



مجله علمی کاربردی  
علوم ورزشی و تندرستی

ISSN: 2676-6507

مطالعات کاربردی

تندرستی در فیزیولوژی ورزش





## مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش

مجله علمی گروه علوم انسانی، زیر گروه تربیت بدنی-گرایش فیزیولوژی ورزشی  
دوره ۱۱/شماره ۱ بهار و تابستان ۱۴۰۳  
شاپا الکترونیکی: ۶۵۰۷-۲۶۷۶

صاحب امتیاز: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان  
توالی انتشار: دوفصلنامه  
سر دبیر: دکتر معرفت سیاه کوهیان  
نوع انتشار: الکترونیکی  
زبان انتشار: فارسی  
مدیر مسئول: دکتر کریم آزالی علمداری  
تعداد مقالات این شماره: ۲۱ عدد  
صفحه آرای و ناشر: انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

این مجله با دریافت پروانه انتشار با شماره ثبت ۱۱۰۸۸/۹۳ در مورخ ۱۵/۰۵/۱۳۹۳ از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، فعالیت خود را با انتشار اولین شماره (پاییز و زمستان ۱۳۹۳) در هر دو قالب چاپی و الکترونیک با عنوان "مجله علوم کاربردی ورزش و تندرستی" و توالی انتشار دوفصلنامه آغاز نمود. این مجله در ادامه فعالیت خود، بعد از شماره پاییز و زمستان ۱۳۹۴ با مجوز شماره ۷۳۴۰۶ سامانه جامع رسانه‌های کشور، به "مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش" تغییر نام یافت و فقط به صورت الکترونیکی منتشر می شود

**و در ارزیابی سال ۱۴۰۲ کمیسیون نشریات علمی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، رتبه الف را کسب کرده است**

این مجله برای تضمین حفظ دیجیتال طولانی مدت مقالات را در بایگانی های دیجیتال متعدد ذیل منتشر می کند.

**ISC, Google Scholar, SID, MagIran, Noormags**

آرشیو ملی دیجیتال نشریات علمی سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران، سامانه اطلاعات پژوهشی ایران ، ...

\* این نشریه با احترام به قوانین اخلاق در نشریات، تابع قوانین کمیته اخلاق در انتشار (COPE) می باشد و از آیین نامه اجرایی قانون پیشگیری و مقابله با تقلب در آثار علمی پیروی می نماید.

کلیه مقالات قبل از ارسال به **داوری محرمانه دوسوکور با نرم افزار مشابهت یاب هوشمند سیناوب (همیاب)** (افزوده شده به امکانات سردبیر و اعضای هیئت تحریریه در سامانه مجله) کنترل می شوند و با تخلفات برخورد می شود.



اعضای هیئت تحریریه (۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳): ۳۱ نفر

اعضای هیئت تحریریه بین المللی

مجله مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزشی افتخار همکاری با تعداد دو نفر از محققین بسیار برجسته ایرانی تبار دانشگاه های آمریکا و کانادا را به عنوان اعضای هیئت تحریریه بین المللی دارد

اعضای مشورتی بین المللی هیئت تحریریه

اعضای مشورتی هیئت تحریریه این نشریه علمی متشکل از محققان برجسته بین المللی با پراکندگی جغرافیایی متنوع از دانشگاه های نه کشور جهان (شامل لهستان، سنگاپور، برزیل، مالزی، چین، پرغال، هند، انگلستان و آمریکا) از گرایشهای مرتبط با حوزه موضوعی فیزیولوژی ورزشی هستند

اعضای هیئت تحریریه

اعضای هیئت تحریریه ما متشکل از ۲۱ نفر محققان برجسته داخلی از گرایشهای مرتبط با فیزیولوژی ورزشی و با پراکندگی جغرافیایی از ۱۲ دانشگاه دولتی سراسر کشور شامل دانشگاه های گیلان، مازندران، بیرجند، فردوسی مشهد، بوعلی سینا همدان، محقق اردبیلی، شهید چمران اهواز، اصفهان، شهید مدنی آذربایجان، تبریز و ارومیه و پژوهشگاه علوم ورزشی وزارت علوم می باشند



مدیر مسئول

دکتر کریم آزالی علمداری

علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) دانشیار دانشگاه شهید مدنی  
آذربایجان

[pajouhesh.azaruniv.ac.ir/ Pages/Researcher.aspx?ID=1042&Tab=4](http://pajouhesh.azaruniv.ac.ir/Pages/Researcher.aspx?ID=1042&Tab=4)

[k.azaliazaruniv.ac.ir](http://k.azaliazaruniv.ac.ir)  
[0000-0002-6134-1912](http://0000-0002-6134-1912)

h-index: 18



سر دبیر

دکتر معرفت سیاه کوهیان

فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه محقق اردبیلی

[uma.ac.ir/cv.php?cv=285&mod=scv&pload=mag\\_articles\\_pub&slc\\_lang=fa&sid=1](http://uma.ac.ir/cv.php?cv=285&mod=scv&pload=mag_articles_pub&slc_lang=fa&sid=1)  
[m\\_siakhoghianuma.ac.ir](http://m_siakhoghianuma.ac.ir)  
[0000-0002-1609-3833](http://0000-0002-1609-3833)

h-index: 14

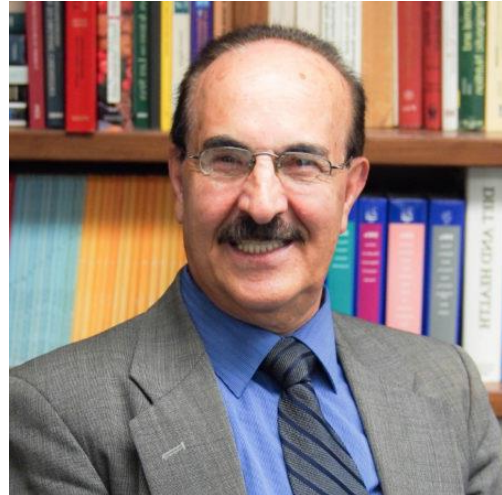


### اعضای هیات تحریریه بین المللی



Dr Mojtaba Kaviani  
دانشیار دانشکده تغذیه و رژیم غذایی دانشگاه  
آکادیا، کانادا  
[nutrition.acadiu.ca/faculty-and-staff/mojtaba-kaviani.html](http://nutrition.acadiu.ca/faculty-and-staff/mojtaba-kaviani.html)  
mojtaba.kavianiacadiu.ca  
[0000-0002-1186-3384](tel:0000-0002-1186-3384)

h-index: 17



Prof. Dr Bahram Arjmandi  
Advancing Exercise and Nutrition Research on  
Aging استاد دانشگاه دولتی فلوریدا، آمریکا  
[healthandhumansciences.fsu.edu/nutrition-integrative-physiology/faculty-staff/arjmandi/](http://healthandhumansciences.fsu.edu/nutrition-integrative-physiology/faculty-staff/arjmandi/)  
barjmandifsu.edu  
[0000-0003-1358-0238](tel:0000-0003-1358-0238)

h-index: 112





### اعضای مشورتی هیات تحریریه (بین المللی)



Daniel Boulosa

استاد دانشگاه فدرال دمتاو Physical Education and Sports

گروسو دوسل، برزیل

[Pesquisa - Universidade Católica de Brasília \(ucb.br\)](http://Pesquisa-UniversidadeCatolica.deBrasilia(ucb.br))

[daniel.boulosa@gmail.com](mailto:daniel.boulosa@gmail.com)

[0000-0002-8477-127X](tel:0000-0002-8477-127X)

h-index: 29



Prof. Dr hab. Vladimir Lyakh

تئوری ورزش و آنترپومتری استاد آکادمی تربیت بدنی

برونیسلاو چک در کراکوف، لهستان

[wfs.awf.krakow.pl/instytut-nauk-o-sporcie/134-pracownicy-instytutu-sp/545-vladimir-lyakh](http://wfs.awf.krakow.pl/instytut-nauk-o-sporcie/134-pracownicy-instytutu-sp/545-vladimir-lyakh)

[vladimir.lyakhawf.krakow.pl](mailto:vladimir.lyakhawf.krakow.pl)

[0000-0001-6257-0488](tel:0000-0001-6257-0488)

h-index: 97



HAIRUL ANUAR HASHIM

تربیت بدنی و علوم ورزشی استاد دانشکده علوم سلامت

مالزی UCM دانشگاه

[Pusat Pengajian Sains Kesihatan - Academic \(usm.my\)](http://PusatPengajianSainsKesihatan-Academic(usm.my))

[hairulkbusm.my](mailto:hairulkbusm.my)

[0000-0003-4683-4695](tel:0000-0003-4683-4695)

h-index: 21



Michael CHIA

تربیت بدنی و علوم ورزشی استاد تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشگاه صنعتی نانیانگ، سنگاپور

[CHIA Yong Hwa Michael | National Institute of Education, Singapore \(NIE\)](http://CHIA Yong Hwa Michael | National Institute of Education, Singapore (NIE))

[michael.chianie.edu.sg](mailto:michael.chianie.edu.sg)

[0000-0002-1289-0552](tel:0000-0002-1289-0552)

h-index: 43



## JAHSSP

<http://jahssp.azaruniv.ac.ir/>

اعضای مشورتی هیات تحریریه (بین المللی)



Brinda Srinivasagopalane

فیزیولوژی دانشیار فیزیولوژی آکادمی آموزش و پژوهش  
چتیناد، هند

[www.researchgate.net/profile/Brinda-Srinivasagopalane](http://www.researchgate.net/profile/Brinda-Srinivasagopalane)  
brindmbbs22gmail.com  
[0000-0003-1960-6814](tel:0000-0003-1960-6814)

h-index: 11



Bradley Elliott

فیزیولوژی استاد ارشد(دانشیار) فیزیولوژی دانشگاه وست  
مینستر انگلستان

[www.westminster.ac.uk/about-us/our-people/directory/elliott-bradley](http://www.westminster.ac.uk/about-us/our-people/directory/elliott-bradley)  
b.elliottwestminster.ac.uk  
[0000-0003-4295-3785](tel:0000-0003-4295-3785)

h-index: 11



Alexei Wong

فیزیولوژی ورزشی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ماری مونت آمریکا

[www.researchgate.net/profile/Alexei-Wong](http://www.researchgate.net/profile/Alexei-Wong)  
awongmarymount.edu  
[0000-0003-2695-8850](tel:0000-0003-2695-8850)

h-index: 44



Weili Zhu

فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه تربیت بدنی و ورزش کاپیتال،  
بیجینگ، چین

[gs.cupes.edu.cn/dsfc/ssds/sydkxy/jkxy/ydkfx/ydkfxc/b33e57d63f4642c2a016dea12f40abd2.htm](http://gs.cupes.edu.cn/dsfc/ssds/sydkxy/jkxy/ydkfx/ydkfxc/b33e57d63f4642c2a016dea12f40abd2.htm)  
zhuweilicupes.edu.cn  
[0000-0001-9285-9936](tel:0000-0001-9285-9936)

h-index: 6



Ana Teixeira

تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم  
ورزشی، دانشگاه کلمبیا، پرتغال

[Páginas pessoais - UC.PT](http://Páginas_pessoais_-_UC.PT)  
ateixeirafcdfc.uc.pt  
[0000-0001-7011-2196](tel:0000-0001-7011-2196)

h-index: 27



### اعضای هیات تحریریه



دکتر رامین امیرساسان  
فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه تبریز  
[amirsasantabrizu.ac.ir](mailto:amirsasantabrizu.ac.ir)  
[0000-0002-0329-6973](tel:0000-0002-0329-6973)

h-index: 8



دکتر محمدرضا کردی  
فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه تهران  
[rtis2.ut.ac.ir/cv/mrkordi](http://rtis2.ut.ac.ir/cv/mrkordi)  
[mrkordiut.ac.ir](mailto:mrkordiut.ac.ir)  
[0000-0002-6507-6634](tel:0000-0002-6507-6634)

h-index: 20



دکتر شادمهر میردار هریجانی  
فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه مازندران  
[rms.umz.ac.ir/~shadmehrmirdar/](http://rms.umz.ac.ir/~shadmehrmirdar/)  
[sh.mirdarumz.ac.ir](mailto:sh.mirdarumz.ac.ir)  
[0000-0003-3075-1529](tel:0000-0003-3075-1529)

h-index: 11



دکتر ارسلان دمیرچی  
علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه گیلان  
[damirchiguilan.ac.ir](mailto:damirchiguilan.ac.ir)  
[0000-0002-3442-0631](tel:0000-0002-3442-0631)

h-index: 32



### اعضای هیات تحریریه



دکتر فرزاد ناظم

تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه  
بوعلی سینا همدان

[basu.ac.ir/fa/~f.nazem](http://basu.ac.ir/fa/~f.nazem)  
[farzadnazem2@gmail.com](mailto:farzadnazem2@gmail.com)  
[0000-0003-4040-0837](tel:0000-0003-4040-0837)

h-index: 23



دکتر محمد اسماعیل افضل پور

فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه بیرجند

[www.civilica.com/Person-4282=-آقای-دکتر](http://www.civilica.com/Person-4282=-آقای-دکتر)

[mafzalpourbirjand.ac.ir](http://mafzalpourbirjand.ac.ir)  
[0000-0001-6468-8498](tel:0000-0001-6468-8498)

h-index: 14



دکتر معرفت سیاه کوهیان

تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه  
محقق اردبیلی

[uma.ac.ir/cv.php?cv=285&mod=scv&pload=mag\\_articles\\_pub&slc\\_lang=fa&sid=1](http://uma.ac.ir/cv.php?cv=285&mod=scv&pload=mag_articles_pub&slc_lang=fa&sid=1)  
[m\\_siahkohianuma.ac.ir](http://m_siahkohianuma.ac.ir)  
[0000-0002-1609-3833](tel:0000-0002-1609-3833)

h-index: 14



دکتر سیدرضا عطارزاده

تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه  
فردوسی مشهد

[attarzadeh.profcms.um.ac.ir/index.php?mclang=fa-IR](http://attarzadeh.profcms.um.ac.ir/index.php?mclang=fa-IR)  
[attarzadehum.ac.ir](http://attarzadehum.ac.ir)  
[0000-0002-9059-3262](tel:0000-0002-9059-3262)

h-index: 34





### اعضای هیات تحریریه



دکتر سید محمد مرندی  
علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه اصفهان  
[sprold.ui.ac.ir/~s.m.marandi/](http://sprold.ui.ac.ir/~s.m.marandi/)  
[s.m.marandispr.ui.ac.ir](mailto:s.m.marandispr.ui.ac.ir)  
[0000-0001-8399-3287](tel:0000-0001-8399-3287)

h-index: 6



دکتر عبدالحمید حبیبی  
تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه  
شهید چمران اهواز  
[fpess.scu.ac.ir/~hamidhabibi330](http://fpess.scu.ac.ir/~hamidhabibi330)  
[a.habibiscu.ac.ir](mailto:a.habibiscu.ac.ir)  
[0000-0003-3407-2574](tel:0000-0003-3407-2574)

h-index: 21



دکتر حمید اراضی  
فیزیولوژی ورزشی استاد دانشگاه فردوسی مشهد  
[guilan.ac.ir/~hamid.arazi](http://guilan.ac.ir/~hamid.arazi)  
[hamid.araziguilan.ac.ir](mailto:hamid.araziguilan.ac.ir)  
[0000-0002-1594-6515](tel:0000-0002-1594-6515)

h-index: 73



دکتر بهمن میرزائی  
علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد دانشگاه گیلان  
[staff.guilan.ac.ir/mirzaei/?lg=0](http://staff.guilan.ac.ir/mirzaei/?lg=0)  
[bahman.mirzaeiguilan.ac.ir](mailto:bahman.mirzaeiguilan.ac.ir)  
[0000-0003-3723-7434](tel:0000-0003-3723-7434)

h-index: 36



### اعضای هیات تحریریه



دکتر ناصر پولادی  
بیوشیمی سلولی مولکولی دانشیار دانشگاه شهید مدنی  
آذربایجان  
[0000-0003-4359-9642](mailto:n.pouladi@azaruniv.ac.ir)  
[n.pouladi@azaruniv.ac.ir](mailto:n.pouladi@azaruniv.ac.ir)  
09143095737  
[0000-0001-8125-5352](tel:0000-0001-8125-5352)

h-index: 15



دکتر اصغر توفیقی  
علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) استاد فیزیولوژی ورزشی  
دانشگاه ارومیه  
[facultystaff.urmia.ac.ir/Site/CV.aspx?STID=107&Ln=fa](http://facultystaff.urmia.ac.ir/Site/CV.aspx?STID=107&Ln=fa)  
[a.tofighiurmia.ac.ir](http://a.tofighiurmia.ac.ir)  
[0000-0003-3626-1782](tel:0000-0003-3626-1782)

h-index: 20



دکتر هادی روحانی  
فیزیولوژی ورزشی دانشیار پژوهشگاه علوم ورزشی، ایران، تهران  
[ssrc.ac.ir/pazhuheshi/fa/grid/11/%D9%84%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%A7%D8%B9%D8%B6%D8%A7%DB%8C-%D9%87%DB%8C%D8%A6%D8%AA-%D8%B9%D9%84%D9%85%DB%8C?page=2&per-page=10](http://ssrc.ac.ir/pazhuheshi/fa/grid/11/%D9%84%DB%8C%D8%B3%D8%AA-%D8%A7%D8%B9%D8%B6%D8%A7%DB%8C-%D9%87%DB%8C%D8%A6%D8%AA-%D8%B9%D9%84%D9%85%DB%8C?page=2&per-page=10)  
[h\\_rohani@yahoo.com](mailto:h_rohani@yahoo.com)  
[0000-0002-0437-753X](tel:0000-0002-0437-753X)

h-index: 4



دکتر جواد طلوعی آذر  
فیزیولوژی ورزشی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه  
[facultystaff.urmia.ac.ir/Site/CV.aspx?STID=604&Ln=fa](http://facultystaff.urmia.ac.ir/Site/CV.aspx?STID=604&Ln=fa)  
[j.tolouei@azarurmia.ac.ir](http://j.tolouei@azarurmia.ac.ir)  
[0000-0002-2313-025X](tel:0000-0002-2313-025X)

h-index: 16



### اعضای هیات تحریریه



دکتر اعظم زرنشان

فیزیولوژی ورزشی دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان  
[pajouhesh.azaruniv.ac.ir/ Pages/Researcher.aspx?ID=1151&Tab=2](http://pajouhesh.azaruniv.ac.ir/Pages/Researcher.aspx?ID=1151&Tab=2)  
zarneshanazaruniv.ac.ir  
0000-0002-6037-2952

h-index: 13



دکتر بهلول قربانیان

تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزشی) دانشیار-  
دانشگاه شهید مدنی آذربایجان  
[pajouhesh.azaruniv.ac.ir/ Pages/Researcher.aspx?ID=1226](http://pajouhesh.azaruniv.ac.ir/Pages/Researcher.aspx?ID=1226)

b.ghorbanianazaruniv.ac.ir  
0000-0002-7308-3519

h-index: 7



دکتر کریم آزالی علمداری

تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) دانشیار-  
دانشگاه شهید مدنی آذربایجان  
[pajouhesh.azaruniv.ac.ir/ Pages/Researcher.aspx?ID=1042&Tab=2](http://pajouhesh.azaruniv.ac.ir/Pages/Researcher.aspx?ID=1042&Tab=2)  
k.azaliazaruniv.ac.ir  
0000-0002-6134-1912

h-index: 18



دکتر رقيه فخرپور

فیزیولوژی ورزشی دانشیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان  
[pajouhesh.azaruniv.ac.ir/ Pages/Researcher.aspx?ID=1210&Tab=2](http://pajouhesh.azaruniv.ac.ir/Pages/Researcher.aspx?ID=1210&Tab=2)  
r.fakhrpour@yahoo.com  
0000-0003-4550-4934

h-index: 12



### مشاوران علمی (داوران) این شماره:

- دکتر محمد اسماعیل افضل پور استاد دانشگاه بیرجند  
دکتر شادمهر میردار هریجانی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مازندران  
دکتر بهمن میرزائی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان  
دکتر عبدالحمید حبیبی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز  
دکتر مهدی کارگرفرد استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان  
دکتر معرفت سیاه کوهیان استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی  
دکتر محسن ابراهیمی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سمنان  
دکتر طاهر افشارنژاد دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه یزد  
دکتر رامین امیر ساسان استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز  
دکتر سولماز بابایی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مراغه  
دکتر حسن پوررضی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین  
دکتر موسی خلفی استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کاشان  
دکتر محمدرحمان رحیمی استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کردستان  
دکتر عبد الصالح زر دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خلیج فارس  
دکتر صمد صفر زاده گرگری دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارس  
دکتر علی صمدی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شاهد  
دکتر وحید طالبی پژوهشگر پسادکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان  
دکتر فرهاد غلامی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود  
دکتر حسن فرجی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد مریوان  
دکتر آقاعلی قاسم نیان دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه زنجان  
دکتر رضا قهرمانی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند  
دکتر جواد مهربانی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان  
دکتر مهرزاد مقدسی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی شیراز  
دکتر جواد وکیلی دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز



## راهنمای نویسندگان

راهنمای تهیه مقاله برای مجله علمی

«مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش»

ارسال مقاله توسط نویسندگان و دسترسی به تمام متن مقالات منتشر شده در این مجله رایگان است.

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. نوع مقاله ارسالی باید اصیل پژوهشی و یا مروری 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:

مقاله‌های ارسالی منحصراً باید از طریق سامانه مجله (به آدرس <http://jahssp.azaruniv.ac.ir/author>) ارسال گردد و **روند**

**بررسی و فرآیند داوری طبق فلوجارت راهنما** خواهد بود (برای مشاهده با شفافیت بیشتر روی لینک آبی رنگ همین پاراگراف

کلیک کنید).

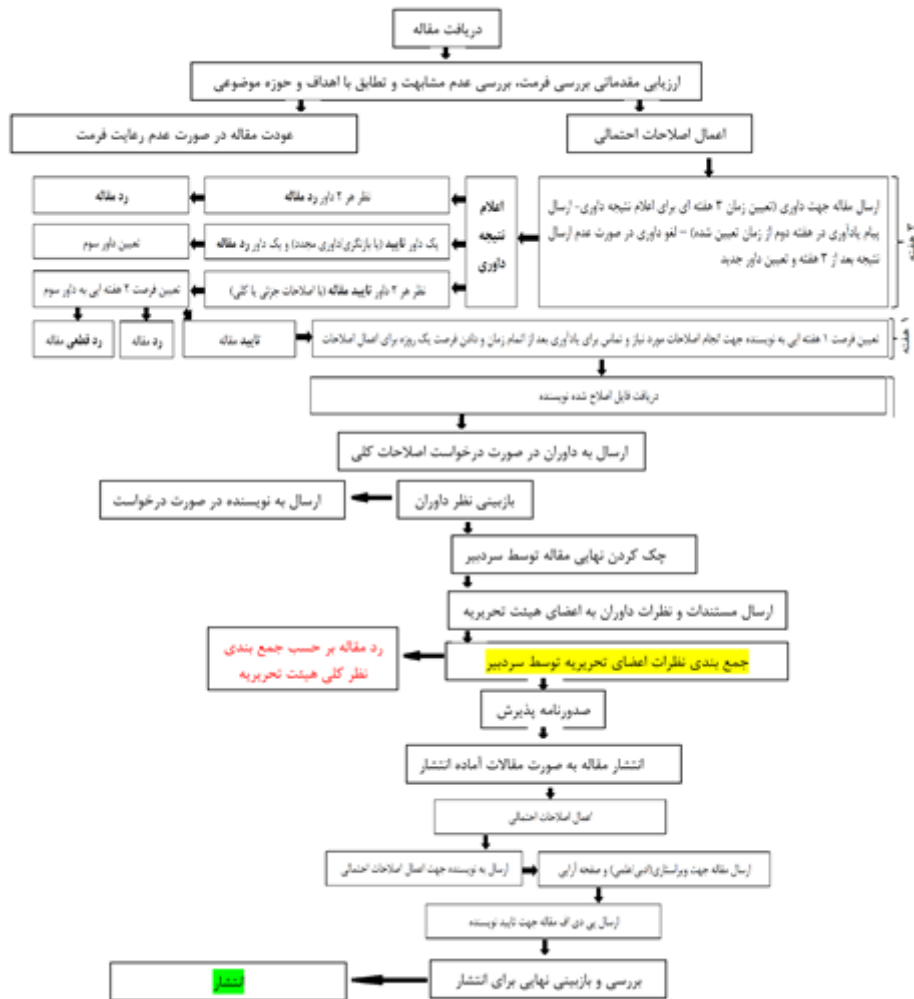




# مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش



روند بررسی مقالات در مجله مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش



مقالات ارسالی حتما باید کاملا مطابق با جزئیات و دستورالعمل موجود در قالب **فایل الگو (Template)** تهیه شده و به صورتی که شرح داده شده است، همراه با **فرم امضاء شده تعهد نویسندگان** و همچنین **فرم تعارض منافع** ارسال شود.

**لازم به ذکر است که نکات بسیار مهمی در متن و سرصفحه های فایل الگوی مندرج در فوق هایلا بیت شده اند که شایسته توجه بوده و اعمال آنها در مقالات ارسالی، الزامی است.**

همچنین لازم به ذکر است که در صورت دارا بودن حامی، درج مشخصات آن در قسمت تشکر و قدردانی الزامی است

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

۱-۶. مطالب مقاله، به غیر از صفحهٔ مربوط به چکیده‌ها باید به صورت دو ستونی، با فاصلهٔ خطوط ۱ سانتی‌متر و با حاشیهٔ صفحه (حد اقل ۲ سانتی‌متر)، تایپ و همهٔ صفحات شماره‌گذاری شوند.



### ۲. نحوه تنظیم مقالات

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

۲-۱-۱-۱ 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).

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

۲-۱-۳-۲ 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.

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

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

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

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

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

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

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

در صورتی که جهت انجام پژوهش روی آزمودنی‌ها چه انسانی چه حیوانی مداخله‌ای صورت گرفته که احتمال بروز کوچکترین عارضه یا ناراحتی برای آزمودنی وجود داشته، دریافت کد اخلاق از یک مرکز معتبر الزامی است.

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

۲-۶-۴-۲ 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:

۳-۱-۳ 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، می‌شود، نتیجه‌گیری، کم‌تحرك و جدا نویسی کلماتی مانند: عامل‌های، پرسش‌نامه، به‌دست آمده، به‌طوری‌که

۳-۲-۳ 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 ...

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



۵-۳- 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 اسکرپت کلیک شود، هر دو در یک امتداد قرار خواهند گرفت.

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

۷-۳- 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 . . .

### ۳-۸- راهنمای فارسی کردن اعداد نمودارها در اکسل

برای فارسی کردن اعداد در نمودارهای رسم شده در نرم افزار اکسل از روش زیر می توان استفاده نمود.

ابتدا روی اعداد مورد نظرتان (محورها یا سری‌ها) راست کلیک کرده و سپس Format Axis را انتخاب کنید . سپس در پنجره باز شده منوی Number را انتخاب کرده و در قسمت Category روی گزینه Custom کلیک کنید. بعد در کادر خالی، کد فرمت زیر را وارد کرده و 'Add' گزینه را انتخاب کنید .

کد فرمت :

0[\$-3010000]

اگر اعداد بصورت اعشاری بودند؛ به طور مثال برای نمایش دو رقم اعشار، از ممیز دو صفر استفاده کنید .

0.00[\$-3010000]

### 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 شکل های 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:

۱-۵- مسئولیت صحت مطالب مقاله ها بر عهده نویسندگان آن است .

۲-۵- مقاله می بایست حاصل کار پژوهش اصیل باشد و مشابه آن قبلا 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 مشابهت یاب**

**هوشمند (همیاب)** است و در صورت محرز شدن تخلف نویسندگان، مقاله در هر مرحله ای از چرخه ارزیابی خارج شده و نام نویسندگان نیز در لیست سیاه قرار می گیرند.

۳-۵- هیئت تحریریه نشریه در پذیرش، رد یا ویرایش مقاله آزاد است.



فصلنامه علمی-پژوهشی  
علوم ورزشی و تندرستی

ISSN: 2676-6507

# مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش



۴-۵- ارائه‌دهنده مقاله متعهد است تا زمانی که جواب نهایی (پذیرش یا رد) مقاله خود را دریافت نکرده باشد، مقاله خود را به نشریه های 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.

۶-۵- از به کار بردن نام و نام خانوادگی کامل یا مخفف در فایل های ارسالی خودداری شود. ذکر کلمه با نام و بی نام برای عنوان فایل مقاله کافی خواهد بود.

در پایان، از نویسندگان 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 کنند.

نشانی سامانه نشریه : <http://jahssf.azaruniv.ac.ir/> پست الکترونیک نشریه: [jassf@azaruniv.ac.ir](mailto:jassf@azaruniv.ac.ir)



لینک دسترسی به مقالات مقالات این شماره: دوره ۱۱/شماره ۱/ بهار و تابستان ۱۴۰۳

**\*\* تمام متن کلیه مقالات به صورت رایگان از طریق کلیک بر روی عنوان آن قابل دسترسی می باشد.**

تأثیر تمرین استقامتی بر پروتئین های آلفا اکتینین ۲ و ۳ عضله اسکلتی رت های نر ویستار

سارا آذرخش؛ اصغر توفیقی؛ فیروز قادری پاکدل

اثرات فعالیت های ورزشی تناوبی با شدت بالا و تداومی با شدت متوسط بر غلظت نیتریک اکساید پلاسما و سطوح فشار خون پس از فعالیت ورزشی در مردان چاق غیر فعال

محمد حسین سخائی؛ پیام سعیدی؛ ارسلان دمیرچی

تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید بر مقادیر p-AMPK, T-AMPK و فیبروز بافت قلبی و شاخص های گلیسمیک موش های دیابتی شده ی نر نژاد ویستار

سعید دباغ نیکوخصلت؛ رامین امیرساسان؛ مصطفی خانی؛ مرتضی نیک خصال

اثر تمرین هیپوکسی و نرم اکسی بر اتوفاژی سلول های کبد رت های نر دارای رژیم غذایی پرچرب

سید مرتضی حسینی؛ حمید محبی؛ حسین غفوری؛ محمد حسین رضا دوست

تأثیر مکمل HMB بر شاخص های آسیب عضلانی و ترکیب بدنی پس از فعالیت های ورزشی: مطالعه فراتحلیل

محمد رحمان رحیمی؛ حسن فرجی؛ لیلا رحیمی

اثر هشت هفته رژیم کتوژنیک و تمرین مقاومتی بر شاخص مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک

مهنوش مهرزاد ثمرین؛ ماندانا غلامی؛ فرشته شاه محمدی

ارتباط تغییرات سختی شریانی متعاقب مصرف گلوکز و فعالیت هوازی با سطوح پایه قندخون (FBS) و مالون دی آلدئید (MDA) در زنان غیرفعال

عادل دنیایی؛ مهرنگار رجهان نژاد؛ فرهاد غلامی

تأثیر تمرین تناوبی با شدت بالا بر بیان پروتئین های CHOP و ATF6 بافت کبد در رت های مبتلا به دیابت نوع ۲

حدیث بیات؛ ماندانا غلامی؛ حمید رجبی؛ حسین عابدنطنزی

بررسی تأثیر مکمل بی کربنات سدیم بر عملکرد بی هوازی، پروتئین I-FABP سرمی و پاسخ های متابولیکی زنان ورزشکار

فاطمه مهدی؛ علی اصغر رواسی؛ سیروس چوبینه؛ رحمان سوری

تأثیر تمرینات تناوبی شدید همراه با مکمل خرفه بر FXR و SREBP-1c بافت کبد رت های مبتلا به کبد چرب غیر الکلی

مجید فرح نیا؛ محمدرضا حسین آبادی؛ مهدی زارعی؛ محمود سلطانی

اثر تمرینات مقاومتی و هوازی بر هورمون های محور HPA در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

مریم شهبازی؛ پیام سعیدی؛ عالیا صابری

تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی غیرخطی همراه با رادیو فرکانسی بر عملکرد تنفسی و ترکیب بدنی در مردان چاق

حسن نقی زاده





مقایسه تأثیر هشت هفته تمرین استقامتی صبح و شب هنگام بر بیان ژن برخی عوامل بایوژنز میتوکندریایی قلب موش های نر مبتلا به دیابت

لیلا داودی؛ عباسعلی گائینی؛ سیروس چوبینه؛ رضا نوری

تأثیر تمرینات ترکیبی بر سطح سرمی کینزین-1 و عملکرد فیزیکی در مردان سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲

سید پریسا هاشمی؛ سید حامد قیامی؛ حسن پور رضی

مقایسه اثر فعالیت ورزشی زیربیشینه با و بدون مصرف کافئین بر سطوح آلفا آمیلاز، لپتین، شاخص های گلایسیمی و انرژی دریافتی در افراد چاق و اضافه وزن

زینب کریم زاده؛ فرهاد غلامی؛ فاطمه شیخ پور

تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی به همراه مکمل باری اسپیرولینا بر مسیر پیام رسانی Wnt/ GSK-3β / TSC2/ S6K بافت کلیه رت های نر

حمید رضا صادقی پور؛ فاطمه رئیسی؛ عبدالصالح زر

بررسی تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا و تمرین استقامتی با شدت متوسط همراه با مکمل دهی کوئرستین بر بیان ژن PLIN2 و ATGL کبد موش های صحرایی چاق دیابتی

آیدین ولی زاده؛ مژده خواجه لندی؛ رها محمدی؛ حامد خیرالهی

تأثیر تمرینات تناوبی شدید شنا بر بیان ژن DJ-1 و mir-874 سلول های هیپوکامپ موش های صحرایی مبتلا به بیماری پارکینسون سمیه رشیدفرد؛ مهرزاد مقدسی؛ محمدامین عدالت منش؛ سارا حجتی

تأثیر ۱۲ هفته تمرین عملکردی شدید و تمرین ترکیبی هوازی- مقاومتی بر سطوح سرمی ALT, AST, AST/ALT و شاخص های ترکیب بدن در دختران دارای اضافه وزن و چاق

الهه پیرعلائی؛ سعید نیکوخلصت؛ فریبا اربابی؛ سیامک رهبر

تأثیر تمرین همزمان (کانکارنت) بر میزان لپتین، آدیپونکتین و ترکیب بدن در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاق: یک مرور نظام مند و فراتحلیل

فاطمه کاظمی نسب؛ نفیسه حسن پور

تأثیر تمرین هوازی و کاندیشن مدیای سلول های سرتولی بر هیستوپاتولوژی و میزان تستوسترون در آسیب بیضه ناشی از مصرف کافئین در موش های صحرایی نر بالغ

داود رحیمی؛ جبار بشیری؛ میرعلیرضا نورآذر؛ رقیه پوزش جدیدی؛ داریوش مهاجری



دانشگاه آذربایجان

ISSN: 2676-6507

# مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش



مدیر مسئول نشریه: دکتر کریم آزالی علمداری

[k.azali@azaruniv.ac.ir](mailto:k.azali@azaruniv.ac.ir)

سر دبیر نشریه: دکتر معرفت سیاهکوهیان

[m\\_siahkohianuma.ac.ir](mailto:m_siahkohianuma.ac.ir)

شماره تماس مستقیم: ۰۴۱ ۳۴۳۲۷۵۶۷، شماره داخلی: ۲۴۵۷

تلفن دفتر مجله: ۰۴۱۳۱۴۵۲۴۸۵، تلفکس: ۰۴۱۳۱۴۵۷۵۳۴

پست الکترونیک مجله: [jassf@azaruniv.ac.ir](mailto:jassf@azaruniv.ac.ir)

آدرس پستی

کیلومتر ۳۵ جاده تبریز - آذرشهر، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دفتر مجله مطالعات

کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش. کد پستی ۵۳۷۱۴-۱۶۱

لینک صفحات مجله در شبکه های اجتماعی (دسترسی از طریق کلیک)

[Linkedin](#)

[Instagram](#)

[Telegram](#)

[Reasearch Bib](#)