



مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش

مجله علمی گروه علوم انسانی، زیر گروه تربیت بدنی-گرایش فیزیولوژی ورزشی

شاپا الکترونیکی: ۶۵۰۷-۲۶۷۶

دوره ۶/ شماره ۱ / بهار و تابستان ۱۳۹۸

نوع انتشار: الکترونیکی

صاحب امتیاز: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

زبان انتشار: فارسی

توالی انتشار: دوفصلنامه

مدیر مسئول و مشاور آمار: دکتر کریم آزالی علمداری

سردبیر و ویراستار علمی: دکتر معرفت سیاه‌کوهیان

تعداد مقالات این شماره: ۱۲ عدد

صفحه آرایی و ناشر: انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

**Journal of Applied Health Studies
in Sport Physiology**

شاپا: ۶۵۰۷-۲۶۷۶

مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش

دوره ۶/ شماره ۱ / بهار و تابستان ۱۳۹۸

تأثیر مصرف اسانس نعناع در دوره بازیافت متعاقب فعالیت بدنی در مانده ساز بر شاخص‌های جسمانی و عملکردی نظامیان
صفحه ۶-۱
نوید لطفی؛ محمدرضا زارعلی؛ محمود محمدخانی؛ رضا شربت زاده

تأثیر مکمل باری سیتروولین مالمت و تمرین تناوبی با شدت بالا بر سطوح سرمی نیتریک اکساید و عملکرد کشتی گیران مرد نخبه
صفحه ۷-۱۴
مهرداد مرادی؛ وریا طهماسبی؛ محمد عزیزی

مقایسه تأثیر دو پروتکل متفاوت گرم کردن کشتی بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال جوان بزدان فروتن؛ سعید دانشیار؛ مجید زندی
صفحه ۱۵-۲۱

اثر چهار هفته تمرین مقاومتی بر سطوح پروتئین ABCA1 کبدی و سطوح HDL-C پلاسمایی موشهای نر
صفحه ۲۲-۳۰
لیلا گنج خانی؛ علی اوصالی

اثر مدت فعالیت ورزشی استقامتی بر سطوح PYY در زنان ورزشکار
صفحه ۳۱-۳۶
نسیم متاع پور؛ حسن فرجی

مقایسه تأثیر ۱۰ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا با تمرین استقامتی تداومی بر بیان میر ۲۰۵ و ژن VEGF در موش‌های مبتلا به سرطان پستان
صفحه ۳۷-۴۴
زیبا رضایی؛ سعید شاکریان؛ مسعود نیکبخت

تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی تناوبی با شدت بالا بر سطح پلاسمایی ای-سلکتین و گلبول‌های سفید
صفحه ۴۵-۵۲
اشکان متقیان؛ لیدا مرادی؛ رستم علی زاده

مقایسه آثار بلند مدت و حاد تمرینات هوازی تداومی و تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر شاخص‌های التهاب عروقی (ICAM-1, E-selectin) در مردان غیرفعال دارای اضافه وزن
صفحه ۵۳-۵۹
کامران قدرتی؛ بهمن میرزائی؛ وحید تادیبی

تأثیر مصرف روزا کانین بر واکنش دستگاه دفاع آنتی اکسیدانی مردان جوان غیر ورزشکار پس از فعالیت هوازی حاد
صفحه ۶۰-۷۰
محمدرضا مرادپوریان؛ امیر خسروی

تأثیر تمرین مقاومتی غیر خطی همراه با مصرف مکمل اسپیرولینا بر لپتین و گرلین سرم زنان چاق
صفحه ۷۱-۷۷
هادی قانلی؛ سیروس فارسی؛ امیر تقی پور اسرمی؛ راحله کاکا

اثر شش هفته تمرینات استقامتی، مقاومتی و ترکیبی بر آنزیم‌های کبدی (ALT) و (AST) در رت‌های اوربکتومی شده
صفحه ۷۸-۸۵
مرتضی جورکش؛ حبیب عبادی

تأثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر سطوح TNF- α و IL-10 سرمی در رت‌های نر چاق
صفحه ۸۶-۹۳
امیر اکبری؛ حمید محبی؛ موسی خلفی؛ کامیلیا مقدمی



مجله علمی پژوهشی

ISSN: 2676-6507

مطالعات کاربردی

تندرستی در فیزیولوژی ورزش





اعضاه هیات تحریریه:

- دکتر معرفت سیاه کوهیان، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه محقق اردبیل
- دکتر ارسلان دمیرچی، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه گیلان
- دکتر شادمهر میردار هریجانی، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه مازندران
- دکتر محمد اسماعیل افضل پور، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه بیرجند
- دکتر سید رضا عطارزاده، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه فردوسی مشهد
- دکتر فرزاد ناظم، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه بوعلی سینا همدان
- دکتر عبد الحمید حبیبی، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه شهید چمران اهواز
- دکتر بهمن میرزایی، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه گیلان
- دکتر سید محمد مرندی، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه اصفهان
- دکتر مهدی کارگرفرد، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه اصفهان
- دکتر حمید اراضی، فیزیولوژی ورزشی، استاد دانشگاه گیلان
- دکتر حمید آقا علی نژاد، فیزیولوژی ورزشی، دانشیار دانشگاه تربیت مدرس تهران
- دکتر رامین امیر ساسان، فیزیولوژی ورزشی، دانشیار دانشگاه تبریز
- دکتر اصغر توفیقی، فیزیولوژی ورزشی، دانشیار دانشگاه ارومیه
- دکتر بهلول قربانیان، فیزیولوژی ورزشی، دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
- دکتر بهروز قربانزاده، رفتار حرکتی، دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
- دکتر کریم ازالی علمداری، فیزیولوژی ورزشی، دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان



مشاوران علمی این شماره:

- دکتر ارسلان دمیرچی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان
دکتر شادمهر میردار هریجانی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مازندران
دکتر کریم ازالی علمداری دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
دکتر سید محمد مرندي استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان
دکتر حمید آقا علی نژاد دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس
دکتر مصطفی آرمانفر استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز
دکتر فاطمه احمدی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خلیج فارس بوشهر
دکتر نگین فرهنگی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد واحد تبریز
دکتر مسعود اصغرپور دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علوم انتظامی تهران
دکتر طاهر افشار نژاد دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شمال
دکتر علی اوصالی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بناب
دکتر سولماز بابایی استادیار استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مراغه
دکتر ژاله پاشایی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز
دکتر حسن پوررضی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین
دکتر رحمان رحیمی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کردستان
دکتر اعظم زرنشان استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
دکتر حسن فرجی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد مریوان
دکتر نوید لطفی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان
دکتر یازگلدی نظری دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

این مجله در حال حاضر در بانک‌های اطلاعاتی گوگل اسکالر، مرکز علمی اطلاعات جهاد دانشگاهی (SID)، مگپران و نورمگز نمایه می‌گردد و متن کامل مقاله‌های این مجله در وبسایت <http://jahssp.azaruniv.ac.ir/> قابل دسترسی است.

مجله‌ی مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوفصلنامه پژوهشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان. صندوق پستی: ۱۶۱-۵۳۷۱۴، تلفن: ۰۴۱۳۱۴۵۲۴۸۵، تلفکس: ۰۴۱۳۱۴۵۷۵۳۴، پست الکترونیک: jassf@azaruniv.ac.ir



«مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش»

خواهشمند است شیوه‌نامه زیر را مطالعه و بر اساس آن اقدام به ارسال مقاله کنید. لازم به توضیح است که مقالات دریافتی از طریق سایت مجله در مرحله اول و پیش از ارسال به داوری از نظر رعایت شیوه‌نامه زیر بررسی خواهد شد و در صورت عدم رعایت آن، مقاله برای داوری ارسال نخواهد شد.

۱. اصول کلی

۱-۱. مقاله ارسالی باید اصیل باشد.

۱-۲. ترجمه مقالات پذیرفته نمی‌شود.

۱-۳. مقاله مروری از اشخاص مجرب، که حداقل ۱۰ مقاله در موضوعات مرتبط در نشریات داخلی یا خارجی چاپ کرده باشند، پذیرفته می‌شود و باید شامل عنوان، چکیده فارسی و انگلیسی، کلیات و تاریخچه‌ای در مورد موضوع، هدف از انجام پژوهش، مطالب علمی و مطالعات انجام شده درباره موضوع، تجزیه و تحلیل و بحث در رابطه با پژوهش‌های ارائه شده و نتیجه‌گیری باشد. نتیجه‌گیری باید شامل جمع‌بندی و نتیجه کلی باشد. همچنین پیشنهادهای سازنده برای آینده بیان شود. علاوه بر آن، پژوهش باید دربردارنده گزارش موارد نادر و جالب، شرح حال مربوط به مراجع، بحث درباره گزارش تهیه شده، بدون نیاز به مروری بر مقالات و کارهای انجام شده قبلی، نکات مهم و مورد توجه و بیان آموخته‌های قبلی پژوهشگر به تناسب موضوع باشد.

۱۴. شیوه‌نامه ارسال مقالات:

مقالات باید از طریق سامانه مجله مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، **حتما باید در قالب فایل الگو (Template)** تهیه شده و به صورتی که شرح داده شده است، همراه با **فرم امضاء شده تعهد نویسندگان** ارسال شود.

۱-۵. آئین نگارش زبان فارسی به طور کامل رعایت شود و از به‌کاربردن واژه‌های خارجی، که معادل‌های دقیق و رسایی در زبان فارسی ندارند، خودداری شود.

۱-۶. مطالب مقاله، به غیر از صفحه مربوط به چکیده‌ها باید به صورت **دو ستونی**، با فاصله خطوط ۱ سانتی‌متر و با حاشیه صفحه (حداقل ۲ سانتی‌متر)، تایپ و همه صفحات شماره‌گذاری شوند.

۲. نحوه تنظیم مقالات

۲-۱ صفحه اول باید شامل هر دو چکیده به شرح زیر باشد:

۲-۱-۱- چکیده فارسی در بالای صفحه و شامل عنوان، نام و نام خانوادگی نویسندگان و متن چکیده فارسی به همراه کلیدواژه‌های مرتبط باشد. درجه علمی و محل اشتغال آنها، مؤسسه ناظر، حامیان مالی و محل انجام پژوهش و نویسنده مسئول و آدرس ایمیل او در پاورقی نوشته شود (در مقاله‌های برگرفته از طرح پژوهشی، باید از درج شماره قرارداد در هر قسمت از مقاله پرهیز شود).

۲-۱-۲- چکیده انگلیسی در پایین صفحه و شامل عنوان، نام و نام خانوادگی و متن چکیده انگلیسی به همراه کلید واژه‌های مرتبط باشد.

۲-۱-۳- **حتما دقت شود که اسامی و مشخصات دقیق محل کار همه نویسندگان به هر دو زبان فارسی و لاتین و شناسه ORCID آنها در سامانه به طور کامل درج شود و در غیر اینصورت به تغییرات بعدی به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.**

۲-۲. عنوان مقاله، با در نظر گرفتن فواصل بین کلمات، نباید از ۶۰ حرف تجاوز کند.

۲-۳. تعداد کلمات هر دو چکیده باید حداکثر ۳۰۰ کلمه باشد. از ذکر مقدار ۲ و منابع استفاده‌شده برای آزمون یا پرسش‌نامه و استفاده از کلمات، حروف و علائم اختصاری لاتین در چکیده کوتاه اجتناب شود.

۲-۴. اندازه و نوع قلم متن ۱۱ BMitra باشد و تعداد صفحات مقاله از ۱۲ صفحه تجاوز نکند.



۲-۵. قلم تمام نوشته های انگلیسی مقاله، Times New Roman و اندازه‌های چکیده لاتین (۱۰)، پانویس‌ها (۸) و منابع لاتین (۹) باشد.

۲-۶. اصل مقاله باید شامل موارد زیر باشد:

۲-۶-۱. مقدمه: بیان مسئله، ضرورت و اهمیت و هدف از اجرای پژوهش با مروری بر مطالعات گذشته.

۲-۶-۲. روش پژوهش: شرح دقیق طرح پژوهش، جامعه و نمونه آماری، مواد و روش‌های اندازه‌گیری، روایی و پایایی ابزار و آزمون‌ها و روش‌های آماری

۲-۶-۳. یافته‌ها (نتایج): شرح کامل یافته‌های پژوهش

۲-۶-۴. بحث: شرح نکات مهم یافته‌ها و مقایسه آن با یافته‌های حاصل از مطالعات دیگر و توجیه و تفسیر موارد مشترک و مورد اختلاف، بیان کاربرد احتمالی یافته‌ها و در نهایت اشاره به نکات قوت و ضعف، ارائه پیشنهاد برای تحقیقات آینده و نتیجه‌گیری پایانی. لطفاً از ارائه مجدد تکراری یافته‌ها و یا فقط اشاره کردن کلیشه‌ای به نمونه‌های همسو و ناهمسو و دلایل واهی محتمل در همسویی یا ناهمسویی و ... به شدت اجتناب شده و بر گسترش فهم موجود در این زمینه و اشاره به نکات چالشی، کاربردی، پژوهشی و ... تمرکز شود.

۳. ملاحظات کلی در نوشتن متن مقاله:

۳-۱. مقاله نباید اشکالات نگارشی و ادبی داشته باشد. نکات زیر برخی از مهم‌ترین موارد نگارشی است که باید رعایت شود: رعایت نیم فاصله‌ها در کلماتی با دو جزء، مانند: می‌توان، نتیجه‌گیری، کم‌تحرک و جدا نویسی کلماتی مانند: عامل‌های، پرسش‌نامه، به‌دست آمده، به‌طوری‌که و ...

۳-۲. پس از نقطه و ویرگول یک فاصله گذاشته شده و سپس کلمه بعدی نوشته شود. پیش از نقطه و ویرگول نباید فاصله وجود داشته باشد. مانند: پژوهشگران، گزارش دادند ...

۳-۴. کلمه‌های لاتین و علائم اختصاری در اولین بار زیرنویس شوند و به جای کلمات لاتین، معادل فارسی آنها استفاده شود.

۳-۵. فونت پانویس‌ها باید Times New Roman 8 باشد و پس از شماره، نقطه و یک فاصله گذاشته شود و سپس نام خاص لاتین یا توضیحات مربوط نوشته شود. نوشته‌ها و اعداد باید در یک امتداد باشند. برای این کار، اگر دو بار ساب اسکرپت کلیک شود، هر دو در یک امتداد قرار خواهند گرفت.

۳-۶. نباید نام کوچک نویسنده در داخل متن یا پانویس نوشته شود و تنها نام خانوادگی باید ذکر شود.

۳-۷. در داخل متن، هر جا که نیاز به استفاده از کمانک (پرانتز) باشد، باید بین حرف آخر کلمه قبل از کمانک و کمانک اول و پس از کمانک دوم و کلمه بعد یک فاصله باشد. مثلاً: بررسی اشمیت (۲۰۰۴) نشان داد ...



نحوه نگارش منابع مورد استفاده

- 1- منبع نویسی مقاله به شیوه ونکوور و **حتما با استفاده از نرم افزار (اندنوت) انجام شود.**
- 2- تعداد منابع فارسی و لاتین بیش از ۶۰ عدد نباشد.
- 3- برای منابع فارسی استفاده شده در لیست منابع پایان مقاله، لطفا برگردان لاتین استفاده شده و در انتها عبارت [In Persian] آورده شود.
- 4- حداقل الامکان سعی شود که به سه عدد از مقالات منتشر شده در همین نشریه ارجاع دهی شود.
- 4- عکس‌ها، نمودارها و جدول‌های مربوط به مقاله، به همراه شرح کامل آنها در متن اصلی مقاله آورده و شماره‌گذاری شوند. نمودارها و شکل‌های ارسالی باید اصلی، دقیق و روشن باشند. لازم است جداول بدون استفاده از خطوط طولی و تنها با استفاده از چند خط عرضی (ترجیحاً ۳ خط) تنظیم شوند.

۵. نکات اداری و تعهدی:

- 5-1- مسئولیت صحت مطالب مقاله‌ها بر عهده نویسندگان آن است.
 - 5-2- مقاله می‌بایست حاصل کار پژوهش اصیل باشد و مشابه آن قبلاً انتشار یا در فرایند داوری در مجلات دیگری نباشد. لازم به ذکر است که سیستم دریافت مقالات مجله مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش دارای **نرم افزار مشابهت‌یاب هوشمند (همیاب)** است و در صورت محرز شدن تخلف نویسندگان، مقاله در هر مرحله‌ای از چرخه ارزیابی خارج و نام نویسندگان نیز در لیست سیاه قرار می‌گیرند.
 - 5-3- هیئت تحریریه نشریه در پذیرش، رد یا ویرایش مقاله آزاد است.
 - 5-4- ارائه‌دهنده مقاله متعهد است تا زمانی که جواب نهایی (پذیرش یا رد) مقاله خود را دریافت نکرده باشد، مقاله خود را به نشریه‌های داخلی و خارجی دیگری ارسال نکند. در صورت مشاهده این موضوع، مقاله از فرآیند داوری این نشریه حذف خواهد شد و ضمن انعکاس عدم تعهد نویسنده به سایر نشریات علمی کشور، مدیریت نشریه مقالات دیگر نویسنده را بررسی نخواهد کرد.
 - 5-5- استفاده از مندرجات نشریه با ذکر کامل مآخذ آزاد است.
 - 5-6- از به‌کار بردن نام و نام خانوادگی کامل یا مخفف در فایل‌های ارسالی خودداری شود. ذکر کلمه با نام و بی‌نام برای عنوان فایل مقاله کافی خواهد بود.
- در پایان، از نویسنده محترم درخواست می‌شود که ضمن مطالعه مندرجات این راهنما و مشاهده نمونه مقالات چاپ شده در جدیدترین شماره نشریه، مقاله خود را تنظیم و از طریق سامانه به نشریه ارسال کند.

نشانی سامانه نشریه: <http://jahssf.azaruniv.ac.ir> / پست الکترونیک نشریه: jassf@azaruniv.ac.ir



لینک دسترسی به

مقالات این شماره: دوره ۶/ شماره ۱/ پاییز و زمستان ۱۳۹۸

[تأثیر مصرف اسانس نعنای در دوره بازیافت متعاقب فعالیت بدنی درمانده ساز بر شاخص‌های جسمانی و عملکردی نظامیان](#)

صفحه ۱-۶

نوید لطفی؛ محمدرضا زارعلی؛ محمود محمدخانی؛ رضا شربت زاده

[تأثیر مکمل یاری سیتروولین مالات و تمرین تناوبی با شدت بالا بر سطوح سرمی نیتریک اکساید و عملکرد کشتی‌گیران مرد نخبه](#)

صفحه ۷-۱۴

مهرداد مرادی؛ وریا طهماسبی؛ محمد عزیزی

[مقایسه تأثیر دو پروتکل متفاوت گرم کردن کشتی بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال جوان](#)

صفحه ۱۵-۲۱

یزدان فروتن؛ سعید دانشیار؛ مجید زندی

[اثر چهار هفته تمرین مقاومتی بر سطوح پروتئین ABCA1 کبدی و سطوح HDL-C پلاسمایی موش‌های نروبیستار](#)

صفحه ۲۲-۳۰

لیلا گنج‌خانی؛ علی اوصالی

[اثر مدت فعالیت ورزشی استقامتی بر سطوح PYY در زنان ورزشکار](#)

صفحه ۳۱-۳۶

نسیم متاع‌پور؛ حسن فرجی

[مقایسه تأثیر ۱۰ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا با تمرین استقامتی تداومی بر بیان میر ۲۰۵ و ژن VEGF در موش‌های مبتلا به سرطان پستان](#)

صفحه ۳۷-۴۴

زیبا رضایی؛ سعید شاکریان؛ مسعود نیکبخت

[تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی تناوبی با شدت بالا بر سطح پلاسمایی ای-سلکتین و شاخص‌های گلبول‌های سفید](#)

صفحه ۴۵-۵۲

اشکان متقیان؛ لیدا مرادی؛ رستم علی زاده

[مقایسه آثار بلند مدت و حاد تمرینات هوازی تداومی و تناوبی با شدت بالا \(HIIT\) بر شاخص‌های التهاب عروقی \(ICAM-1, E-selectin\) در مردان غیرفعال دارای اضافه وزن](#)

صفحه ۵۳-۵۹

کامران قدرتی؛ بهمن میرزائی؛ وحید تادیبی

[تأثیر مصرف روزا کانین بر واکنش دستگاه دفاع آنتی‌اکسیدانی مردان جوان غیر ورزشکار پس از فعالیت هوازی حاد](#)



صفحه ۶۰-۷۰

محمد رضا مرادپوریان؛ امیر خسروی

تاثیر تمرین مقاومتی غیر خطی همراه با مصرف مکمل اسپیرولینا بر لپتین و گرلین سرم زنان چاق

صفحه ۷۱-۷۷

هادی قائدی؛ سیروس فارسی؛ امیر تقی پور اسرمی؛ راحله کاکا

اثرشش هفته تمرینات استقامتی، مقاومتی و ترکیبی بر آنزیم‌های کبدی (ALT) و (AST) در رت‌های اوریکتومی شده

صفحه ۷۸-۸۵

مرتضی جورکش؛ حبیب عبادی

تاثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر سطوح TNF- α و IL-10 سرمی در رت‌های نر

چاق

صفحه ۸۶-۹۳

امیر اکبری؛ حمید محبی؛ موسی خلفی؛ کامیلیا مقدمی