POLAT, Alparslan ÜNVEREN*

- 186 **Erkek Basketbolcularda Dört Haftalık Solunum Kas Antrenmanının Pulmoner Fonksiyonlar ile Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisi: Deneysel Araştırma**  
The Effect of Four-Weeks Respiratory Muscle Training on Pulmonary Functions and Aerobic and Anaerobic Performance in Male Basketball Players: Experimental Research  
*Adem ÇEVİK, Özgür BOSTANCI*
- 194 **İlkokullarda Beden Eğitimi Dersi İşlevselliğini Okul Yöneticileri Gözüyle Keşfetmek: Nitel Araştırmalar**  
Exploring Physical Education Lesson Optionality in Primary Schools from the Perspective of School Administrators: Qualitative Research  
*Levent VAR, Bekir Barış CİHAN, Ebru ARAÇ ILGAR*
- 202 **Egzersiz Yapma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma**  
Predictive Effect of Exercise Frequency and Mindfulness on Psychological Well-Being: Descriptive Study  
*Nurullah ÇELİK, Nurdan AKGÜN*
- 209 **Fitness Merkezlerine Giden Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Tanımlayıcı Araştırma**  
Determining the Relationship Between Exercise Addiction and Physical Appearance Perfectionism in Individuals Going to Fitness Centers: Descriptive Research  
*Ramazan ERDOĞAN, Furkan TÜRKOĞLU, Taner AKBULUT*
- 220 **Satranç Sporunun Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma**  
The Effect of Chess on Cognitive Flexibility and Problem Solving Skills: Descriptive Research  
*Sezgin HEPSERT, Ahmet DÖNMEZ, İshak ŞAKAR, Hasip CANA, Fikret RAMAZANOĞLU*
- 228 **The Effect of Exercise Health Belief and Mental Well-Being Level on Physical Activity Level: Cross-Sectional Study**  
Egzersiz Sağlık İnanıcı ile Mental İyi Oluş Düzeyinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi: Kesitsel Çalışma  
*Nilay ŞAHAN*