

# Öğr. Gör. AYSBERG ŞAMİL ÖNLÜ

## Kişisel Bilgiler

E-posta: [asamil.onlu@lokmanhekim.edu.tr](mailto:asamil.onlu@lokmanhekim.edu.tr)

Diğer E-posta: [basayevable@gmail.com](mailto:basayevable@gmail.com)

Web: <https://avesis.lokmanhekim.edu.tr/asamil.onlu>

Posta Adresi: Söğütözü Mh. 2185 Cd. No: 20/J 06510 Çankaya/Ankara

## Uluslararası Araştırmacı ID'leri

ORCID: 0000-0002-1291-821X

## Eğitim Bilgileri

Doktora, Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Türkiye 2024 - Devam Ediyor

Yüksek Lisans, Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Türkiye 2021 - 2024

Lisans, Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Türkiye 2017 - 2021

## Yabancı Diller

İngilizce, C1 İleri

## Yaptığı Tezler

Yüksek Lisans, Maksimum Kalp Atım Hızının %80-85'i Aralığında Uygulanan Devamlı Koşu Egzersizi ile Ek Ağırlıkla Yapılan Step-up Egzersizlerinin Yetişkin Sedanter Erkeklerde Kardiyorespiratuvar Uygunluk, Kalp Hızı Değişkenliği, Bacak Kuvveti ve Vücut Kompozisyonu Değerlerine Etkilerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 2024

## Araştırma Alanları

Spor Hekimliği, Beslenme ve Diyetetik, Sağlık Bilimleri, Spor Fizyolojisi

## Akademik Unvanlar / Görevler

Öğretim Görevlisi, Lokman Hekim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, 2024 - Devam Ediyor

## Verdiği Dersler

Handball, Lisans, 2024 - 2025

Cimnastik, Lisans, 2024 - 2025

Hentbol, Lisans, 2024 - 2025

Kickboks, Lisans, 2024 - 2025

Sporda Menajerlik, Lisans, 2024 - 2025

## SCI, SSCI ve AHCI İndekslerine Giren Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- A brief body scan mindfulness practice has no positive effect on the recovery of heart rate variability and cognitive tasks in female professional basketball players**  
Aras D., Önlü A. Ş., Durmuş T., Cengiz C., Güler D., Güler Y., Uğurlu A., Güllü M., Aldhahi M.  
FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, cilt.13, ss.1-10, 2023 (SSCI)

## Diğer Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- Aerobik, Esneklik ve Kuvvet Egzersizlerinin Serebral Palsili Çocuklar Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Derleme**  
Erdoğan T. N., Önlü A. Ş., Çakan E., Aras D.  
Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.17, sa.2, ss.147-178, 2023 (Hakemli Dergi)

## Metrikler

Yayın: 2