



ISTANBUL UNIVERSITY
CERRAHPAŞA



RISS Research in Sports Science

Formerly *Istanbul University Journal of Sports Science*

Official Journal of İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sports Sciences

Volume 13
Issue 1
March 2023

Sigara Kullanan Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Rekreatif Etkinliklerin Rolü ◀

The Role of Physical and Recreational Activities in Smoking University Students
Bilal-i Habeş Gümüş, Murat Taş, Artuner Deveci, Selhan Özbey, Pınar Güzel Gürbüz, Kadir Yıldız, Melike Esentaş Deveci, Nurten Dinç, Zafer Bilgin, Elif Çakıroğlu, Sinan Erdem Satılmış, Burcu Kıvrak, Alev Demir

Cross-Sectional Analysis of Whole Body and Regional Body Composition Changes After a Short-Term Weight-Loss Program Combining Exercise and Nutritional Counseling ◀

Tüm Vücut ve Bölgesel Gövdenin Kesit Analizi Kısa Süreli Kilo Verme Programından Sonra Kompozisyon Değişiklikleri - Egzersiz ve Beslenme Danışmanlığını Birleştirmek
Rafael Antunes Nicoletti, Thiago Pereira de Souza, Dalton Müller Pessôa Filho, Rodrigo Villar, Anderson Saranz Zago

Sodium Bicarbonate Supplementation Does Not Improve Repeated Sprint Performance in Vegans and Omnivores ◀

Sodyum Bikarbonat Takviyesi, Veganlarda ve Omnivorlarda Tekrarlanan Sprint Performansını İyileştirmez
Alisson Henrique Marinho, Astrid Pfeiffer, Fabiano Tomazini, Saulo Juan Senoski, Guilherme Giannini Artioli, Romulo Bertuzzi, Adriano Eduardo Lima-Silva

Takım ve Bireysel Branşlardaki Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Karşılaştırılması: İBB Spor İstanbul Örneği ◀

Comparison of Leadership Traits of Coaches in Team and Individual Branches: The Case of İBB Spor İstanbul
Bariő Karahan, Nevzat Mutlutürk



EISSN 2687-3907

rissjournal.org

Editor in Chief / Baş Editör

Sevim Güllü 

Department of Recreation, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

Editors / Editörler

Section Editors / Alan Editörleri

Physical Education and Sports Education / Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi

Bülent Duran 

Department Physical Education and Sports Education, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Recreation / Rekreasyon

Hanife Banu Ataman Yancı 

Department Physical Education and Sports Education, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Movement and Training Sciences / Hareket ve Antrenman Bilimleri

Özlem Kirandı 

Department of Coach Training, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Sport Health Sciences / Spor Sağlık Bilimleri

İlker Yücesir 

Department of Coach Training, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Editorial Board / Yayın Kurulu

Hülya Aşçı

Department Physical Education and Sports Education, Marmara University Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Osman Ateş

Department of Coach Training, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Bülent Bayraktar

Internal Medical Sciences, Department of Sports Medicine, İstanbul University, İstanbul Faculty of Medicine, İstanbul, Turkey
İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Jerónimo García-Fernández

Physical Education and Sport Department, Universidad de Sevilla, Sevilla, Spain
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sevilla Üniversitesi, Sevilla, İspanya

Nimet Haşıl Korkmaz

Department of Physical Education and Sports Teaching, Bursa University Faculty of Sport Sciences, Bursa, Turkey
Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa, Türkiye

Debbie Hellerstein

The Academic College at Wingate, Wingate, Israel
Wingate Akademik Koleji, Wingate, İsrail

Matt Hill

Coventry University Faculty of Sport Sciences, Coventry, England
Coventry Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Coventry, İngiltere

Deniz Hünük

Department of Physical Education and Sports Teaching, Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences, Ankara, Turkey
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara, Türkiye

Fatma İlker Kerkez

Department of Physical Education and Sports Teaching, Muğla Sıtkı Koçman University Faculty of Sport Sciences, Muğla, Turkey
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Muğla, Türkiye

Elmira Mammadova

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport, Baku, Azerbaijan
Azərbaycan Dövlət Bədən Eğitimi və Spor Akademisi, Bakü, Azərbaycan



Founder/Kurucu
İbrahim Kara

General Manager/Genel Müdür
Ali Şahin

Finance Coordinator/Finans
Koordinatörü
Elif Yıldız Çelik

Journal Managers/Dergi

Müdürleri
İrem Soysal
Bahar Albayrak
Deniz Kaya
Irmak Berberoğlu

Publications Coordinators/Yayın Koordinatörleri

Gökhan Çimen
Arzu Arı
Alara Ergin

Hira Gizem Fidan
İrem Özmen

Project Coordinators/Proje
Koordinatörleri
Sinem Fehime Koz
Doğan Oruç

Contact

Address: Büyükdere Cad. No:
105/9 34394 Mecidiyeköy,
Şişli-İstanbul, Turkey
Phone: +90 212 217 17 00
Fax: +90 212 217 22 92
E-mail: info@avesyayincilik.com

Jeremy Moody

Reader in Applied Strength and Conditioning,
School of Sport and Health Sciences, Cardiff
Metropolitan University, UK School of Physical
Education and Sports, Nişantaşı University,
İstanbul, Turkey

*Okuyucu Uygulamalı Kuvvet ve Kondisyon,
Spor ve Sağlık Bilimleri Okulu, Cardiff
Metropolitan Üniversitesi, Birleşik Krallık
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Nişantaşı
Üniversitesi, İstanbul, Türkiye*

Serap Mungan Ay

Department of Sport Management,
Marmara University Faculty of Sport Sciences,
İstanbul, Turkey
*Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,
İstanbul, Türkiye*

Koichi Nakazato

Department of Exercise Physiology,
Nippon Sport Science University,
Tokyo, Japan
*Nippon Spor Bilimleri Üniversitesi,
Egzersiz Fizyolojisi Anabilim Dalı,
Tokyo, Japonya*

Hatice İlhan Odabaş

Department of Sport Management, Haliç
University Faculty of Sport Sciences,
İstanbul, Turkey
*Haliç Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul,
Türkiye*

Bahtiyar Özçaldıran

Department of Coach Training, Ege Faculty of
Sport Sciences, İzmir, Turkey
*Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İzmir, Türkiye*

Kemal Nuri Özerkan

Department of Coach Training, İstanbul
University-Cerrahpaşa Faculty of Sport
Sciences, İstanbul, Turkey
*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Petronel Moisescu

Head of Sports Games and Physical Education
Department, Faculty of Physical Education
and Sport, "Dunarea de Jos" University of
Galati, Romania
*Spor Oyunları ve Beden Eğitimi Bölüm Başkanı,
Beden Eğitimi ve Spor Fakültesi, "Dunarea de Jos"
Galati Üniversitesi, Romanya*

Emrah Serdar

Department of Recreation, İstanbul
University-Cerrahpaşa, Faculty of Sport
Sciences, İstanbul, Turkey
*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri
Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Mustafa Şahin

Department of Coach Training, İstanbul
University-Cerrahpaşa Faculty of Sport
Sciences, İstanbul, Turkey
*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye*

İlhan Toksöz

Department of Sport Management, Trakya
University Kırkpınar Faculty of Sport Sciences,
Edirne, Turkey
*Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi,
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Edirne, Türkiye*

Turgay Turan

Department of Recreation, Marmara University
Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey
*Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Rekreasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye*

Korkut Ulucan

Department of Molecular Biology and
Genetics, Üsküdar University Faculty of
Engineering and Natural Sciences, İstanbul,
Turkey
*Üsküdar Üniversitesi Mühendislik ve Doğa
Bilimleri Fakültesi, Moleküler Biyoloji ve Genetik
Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye*

Kadir Yıldız

Department of Sport Management, Manisa
Celal Bayar University, Faculty of Sport
Sciences, Manisa, Turkey
*Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Manisa,
Türkiye*

AIMS AND SCOPE

Research in Sports Science (RISS) is an international, scientific, open access periodical published in accordance with independent, unbiased, and double-blinded peer-review principles. The journal is the official online-only publication of İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sports Science, and it is published biannually in June and December. The publication languages of the journal are Turkish and English.

Research in Sports Science aims to publish original articles, case reports, reviews, and letters to the editor at the highest scientific value in all fields of physical education and sports science. The journal also publishes book reviews, and biographies within the scope of the journal.

The scope of the journal includes, but not limited to movement and training sciences, physical education and sport teaching sciences, recreation, health sciences in sport, management sciences in sports, and psycho-social sciences in sport.

The target audience of the journal includes sport professionals, amateurs and researchers who are interested or working in physical education and sports sciences, and sports medicine physicians.

Research in Sports Science currently indexed in China National Knowledge Infrastructure (CNKI).

The editorial and publication processes of the journal are shaped in accordance with the guidelines of the International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE), World Association of Medical Editors (WAME), Council of Science Editors (CSE), Committee on Publication Ethics (COPE), European Association of Science Editors (EASE), and National Information Standards Organization (NISO). The journal is in conformity with the Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing (doaj.org/bestpractice).

All expenses of the journal are covered by the İstanbul University-Cerrahpaşa. Processing and publication are free of charge with the journal. No fees are requested from the authors at any point throughout the evaluation and publication process. All manuscripts must be submitted via the online submission system, which is available at rissjournal.org. The journal guidelines, technical information, and the required forms are available on the journal's web page.

Statements or opinions expressed in the manuscripts published in the journal reflect the views of the author(s) and not the opinions of the İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sports Science, editors, editorial board, and/or publisher; the editors, editorial board, and publisher disclaim any responsibility or liability for such materials.

Research in Sports Science is an open access publication, and the journal's publication model is based on Budapest Open Access Initiative (BOAI) declaration. All published content is available online, free of charge at rissjournal.org. Authors retain the copyright of their published work in the Research in Sports Science. The journal's content is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 (CC BY-NC) that allows third parties to share and adapt the material except for commercial purposes provided that proper credit is given to the authors and the original work.

You can find the current version of the Instructions to Authors at <https://rissjournal.org/>

Editor in Chief: Sevim Güllü

Address: Department of Recreation, İstanbul University-Cerrahpaşa Faculty of Sport Sciences, İstanbul, Turkey

E-mail: sevim.gullu@iuc.edu.tr

Publisher: AVES

Address: Büyükdere Caddesi, 105/9 34394 Mecidiyeköy, Şişli, İstanbul, Turkey

Phone: +90 212 217 17 00

Fax: +90 212 217 22 92

E-mail: info@avesyayincilik.com

Webpage: avesyayincilik.com

AMAÇLAR ve KAPSAM

Research in Sports Science (RISS); bağımsız, tarafsız ve çift-kör hakem değerlendirme ilkelerine bağlı yayın yapan, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi'nin açık erişimli bilimsel elektronik yayın organıdır. Dergi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 2 sayı olarak yayınlanmaktadır. Yayın dili Türkçe ve İngilizce'dir.

Research in Sports Science (RISS), beden eğitimi ve spor bilimlerini ilgilendiren tüm alanlarda yüksek bilimsel kaliteye sahip özgün araştırma, olgu sunumu, derleme ve editöre mektup türündeki makalelerle literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca dergi kapsamına uygun kitap incelemeleri ve biyografiler de yayınlanmaktadır.

Derginin kapsamı temel olarak; antrenman ve hareket bilimleri, beden eğitimi ve spor öğretimi, rekreasyon, spor sağlık bilimleri, spor yönetimi ile sporda psikolojik ve sosyal alanlarından oluşmaktadır.

Derginin hedef kitlesini beden eğitimi ve spor bilimleri alanlarında araştırma yapan bilim insanları, amatör ve profesyonel olarak çalışanlar ve bu alana ilgi duyan tüm kişiler oluşturmaktadır.

Research in Sports Science China National Knowledge Infrastructure (CNKI) tarafından indekslenmektedir.

Derginin editöryel ve yayın süreçleri International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE), World Association of Medical Editors (WAME), Council of Science Editors (CSE), Committee on Publication Ethics (COPE), European Association of Science Editors (EASE) ve National Information Standards Organization (NISO) kılavuzlarına uygun olarak biçimlendirilmiştir. Research in Sports Science (RISS) dergisinin editöryel ve yayın süreçleri, Akademik Yayıncılıkta Şeffaflık ve En İyi Uygulama (doaj.org/bestpractice) ilkelerine uygun olarak yürütülmektedir.

Derginin tüm masrafları İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa tarafından karşılanmaktadır. Makale değerlendirme ve yayın işlemleri için yazarlardan ücret talep edilmemektedir. Tüm makaleler rissjournal.org sayfasındaki online makale değerlendirme sistemi kullanılarak dergiye gönderilmelidir. Derginin yazım kurallarına, gerekli formlara ve dergiyle ilgili diğer bilgilere web sayfasından erişilebilir.

Dergide yayınlanan makalelerde ifade edilen bilgi, fikir ve görüşler İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Baş Editör, Editörler, Yayın Kurulu ve Yayıncı'nın değil, yazar(lar)ın bilgi ve görüşlerini yansıtır. Baş Editör, Editörler, Yayın Kurulu ve Yayıncı, bu gibi yazarlara ait bilgi ve görüşler için hiçbir sorumluluk ya da yükümlülük kabul etmemektedir.

Research in Sports Science, yayınlanma modeli Budapeşte Açık Erişim Girişimi (BOAI) bildirgesine dayanan açık erişimli bilimsel bir dergidir. Derginin arşivine rissjournal.org adresinden ücretsiz olarak erişilebilir. Research in Sports Science'nin içeriği, Creative Commons Atıf-Gayri-Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile yayınlanmaktadır.

Yazarlara Bilgi'nin güncel versiyonuna <https://rissjournal.org/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Baş Editör: Sevim Güllü

Adres: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-posta: sevim.gullu@iuc.edu.tr

Yayıncı: AVES

Adres: Büyükdere Caddesi, 105/9 34394 Mecidiyeköy, Şişli, İstanbul, Türkiye

Tel: +90 212 217 17 00

Faks: +90 212 217 22 92

E-posta: info@avesyayincilik.com

Web sayfası: avesyayincilik.com

İçindekiler / Contents

Orijinal Araştırmalar / Original Articles

- 1** **Sigara Kullanan Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Rekreatif Etkinliklerin Rolü**
The Role of Physical and Recreational Activities in Smoking University Students
Bilal-i Habeş Gümüş, Murat Taş, Artuner Deveci, Selhan Özbey, Pınar Güzel Gürbüz, Kadir Yıldız, Melike Esentaş Deveci, Nurten Dinç, Zafer Bilgin, Elif Çakıroğlu, Sinan Erdem Satılmış, Burcu Kıvrak, Alev Demir
- 9** **Cross-Sectional Analysis of Whole Body and Regional Body Composition Changes After a Short-Term Weight-Loss Program Combining Exercise and Nutritional Counseling**
Tüm Vücut ve Bölgesel Gövdenin Kesit Analizi Kısa Süreli Kilo Verme Programından Sonra Kompozisyon Değişiklikleri - Egzersiz ve Beslenme Danışmanlığını Birleştirmek
Rafael Antunes Nicoletti, Thiago Pereira de Souza, Dalton Müller Pessôa Filho, Rodrigo Villar, Anderson Saranz Zago
- 17** **Sodium Bicarbonate Supplementation Does Not Improve Repeated Sprint Performance in Vegans and Omnivores**
Sodyum Bikarbonat Takviyesi, Veganlarda ve Omnivorlarda Tekrarlanan Sprint Performansını İyileştirmez
Alisson Henrique Marinho, Astrid Pfeiffer, Fabiano Tomazini, Saulo Juan Senoski, Guilherme Giannini Artioli, Romulo Bertuzzi, Adriano Eduardo Lima-Silva
- 23** **Takım ve Bireysel Branşlardaki Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Karşılaştırılması: İBB Spor İstanbul Örneği**
Comparison of Leadership Traits of Coaches in Team and Individual Branches: The Case of İBB Spor İstanbul
Barış Karahan, Nevzat Mutlutürk