

## Asst. Prof. Kenan IŞILDAK

### Personal Information

**Email:** kenanisildak@sdu.edu.tr

**Address:** 03232

### Education Information

Doctorate, Suleyman Demirel University, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilimdalı, Turkey 2014 - 2017

### Foreign Languages

English, B1 Intermediate

### Dissertations

Doctorate, ELİT YÜZÜCÜLERDE ANAEROBİK GÜÇ VE BACAĞI HACMİNİN YÜZME PERFORMANSI SONRASINDAKİ KAS HASARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ, Suleyman Demirel University, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilimdalı, 2016

### Research Areas

Health Sciences, Nutrition and Dietetics

### Academic and Administrative Experience

Suleyman Demirel University, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 2019 - Continues

### Articles Published in Journals That Entered SCI, SSCI and AHCI Indexes

- Investigation of the effects of sodium bicarbonate intake on the lactic acid, heart rates and aerobic performance in elite mountain cyclists**  
SUNA G., IŞILDAK K., BOYRAZ Ö. C.  
PROGRESS IN NUTRITION, vol.22, no.2, pp.626-631, 2020 (Journal Indexed in SCI)

### Articles Published in Other Journals

- The Acute Effect of Sprint Swimming Performance on Lactate, Glucose, Spo2 and Pulse Values in Elite Male Triathlonists**  
IŞILDAK K.  
INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED EXERCISE PHYSIOLOGY, vol.9, no.7, pp.101-106, 2020 (Journal Indexed in ESCI)

- II. **Investigation the Correlation of Leg Volume with Anaerobic Power and Dynamic Balance**  
IŞILDAK K.  
INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED EXERCISE PHYSIOLOGY, vol.9, no.6, pp.33-41, 2020 (Journal Indexed in ESCI)
- III. **Plyometrik Antrenmanların Çabukluk, Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Performansı Üzerine Etkisi**  
IŞILDAK K.  
Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, vol.3, no.1, pp.36-44, 2020 (Other Refereed National Journals)
- IV. **Bacak Hacmi ile 50 m Serbest Stil Yüzme Performansı Arasındaki İlişki**  
IŞILDAK K., ASAN H., AKAN İ. C. , FER N., DEMİR M. C.  
Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, vol.3, no.1, pp.53-62, 2020 (Other Refereed National Journals)
- V. **Investigation of the Effect of 8-Week Reformer Pilates Exercise on Flexibility, Heart Rate and Glucose Levels in Sedentary Women**  
SUNA G., IŞILDAK K.  
Asian Journal of Education and Training, vol.6, no.2, pp.226-230, 2020 (Refereed Journals of Other Institutions)
- VI. **15-17 Yaş Yüzücülerde 8 Haftalık Dayanıklılık Antrenmanlarının Kalp Atım Sayısı ve T-20 Yüzme Performansı Üzerine Etkisi**  
IŞILDAK K., SUNA G.  
SPORTİVE, vol.3, no.1, pp.26-33, 2020 (Other Refereed National Journals)
- VII. **Atletizmin Farklı Branşlarındaki 12-14 Yaş Erkek Atletlerin Bazı Motorik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması**  
SUNA G., IŞILDAK K.  
Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, vol.22, no.1, pp.64-74, 2020 (Other Refereed National Journals)
- VIII. **EFFECTS OF PERIODIC TRAINING ON ANTHROPOMETRIC, PHYSIOLOGICAL AND BIO-MOTORIC DEVELOPMENT CHARACTERISTICS OF ELITE SWIMMERS IN 12-15 AGE GROUPS**  
IŞILDAK K., KUMARTAŞLI M.  
European Journal of Physical Education and Sport Science, vol.4, no.4, pp.65-81, 2018 (Refereed Journals of Other Institutions)
- IX. **INVESTIGATION OF THE RELATION OF THE LEG VOLUME TO THE ANAEROBIC POWER VALUES IN THE ELITE SWIMMERS**  
AKYÜZ Ö., IŞILDAK K., TAŞ M., AKYÜZ M., TURNA B.  
European Journal of Physical Education and Sport Science, vol.4, no.4, pp.57-64, 2018 (Refereed Journals of Other Institutions)
- X. **Effects of Interval Sprint Trainings on Lactate Level and Heart Rate in Elite Swimmers**  
TURNA B., CİVAR YAVUZ S., ALP M., IŞILDAK K.  
Journal of Human Sciences, vol.14, no.2, pp.1435-1440, 2017 (Refereed Journals of Other Institutions)

## **Books & Book Chapters**

- I. **VÜCUT GELİŞTİRMEDE BÖLGELERE GÖRE TEMEL HAREKETLER**  
IŞILDAK K.  
in: BİLİM VE SAĞLIK AÇISINDAN VÜCUT GELİŞTİRME, İbrahim Kubilay TÜRKAY, Editor, AKADEMİSYEN KİTAPEVİ, Ankara, pp.107-124, 2020
- II. **SUDA CAN KURTARMA TEKNİKLERİ**  
IŞILDAK K.  
in: PARAMEDİKLER İÇİN FİZİKSEL UYGUNLUK, BESLENME, SPOR VE EGZERSİZ, Salih ÖZEN, Ash TOK ÖZEN, Barış BAYDEMİR, Hüseyin Özden YURDAKUL, Editor, HEDEF YAYINCILIK VE MÜHENDİSLİK, Ankara, pp.144-153, 2020
- III. **SU İÇİ FİZİK TEDAVİ EGZERSİZLERİ, YÜZME VE VÜCUT GELİŞTİRME**  
IŞILDAK K.

in: BİLİM VE SAĞLIK AÇISINDAN VÜCUT GELİŞTİRME, İbrahim Kubilay TÜRKAY, Editor, AKADEMİSYEN KİTAPEVİ, Ankara, pp.81-106, 2020

**IV. Yüzücü Sakatlıkları ve Korunma**

İŞILDAK K.

in: YÜZME SPORUNA BİLİMSEL BAKIŞ, Bülent TURNA, Editor, AKADEMİSYEN KİTAPEVİ, Ankara, pp.75-90, 2020

**V. Dönemlik Antrenmanların Bazı Özelliklere Etkisi**

İŞILDAK K.

Lap Lambert Academic Publishing, Riga, 2019

**VI. ANAEROBİK GÜÇ VE BACAK HACMİNİN KAS HASARINA ETKİSİ**

İŞILDAK K.

Lap Lambert Academic Publishing, Riga, 2018

## Refereed Congress / Symposium Publications in Proceedings

- I. MTB BİSİKLETÇİLERİ İLE YÜZÜCÜLERİN ANAEROBİK KAPASİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**  
İŞILDAK K.  
4. ULUSLARARASI AVRASYA SPOR, EĞİTİM VE TOPLUM KONGRESİ, Denizli, Turkey, 6 - 08 December 2019, pp.222-230
- II. Yol ve Dağ Bisikletçilerinin Müsabaka Ortamında Nabız ve Kalori Değerlerinin Karşılaştırılması**  
SUNA G., İŞILDAK K.  
17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Turkey, 13 - 16 November 2019, pp.169-175
- III. Bisikletçilere Uygulanan Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenmanlarının Performansa Etkisinin İncelenmesi**  
SUNA G., İŞILDAK K.  
11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu, Antalya, Turkey, 28 - 30 October 2019, pp.17
- IV. Sedanter Kadınlara Uygulanan İki Farklı Pilates Egzersizlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi**  
SUNA G., İŞILDAK K.  
2. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi, İstanbul, Turkey, 10 - 11 October 2019
- V. Dinamik ve Statik Germe Egzersizlerinin Elit Erkek Hentbolcuların Sürat Performansına Akut Etkisi**  
TURNA B., AKYÜZ M., TAŞ M., İŞILDAK K.  
DÜNYA SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI KONGRESİ, Manisa, Turkey, 23 - 26 November 2017, pp.433
- VI. Bacak Hacminin Yüzme Egzersizi Sonrası Oluşan Kas Hasarına Etkisinin İncelenmesi**  
TAŞ M., İŞILDAK K., ÖZKAN A., AKYÜZ M., ÖZDEM S., TURNA B., AKYÜZ Ö.  
DÜNYA SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI KONGRESİ, Manisa, Turkey, 23 - 26 November 2017, pp.408-410
- VII. ANAEROBİK GÜCÜN YÜZME EGZERSİZİ SONRASI OLUŞAN KAS HASARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**  
İŞILDAK K., TAŞ M., ÖZKAN A., AKYÜZ M., TURNA B., AKYÜZ Ö.  
II. ULUSLARARASI STRATEJİK ARAŞTIRMALAR KONGRESİ, Antalya, Turkey, 28 September - 01 October 2017, pp.88-89
- VIII. Dinamik ve Statik Germe Egzersizlerinin Elit Erkek Hentbolcuların Kuvvet Özelliğine Akut Etkisi**  
TURNA B., AKYÜZ M., TAŞ M., İŞILDAK K., AKYÜZ Ö.  
15. ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ, Antalya, Turkey, 15 - 18 November 2017, pp.582-584
- IX. Elit Yüzücülerdeki Bacak Hacminin Anaerobik Güç Değerleri ile İlişkinin İncelenmesi**  
AKYÜZ Ö., İŞILDAK K., TAŞ M., AKYÜZ M., TURNA B.  
2. ULUSLARARASI SPOR, EĞİTİM VE TOPLUM KONGRESİ, Antalya, Turkey, 19 - 22 October 2017, pp.3-5
- X. Dinamik ve Statik Germe Egzersizlerinin Elit Erkek Hentbolcuların Esneklik Özelliğine Akut Etkisi**  
AKYÜZ M., TURNA B., TAŞ M., İŞILDAK K.  
2nd International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society, Antalya, Turkey, 19 - 22 October 2017, pp.36