



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 ۲ / پاییز و زمستان 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 سیاه کوهیان

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 ۲ / پاییز و زمستان ۱۳۹۸

تأثیر دو هفته مصرف مکمل آغوز بر شاخص‌های آسیب عضلانی و پراکسیداسیون لیپیدی متعاقب یک جلسه فعالیت حاد مقاومتی بر کشتی‌گیران
صفحه ۸-۱
علی اکبر کیخا؛ محسن غفرانی؛ معصومه هلالی زاده

اثر فعالیت راه رفتن با محدودیت جریان خون بر مسیر سیگنالی mTOR عضله اسکلتی مردان تمرین نکرده
صفحه ۹-۱۶
سعید حلاج باشی؛ بهمن میرزایی؛ فرهاد رحمانی نیا

تأثیر ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر سرمی آپریزین، FGF21 و شاخص‌های گلیسمی در زنان دیابتی نوع ۲
صفحه ۱۷-۲۴
لیلا علیزاده؛ اصغر توفیقی؛ جواد طلوعی آذر

تأثیر مصرف مقادیر متوسط و بالای کافئین (۱،۳،۷-trimethylxanthine) بر پاسخ شاخص‌های قلبی-عروقی در حالت پایه و متعاقب یک وهله فعالیت هوازی
صفحه ۲۵-۳۱
علی ضرغامی خامنه؛ زاله باشایی

پاسخ عملکردی، سیستم ایمنی و سطوح هورمونی نظامیان به محرومیت از خواب کوتاه مدت با زمان‌های مختلف
صفحه ۳۲-۳۹
محمد میلاد طیبی؛ حسین رادفر؛ رضا شربت زاده

اثر مکمل سازی امگا-۳ بر سطوح کاسپاز-۲ پس از فعالیت مقاومتی حاد در غیرورزشکاران
صفحه ۴۰-۴۶
حسن فرجی؛ ابراهیم مهرانی

اثر فعالیت ورزشی مقاومتی با محدودیت جریان خون و تنفس بر پاسخ تستوسترون، کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول در مردان کشتی‌گیر
صفحه ۴۷-۵۵
سینا نورسته؛ حمید اراضی؛ ابوالفضل رحمانی

تأثیر انواع تمرین تناوبی با شدت بالا بر نیم‌رخ لیپیدی و هومئوستاز گلوکز در زنان میانسال اضافه وزن/چاق
صفحه ۵۶-۶۴
زاله باشایی؛ افشار جعفری؛ محمدرضا علیوند

تأثیر ۸ هفته تمرین ترکیبی هوازی-مقاومتی بر سطوح سرمی ویسفاتین و شاخص‌های تن‌سنجی دختران جوان چاق
صفحه ۶۵-۷۲
عصمت صحرانورد؛ ستاره امیری؛ محسن غفرانی

مقایسه تأثیر مکمل یاری یوبی کینون بر برخی شاخص‌های فشار اکسایشی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار
صفحه ۷۳-۷۸
علی اوصالی؛ علیرضا رستمی

تأثیر حجم‌های مختلف تمرین مقاومتی بر پاسخ اینترلوکین-۶ پلاسما دختران فعال
صفحه ۷۹-۸۵
مریم تهرانی؛ مسعود نیکبخت؛ روح الله رنجبر

اثر ترکیبی تمرین هوازی با عصاره زعفران بر برخی فاکتورهای تنظیمی آپوپتوز عضله نعلی موش‌های صحرائی در متعاقب فعالیت وامانده ساز هوازی
صفحه ۸۶-۹۵
امیر خسروی



مجله علمی پژوهشی علوم ورزشی کاربردی

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 عبد الحمید حبیبی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز
 دکتر فرزاد ناظم استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بو علی سینا همدان
 دکتر معرفت سیاه کوهیان استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
 دکتر سید رضا عطار زاده استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد
 دکتر اصغر توفیقی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه
 دکتر رحمان رحیمی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کردستان
 دکتر مصطفی آرمانفر استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز
 دکتر علی اوصالی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بناب
 دکتر عبد الصالح زر دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خلیج فارس بوشهر
 دکتر نگین فرهنگی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد واحد تبریز
 دکتر کریم ازالی علمداری دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
 دکتر طاهر افشار نژاد دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شمال
 دکتر مسعود اصغرپور دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علوم انتظامی تهران
 دکتر سولماز بابایی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مراغه
 دکتر حسن پوررضی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین
 دکتر اعظم زرنشان استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
 دکتر حسن فرجی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد مریان

این مجله در حال حاضر در بانک‌های اطلاعاتی گوگل اسکالر، مرکز علمی اطلاعات جهاد دانشگاهی (SID)، مگیران 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: ۵۳۷۱۴-۱۶۱، تلفن: ۰۴۱۳۱۴۵۲۴۸۵، تلفکس: ۰۴۱۳۱۴۵۷۵۳۴، پست الکترونیک: jassf@azaruniv.ac.ir



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.

۱-۴. 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 به‌همراه 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 به‌همراه کلیدواژه‌های 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 نوشته‌های 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 نویسندگان 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

- ۱- منبع نویسی مقاله به شیوه ونکوور و **حتما با استفاده از نرم افزار (اندنوت) انجام شود.**
- ۲- تعداد منابع فارسی و لاتین بیش از ۶۰ عدد نباشد.
- ۳- برای منابع فارسی استفاده شده در لیست منابع پایان مقاله، لطفا برگردان لاتین استفاده شده و در انتها عبارت [In Persian] آورده شود.
- ۴- حداقل الامکان سعی شود که به سه عدد از مقالات منتشر شده در همین نشریه ارجاع دهی شود.
- ۴- 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:

- ۵-۱- مسئولیت صحت مطالب مقاله‌ها بر عهده نویسندگان آن است.
- ۵-۲- 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.
- ۵-۳- هیئت تحریریه نشریه در پذیرش، رد یا ویرایش مقاله آزاد است.
- ۵-۴- 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.
- ۵-۵- استفاده از مندرجات نشریه با ذکر کامل مآخذ آزاد است.
- ۵-۶- 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 ۲/ پاییز و زمستان ۱۳۹۸

- تأثیر دو هفته مصرف مکمل آغوز بر شاخص‌های آسیب عضلانی و پراکسیداسیون لیپیدی متعاقب یک جلسه فعالیت حاد مقاومتی بر کشتی‌گیران
صفحه ۸-۱
علی اکبر کیخا؛ محسن غفرانی؛ معصومه هلالی زاده
[اثر فعالیت راه رفتن با محدودیت جریان خون بر مسیر سیگنالی mTOR عضله اسکلتی مردان تمرین نکرده](#)
صفحه ۱۶-۹
سعید حلاج باشی؛ بهمن میرزایی؛ فرهاد رحمانی نیا
تأثیر ۸ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر سرمی آپریزین، FGF21 و شاخص‌های گلیسمی در زنان دیابتی نوع دو
صفحه ۲۴-۱۷
لیلا علیزاده؛ اصغر توفیقی؛ جواد طلوعی آذر
[تأثیر مصرف مقادیر متوسط و بالای کافئین \(۱،۳،۷ trimethylxanthine\) بر پاسخ شاخص‌های قلبی-عروقی در حالت پایه و متعاقب یک وهله فعالیت هوازی](#)
صفحه ۳۱-۲۵
علی ضرغامی خامنه؛ ژاله پاشایی
[پاسخ عملکردی، سیستم ایمنی و سطوح هورمونی نظامیان به محرومیت از خواب کوتاه مدت با زمان‌های مختلف](#)
صفحه ۳۹-۳۲
محمد میلاد طیبی؛ حسین رادفر؛ رضا شربت زاده
[اثر مکمل سازی امگا-۳ بر سطوح کاسپاز-۳ پس از فعالیت مقاومتی حاد در غیرورزشکاران](#)
صفحه ۴۶-۴۰
حسن فرجی؛ ابراهیم مهرانی
[اثر فعالیت ورزشی مقاومتی با محدودیت جریان خون بر پاسخ تستوسترون، کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول در مردان کشتی‌گیر](#)
صفحه ۵۵-۴۷
سینا نورسته؛ حمید اراضی؛ ابوالفضل رحمانی
[تأثیر انواع تمرین تناوبی با شدت بالا بر نیم‌رخ لیپیدی و هومئوستاز گلوکز در زنان میانسال اضافه وزن/چاق](#)
صفحه ۶۴-۵۶
ژاله پاشایی؛ افشار جعفری؛ محمدرضا علیوند
[تأثیر ۸ هفته تمرین ترکیبی هوازی - مقاومتی بر سطوح سرمی ویسفاتین و شاخص‌های تن‌سنجی دختران جوان چاق](#)
صفحه ۷۲-۶۵
عصمت صحرانورد؛ ستاره امیری؛ محسن غفرانی
[مقایسه تأثیر مکمل یاری یوبی کینون بر برخی شاخص‌های فشار اکسایشی در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار](#)
صفحه ۷۸-۷۳
علی اوصالی؛ علیرضا رستمی
[تأثیر حجم‌های مختلف تمرین مقاومتی بر پاسخ اینترلوکین-۶ پلاسما دختران فعال](#)
صفحه ۸۵-۷۹
مریم تهرانی؛ مسعود نیکبخت؛ روح‌الله رنجبر
[اثر ترکیبی تمرین هوازی با عصاره زعفران بر برخی فاکتورهای تنظیمی آپوپتوز عضله نعلی موش‌های صحرائی در متعاقب فعالیت وامانده ساز هوازی](#)
صفحه ۹۵-۸۶
امیر خسروی