

## Assoc. Prof. BEREKET KÖSE

### Personal Information

**Email:** bereket.kose@mku.edu.tr

**Web:** <https://avesis.mku.edu.tr/bereket.kose>

### International Researcher IDs

ScholarID: 4rf6JmUAAAAJ

ORCID: 0000-0001-5315-9195

Publons / Web Of Science ResearcherID: JDW-3969-2023

Yoksis Researcher ID: 219583

### Education Information

Doctorate, Ankara University, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Turkey 2014 - 2017

Postgraduate, Ondokuz Mayıs University, Turkey 2012 - 2014

Undergraduate, Hatay Mustafa Kemal University, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Turkey 2007 - 2011

### Foreign Languages

English

### Dissertations

Doctorate, Müziğin aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi, Ankara University, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017

Postgraduate, Farklı ısınma yöntemlerinin esnekliğe, sıçramaya ve dengeye etkisi, Ondokuz Mayıs University, 2014

### Research Areas

Sports Health Sciences, Sport Physiology

### Academic Titles / Tasks

Associate Professor, Hatay Mustafa Kemal University, 2023 - Continues

Assistant Professor, Sırnak University, 2017 - Continues

Sırnak University, 2017 - Continues

Research Assistant, Sırnak University, 2017 - 2017

Research Assistant, Ankara University, Spor Bilimleri Fakültesi, 2015 - 2017

Research Assistant, Sırnak University, 2014 - 2015

### Academic and Administrative Experience

Sirnak University, 2017 - 2020

Sirnak University, 2017 - 2020

## Courses

Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Programlama, Undergraduate, 2023-2024  
Kasın Yapısı ve Kas Fizyolojisi, Undergraduate Double Major, 2023-2024  
Sporda Doping ve Ergojenik Yardımcılar, Undergraduate Double Major, 2023-2024  
İnsan Anatomisi ve Kineziyolojisi, Undergraduate, 2022-2023  
Sporda Doping, Undergraduate, 2022-2023  
Antrenman Bilgisi, Undergraduate, 2022-2023  
Egzersiz Fizyolojisi, Undergraduate, 2022-2023  
Can Kurtarma İlk Yardım ve Rehabilitasyon, Undergraduate, 2022-2023  
Sağlık Bilgisi ve Beslenme, Undergraduate, 2022-2023  
Spor Yaralanmaları, Undergraduate, 2022-2023  
Raket Sporları (Badminton), Undergraduate, 2021-2022  
Atletizm, Undergraduate, 2019-2020, 2018-2019  
Basketbol, Undergraduate, 2019-2020, 2018-2019  
Hareket Eğitimi, Undergraduate, 2019-2020, 2018-2019  
Topluma Hizmet Uygulamaları, Undergraduate, 2019-2020  
İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji, Undergraduate, 2019-2020, 2018-2019  
Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri, Undergraduate, 2018-2019  
Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım, Undergraduate, 2018-2019

## Supervised Theses

KÖSE B., Üst ekstremitte pliometrik antrenman ile geleneksel kuvvet antrenmanlarının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi, Postgraduate, N.HELVACI(Student), 2023

## Published journal articles indexed by SCI, SSCI, and AHCI

- I. **Healthy nutrition attitudes of sports science students**  
Malkoç N., Yaşar O. M., Turgut M., Kerem M., Köse B., Atli A., SUNAY H.  
Progress in Nutrition, vol.22, no.3, 2020 (SCI-Expanded)
- II. **Effect of different music tempos on aerobic performance and recovery**  
Köse B., Atli A.  
Progress in Nutrition, vol.21, no.4, pp.922-927, 2019 (SCI-Expanded)
- III. **Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity**  
Ayyıldız E., SUNAY H., Kose B., Atli A.  
Acta Medica Mediterranea, vol.35, no.6, pp.3427-3431, 2019 (SCI-Expanded)

## Articles Published in Other Journals

- I. **Pliometrik Antrenmanların Üst Ekstremitteye Etkileri**  
KÖSE B., HELVACI N.  
Pliometrik Antrenmanların Üst Ekstremitteye Etkileri, vol.8, no.2, pp.116-124, 2024 (Peer-Reviewed Journal)
- II. **THE EFFECT OF WRESTLING ATHLETES' STRATEGY LEVELS OF COPING WITH STRESS THROUGH**

## LEISURE TIME ON MOTIVATION IN SPORTS

KÖSE B., DOKUZUĞLU G.

SPORMETRE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ, vol.21, no.4, pp.53-63, 2023 (Peer-Reviewed Journal)

- III. **Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Boş Zaman Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**  
DERECELİ Ç., KÖSE B.  
Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, vol.5, no.1, pp.77-91, 2022 (Peer-Reviewed Journal)
- IV. **Genç Futbolcularda Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanın Çeviklik Sürat ve Aerobik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi**  
KÖSE B., ATLI A.  
Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, no.1, pp.61-68, 2020 (Peer-Reviewed Journal)
- V. **FUTBOL, BASKETBOL, HENTBOL, VOLEYBOL BRANŞLARINDA GÖRÜLEN YARALANMALARIN NEDENLERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**  
KÖSE B., KİRİŞÇİ İ.  
SPORMETRE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ, vol.18, no.1, pp.235-241, 2020 (Peer-Reviewed Journal)
- VI. **Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği)**  
KÖSE B., UZUN M., ÖZLÜ K., ÇELİK N. M., ERBAŞ Ü.  
Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, vol.3, no.2, pp.22-29, 2019 (Peer-Reviewed Journal)
- VII. **Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Zaman Yönetimi Davranışları**  
KÖSE B., UZUN M.  
Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, vol.3, no.2, pp.82-87, 2019 (Peer-Reviewed Journal)
- VIII. **Elit Türk Kadın Buz Hokeycilerin Fiziksel Profilleri**  
KARAKAŞ İ., KÖSE B., KARABULUT N. Ç.  
Türk Spor Bilimleri Dergisi, vol.2, no.2, pp.165-170, 2019 (Peer-Reviewed Journal)
- IX. **Does the weight of basketball shoes affect speed and jumping performance?**  
KÖSE B.  
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, vol.22, no.6, pp.316-319, 2018 (Peer-Reviewed Journal)
- X. **Analysis of the Effect of Menstrual Cycle Phases on Aerobic-Anaerobic Capacity and Muscle Strength**  
KÖSE B.  
JOURNAL OF EDUCATION AND TRAINING STUDIES, vol.6, no.8, pp.23-28, 2018 (Peer-Reviewed Journal)
- XI. **Does Motivational Music Influence Maximal Bench Press Strength and Strength Endurance?**  
KÖSE B.  
ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND TRAINING, vol.4, no.3, pp.197-200, 2018 (Peer-Reviewed Journal)
- XII. **JUDOCULARIN BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERİ İLE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI**  
UZUN M., ÖZLÜ K., DALBUDAK İ., KÖSE B., GÜRKAN A. C.  
The Journal of Academic Social Sciences, vol.60, no.60, pp.253-282, 2017 (Peer-Reviewed Journal)
- XIII. **EFFECT OF DIFFERENT WARM-UP METHODS ON FLEXIBILITY JUMPING AND BALANCE.**  
KÖSE B., ATAN T.  
Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, vol.9, no.1, pp.85-93, 2015 (Peer-Reviewed Journal)

## Books & Book Chapters

### I. VİTAMİNLER VE SPORTİF PERFORMANSA ETKİLERİ

KÖSE B., KÖSE A., BOZKURT İ.

in: Aktif Yaşam: Spor, Egzersiz ve Fizyoterapi Perspektifleri, ÇERİT GÜNAY, ONAT TUĞBA, Editor, Duvar Yayınları, İzmir, pp.116-134, 2024

## II. MİNERALLER VE SPORİF PERFORMANSA ETKİLERİ

KÖSE B.

in: Aktif Yaşam: Spor, Egzersiz ve Fizyoterapi Perspektifleri, ÇERİT GÜNAY, ONAT TUĞBA, Editor, Duvar Yayınları, İzmir, pp.56-70, 2024

## III. Müziğin Aerobik ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi.

KÖSE B.

Nobel Yayınevi, Ankara, 2020

## IV. Fiziksel Aktivite

ATLI A., KÖSE B.

in: Sporun Kavramsal Temelleri, ÖZEN GÖKMEN, Editor, Efe Akademi, İstanbul, pp.29-52, 2020

## V. Gen Tedavisinden Gen Dopingine Geçiş

ATLI A., KÖSE B.

in: Kuramdan Uygulamaya Antrenman, YAMANER FARUK, ASLAN CEM SİNAN, Editor, Lap Lambert Academic Publishing, pp.245-269, 2020

## VI. Futbolda Sık Karşılaşılan Yaralanmalar ve Önleyici Programlar

KÖSE B.

in: Academic Studies on Natural and Health Sciences, MEHMET DALKILIÇ, Editor, GECE AKADEMİ, Ankara, pp.347-363, 2019

## Refereed Congress / Symposium Publications in Proceedings

### I. Voleybolcularda Foam Roller Uygulamasının Performansa Akut Etkilerinin İncelenmesi/ Examination of the Acute Effects of Foam Roller on Performance in Volleyball Players

KÖSE B.

10.ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR KONGRESİ, Ankara, Turkey, 26 May 2024, pp.161

### II. Akut ve Kronik Egzersizlerin Bağışıklık Sistemi Üzerine Etkileri / EFFECTS OF ACUTE AND CHRONIC EXERCISES ON THE IMMUNE SYSTEM

KÖSE B., KÖSE A., ATLI A.

10.ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR KONGRESİ, Ankara, Turkey, 26 May 2024, pp.162

### III. HİPERTANSİYON TEDAVİSİNDE EGZERSİZİN ROLÜ:GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

KÖSE B.

5. INTERNATIONAL MEDITERRANEAN SCIENTIFIC RESEARCH AND INNOVATION CONGRESS, Antalya, Turkey, 20 April 2024, pp.276-278

### IV. INVESTIGATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS HEALTHY NUTRITION

CEYHUN S., KÖSE B., YILMAZ S. H.

5. INTERNATIONAL MEDITERRANEAN SCIENTIFIC RESEARCH AND INNOVATION CONGRESS, Turkey, 20 April 2024, pp.265-275

### V. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Boş Zaman Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

DERECELİ Ç., PARLAK N., KÖSE B.

6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi, Turkey, 07 October 2022, pp.1-544

### VI. Investigation of the Effect of Different Stretching Exercises on Speed and Agility Performance in Soccer Players

ATLI A., KÖSE B., TUNCEL O.

3. International Conference on Sports for All and Wellness, Turkey, 10 - 14 June 2020, pp.112-113

### VII. Geçmişten günümüze çocuklarda fiziksel aktivitenin azalan etkisi

KÖSE B.

. International Congress on Natural and Health Sciences (ICNHS-2019), Adana, Turkey, 13 - 15 December 2019, pp.309-310

### VIII. The analysis of the seasons 2010-2011 and 2019-2019 in terms of athlete health

KİRİŞCİ İ., KÖSE B., ERDEM K.

International Congress of Athletic Performance Health in Sports, İstanbul, Turkey, 25 - 27 October 2019, pp.197

- IX. **Does circadian rhythm affects physical performance?**  
KÖSE B.  
2nd Eurasian Sports Sciences Congress, Muş, Turkey, 2 - 05 May 2019, pp.24
- X. **Evaluation of Healthy Living Behaviors of Sport Scientist Students and Medical Faculty Students**  
UZUN M., KÖSE B., GÜRKAN A. C., DALBUDAK İ.  
15 th International Sport Sciences Congress, Antalya, Turkey, 15 - 18 November 2017, pp.333-334
- XI. **Vitamin D and Sportive Performance**  
ATLI A., ERSÖZ G., GÜLER Ö., KÖSE B.  
World Congress of Sport Sciences Researches, Manisa, Turkey, 23 - 27 November 2017, pp.435-436
- XII. **Genç futbolcularda 6 haftalık pliometrik antrenman programının sürat parametresi üzerine etkisi**  
ATLI A., GÜLÜ M., YAŞAR O. M., GÜLER Ö., KÖSE B.  
Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi, Antalya, Turkey, 19 - 22 October 2017, pp.96-97
- XIII. **Determination of the association between anaerobic capacity, agility and balance in healthy young adults**  
KÖSE B., ATLI A., AKALAN C.  
International Balkan Sport Sciences Congress,(IBSSC 2015), Edirne, Turkey, 3 - 06 May 2015, pp.6
- XIV. **The target tendencies of Turkish national wrestlers,**  
KÖSE B., ATLI A.  
International Balkan Sport Sciences Congress (IBSSC 2015), 3 - 06 May 2015, pp.7
- XV. **Comparison of dynamic and static stretching warm-up on jumping, sprint and agility run performance**  
ATAN T., ÜNVER Ş., KÖSE B.  
18th Annual Congress of The European College of Sport Science, Barcelona, Spain, 26 - 29 June 2013, pp.299-300

## **Metrics**

Publication: 37

Citation (Scopus): 13

H-Index (Scopus): 2