



مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش

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

شاپا الکترونیکی: ۶۵۰۷-۲۶۷۶

دوره ۷/شماره ۲ / پاییز و زمستان ۱۳۹۹

نوع انتشار: الکترونیکی

صاحب امتیاز: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

زبان انتشار: فارسی

توالی انتشار: دوفصلنامه

مدیر مسئول و مشاور آمار: دکتر کریم آزالی علمداری

سر دبیر 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**

دوره ۷/شماره ۲ / پاییز و زمستان ۱۳۹۹

شاپا: ۶۵۰۷-۲۶۷۶

مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش

تأثیر هشت هفته تمرین پیلاتس و مکمل دهی دانه کرفس بر سطوح سرمی CRP و ESR در زنان میانسال مبتلا به آرتریت روماتوئید
سیده سحر ریحانی؛ علی قاسمی کهریزسنگی؛ طوبی احمدی رستمکلایی

بررسی اثر زمان محرومیت از خواب در شب بر عملکرد جسمانی و سطوح خونی ملاتونین، کورتیزول و تستوسترون در نظامیان
رضا شربت زاده؛ حسین رادفر؛ عیسی خالقی ممقانی

مقایسه هشت هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) و تمرین تداومی با ICR بر توده خالص بدنی و توده چربی در زنان دارای اضافه وزن
وحید ساری صراف؛ رامین امیر ساسان؛ نازیلا برنجان خواجه دیزج

مقایسه پاسخ یک جلسه فعالیت بدنی درمانده ساز بر غلظت های ایمنوگلوبین A و پروتئین تام بزاقی زنان فعال و غیرفعال
ریابه محمدی؛ مژده خواجه لندی

مقایسه تاثیر آلودگی هوا بر پاسخ مالون دی آلدئید و ظرفیت تام آنتی اکسیدانی بزاق به پروتکل بنگسبو در فضای روباز و سرپوشیده در بازیکنان نوجوان فوتسالیست
وهاب خان احمدی؛ علی صمدی؛ مجید حسن پور عزتی

تأثیر تمرین مقاومتی همراه با مصرف مکمل کورکومین بر بیان برخی ژنهای تنظیم گر مرتبط با ساختار عضله قلبی رت های چاق
آیدا معینی؛ سید علی حسینی

مقایسه تاثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر شاخص های الکتروکاردیوگرامی مردان غیرفعال
لطفعلی بلبللی؛ محمد سناری؛ ویدا حکیمی

بررسی سندروم پیش قاعدگی دختران دانشجوی فعال و غیر فعال در محیط های سردسیر و گرمسیر
بریسا ساریخانی؛ عبدالصالح زر

ارتباط بین سطوح ویتامین D با درصد چربی و عملکرد ورزشی مردان ورزشکار تمرین کرده
رحمان رحیمی؛ فرهاد نیکوسرشت؛ هادی گل پسندی

مقایسه تاثیر تمرین هوازی در آب دریا و ساحل بر عملکرد اندوتلیال، التهاب و استرس اکسیداتیو مردان مسن دارای اضافه وزن
مهران قهرمانی

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین تداومی با شدت متوسط بر سطوح GDF-15، تروپونین و CRP پلاسمای مردان جوان چاق
عبدالحق ریگی؛ محسن غفرانی؛ معصومه هلالی زاده

تأثیر مصرف مکمل C4 بر قدرت، اشباع اکسیژن سرخرگی و تجمع لاکتات مردان تمرین کرده قدرتی
مازیار شجاعی؛ لیذا مرادی؛ نادر شاکری؛ ستاره اسدی؛ مانی شجاعی



پژوهش‌های علمی و 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 مهدی کارگرفرد استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان
دکتر بهمن میرزایی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان
دکتر عبد الحمید حبیبی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز
دکتر شادمهر میردار هریجانی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مازندران
دکتر حسن پوررضی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین
دکتر اصغر توفیقی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه
دکتر فرهاد غلامی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شاهرود
دکتر طاهر افشار نژاد دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شمال
دکتر مصطفی آرمانفر دکتري تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز
دکتر فاطمه احمدی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خلیج فارس بوشهر
دکتر رقیه فخرپور استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
دکتر عبد الصالح زر دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خلیج فارس بوشهر
دکتر کریم ازالی علمداری دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
دکتر مسعود اصغر پور دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علوم انتظامی تهران
دکتر بهلول قربانیان دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
دکتر نوید لطفی دکتري تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان
دکتر علی بختیاری دکتري تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

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



«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 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 نوشته های انگلیسی مقاله، Times New Roman و اندازه های چکیده لاتین (۱۰)، پانویس ها (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 روش های اندازه گیری، روایی و پایایی ابزار و آزمون ها و روش های آماری

۲-۶-۳. یافته ها (نتایج): شرح کامل یافته های پژوهش

۲-۶-۴. بحث: شرح نکات مهم یافته ها و مقایسه آن با یافته های حاصل از مطالعات دیگر و توجیه و تفسیر موارد مشترک و مورد اختلاف، بیان کاربرد احتمالی یافته ها و در نهایت اشاره به نکات قوت و ضعف، ارائه پیشنهاد برای تحقیقات آینده و نتیجه گیری پایانی. لطفاً از ارائه مجدد تکراری یافته ها و یا فقط اشاره کردن کلیشه ای به نمونه های 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 مهم ترین موارد نگارشی است که باید رعایت شود: رعایت نیم فاصله ها در کلماتی با دو جزء، مانند: می توان، نتیجه گیری، کم تحرک و جدا نویسی کلماتی مانند: عامل های، پرسش نامه، به دست آمده، به طوری که 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. کلمه های لاتین و علائم اختصاری در اولین بار زیرنویس شوند و به جای کلمات لاتین، معادل فارسی آنها استفاده شود.

۳-۵. فونت پانویس ها 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. نوشته ها و اعداد باید در یک امتداد باشند. برای این کار، اگر دو بار ساب اسکریپت 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

- 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 ۷/شماره ۲/ پاییز و زمستان ۱۳۹۹

تأثیر هشت هفته تمرین پیلاتس و مکمل‌دهی دانه کرفس بر سطوح سرمی CRP و ESR در زنان میانسال مبتلا به آرتروز روماتوئید

سیده سحر ریحانی؛ علی قاسمی کهریزسنگی؛ طوبی احمدی رستمکلائی
بررسی اثر زمان محرومیت از خواب دو ساعته در شب بر عملکرد جسمانی و سطوح خونی ملاتونین، کورتیزول و تستوسترون در نظامیان

رضا شربت زاده؛ حسین رادفر؛ عیسی خالقی ممقانی
مقایسه هشت هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) و تمرین تداومی با ICR بر توده بدنی و توده چربی در زنان دارای اضافه وزن
وحید ساری صراف؛ رامین امیر ساسان؛ نازیلا پرنیان خواجه دیزج

مقایسه پاسخ یک جلسه فعالیت بدنی درمانده‌ساز بر غلظت‌های ایمونوگلوبین A و پروتئین تام بزاقی زنان فعال و غیرفعال
ربابه محمدی؛ مژده خواجه لندی
مقایسه تاثیر آلودگی هوا بر پاسخ مالون‌دی‌آلدئید و ظرفیت تام آنتی‌اکسیدانی بزاقی به پروتکل بنگسبو در فضای روباز و سرپوشیده در بازیکنان نوجوان فوتسالیست

وهاب خان احمدی؛ علی صمدی؛ مجید حسن پور عزتی
تأثیر تمرین مقاومتی همراه با مکمل کورکومین بر بیان برخی ژنهای تنظیم‌گر مرتبط با ساختار عضله قلب رتهای چاق
آیدا معینی؛ سید علی حسینی

مقایسه تاثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر شاخص‌های الکتروکاردیوگرامی مردان غیرفعال
لطفعلی بلبلی؛ محمد ستاری؛ ویدا حکیمی
بررسی سندروم پیش‌قاعدگی دختران دانشجوی فعال و غیرفعال در محیط‌های سردسیر و گرمسیر

پریسا ساریخانی؛ عبدالصالح زر
ارتباط بین سطوح ویتامین D با درصد چربی و عملکرد ورزشی مردان ورزشکار تمرین کرده

رحمان رحیمی؛ فرهاد نیکوسرشت؛ هادی گل پسندی
مقایسه تاثیر تمرین هوازی در دریا و ساحل بر عملکرد اندوتلیال، التهاب و استرس اکسیداتیو مردان مسن دارای اضافه وزن
مهران قهرمانی

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین تداومی با شدت متوسط بر سطوح GDF-15، تروپونین و CRP پلاسمای مردان جوان چاق

عبدالحق ریگی؛ محسن غفرانی؛ معصومه هلالی زاده
تأثیر مصرف مکمل C4 بر قدرت، اشباع اکسیژن سرخرگی و تجمع لاکتات مردان تمرین کرده قدرتی
مازیار شجاعی؛ لیدا مرادی؛ نادر شاکری؛ ستاره اسدی؛ مانی شجاعی