

## Dr.Öğr.Üyesi ÖMÜR GÜLFIRAT

### Kişisel Bilgiler

İş Telefonu: [+90 286 218 0018](tel:+902862180018) Dahili: 19035

E-posta: [omur.gulfirat@comu.edu.tr](mailto:omur.gulfirat@comu.edu.tr)

Web: <https://avesis.comu.edu.tr/omur.gulfirat>

### Uluslararası Araştırmacı ID'leri

ORCID: 0000-0003-1664-8664

Yoksis Araştırmacı ID: 251123

### Eğitim Bilgileri

Doktora, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, Türkiye 2017 - 2021

Yüksek Lisans, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri , Türkiye 2015 - 2017

Lisans, İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Türkiye 2004 - 2008

### Yaptığı Tezler

Doktora, Kompleks antrenmanlarda uygulanan pliometrik drillerin farklı düzlemlerde yapılmasının futbol oyuncularının dikey sıçrama, yatay sıçrama, sürat, kuvvet ve denge becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, 2021

Yüksek Lisans, Futbolcularda bacak kuvveti ile denge becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri , 2017

### Araştırma Alanları

Spor Sağlık Bilimleri

### Akademik Unvanlar / Görevler

Dr.Öğr.Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, 2023 - Devam Ediyor

Dr.Öğr.Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi , 2016 - 2022

Öğretim Görevlisi, İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 2015 - 2016

### Akademik İdari Deneyim

Bölüm Başkan Yardımcısı, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi , 2018 - 2020

### Diğer Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- I. **BLOOD FLOW RESTRICTION IN STRENGTH TRAINING**  
GÜLFIRAT Ö., BİŞĞİN H.  
European Journal of Physical Education and Sport, cilt.6, sa.11, ss.82-91, 2021 (Hakemli Dergi)
- II. **The effect of resistance training without balance exercises on static balance skill**  
SOYAL M., PEKEL A., GÜLFIRAT Ö.  
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, cilt.24, sa.3, ss.168-173, 2020 (ESCI)
- III. **FITNESS TESİSLERİNİ KULLANAN KİŞİLERİN BULUNDUKLARI ORTAMA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**  
GÜLFIRAT Ö.  
The Journal of Academic Social Science, cilt.8, sa.103, ss.274-284, 2020 (Hakemli Dergi)
- IV. **COMMONLY USED PERFORMANCE-ENHANCING SUBSTANCES IN SPORTS**  
GÜLFIRAT Ö.  
European Journal of Physical Education and Sport Science, cilt.5, sa.8, ss.12-19, 2019 (Hakemli Dergi)
- V. **COMPARISON AND DETERMINATION OF THE BALANCE SKILLS OF FOOTBALL PLAYERS THROUGH DYNAMIC POSTUROGRAPHY WITH SOME SELECTED PARAMETERS**  
GÜLFIRAT Ö.  
European Journal of Physical Education and Sport Science, cilt.4, sa.5, ss.75-86, 2018 (Hakemli Dergi)
- VI. **RESEARCH ON THE EFFECT OF 8 WEEK HIGH INTENSITY COMBINED CIRCUIT TRAINING PROGRAM ON CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEM AND BODY FAT RATIOS**  
GÜLFIRAT Ö.  
European Journal of Physical Education and Sport Science, cilt.4, sa.1, ss.89-99, 2018 (Hakemli Dergi)
- VII. **COMPARISON OF THE HIGHEST STRENGTH VALUE OF QUADRICEPS AND HAMSTRING LEG MUSCLE GROUPS AND SOME SELECTED PARAMETERS IN FOOTBALL PLAYERS**  
GÜLFIRAT Ö.  
international journal of development research, cilt.7, sa.8, ss.14802-14807, 2017 (Hakemli Dergi)

## **Kitap & Kitap Bölümleri**

- I. **SPORA KAVRAMSAL YAKLAŞIM**  
GÜLFIRAT Ö.  
SPOR BİLİMLERİNDE MULTİDİSİPLİNER ARAŞTIRMALAR, Berat KOÇYİĞİT - Gül Bahar BAYIROĞLU, Editör, EFE AKADEMİ, İstanbul, ss.381-391, 2023
- II. **Cimnastik**  
GÜLFIRAT Ö.  
OLİMPİK BRANŞLAR: YAZ VE KIŞ OYUNLARI, Doç. Dr. Özdemir ATAR Doç. Dr. Mustafa Deniz DİNDAR, Editör, Efe Akademik Yayıncılık, İstanbul, ss.197-209, 2022
- III. **SPORTİF PERFORMANS ANTRENMAN PROGRAMI TASARIM İLKELERİ**  
GÜLFIRAT Ö.  
SPOR BİLİMLERİNDE AKADEMİK ÇALIŞMALAR 3, MEHMET SÖYLER , AYDIN PEKEL, Editör, SERÜVEN YAYINEVİ, İzmir, ss.113-121, 2022

## **Hakemli Kongre / Sempozyum Bildiri Kitaplarında Yer Alan Yayınlar**

- I. **PERFORMANS GRUBU TENİSCİLERE UYGULANAN KALİSTENİK YÖNLÜ KUVVET ANTRENMALARININ VÜCUT KOMPOZİSYON DEĞERLERİ İLE MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ**  
GÜLFIRAT Ö., ATAR Ö., KOÇ H.  
9th INTERNATIONAL ISTANBUL SCIENTIFIC RESEARCH CONGRESS, İstanbul, Türkiye, 14 Mayıs 2022, ss.972-977
- II. **FITNESS MERKEZLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE OLARAK YAPILAN BAZI EGZERSİZLER**  
GÜLFIRAT Ö.

ULUSLARARASI TOPLUMSAL ARAŞTIRMALAR ERZURUM KONGRESİ, Erzurum, Türkiye, 05 Mart 2022

III. **EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN DİYET KALİTESİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ÜNVEREN A., KAYHAN M., GÜLFİRAT Ö., ÖZYİĞİT F.

16. ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ, Antalya, Türkiye, 31 Ekim - 03 Kasım 2018, ss.713