

## فصلنامه علمی فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی

دوره ۲ / شماره ۲ (۳) / تابستان ۱۴۰۳

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

مدیر مسئول: دکتر اردشیر ظفری

سرمدبیر: دکتر بهرام عابدی

مدیر داخلی: دکتر سیدحسین موسوی

اعضای هیات تحریریه:

- دکتر سیدعلی حسینی؛ استاد فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، شیراز، ایران.  
دکتر رامین شعبانی؛ استاد فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، گیلان، ایران.  
دکتر مسعود اعتمادی فر؛ استاد بیماری های مغز و اعصاب، مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ایران.  
دکتر حسین مصطفوی؛ استاد علوم اعصاب، گروه فیزیولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ایران.  
دکتر بهرام عابدی؛ استاد فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.  
دکتر محمدرضا بیگدلی؛ دانشیار فیزیولوژی، گروه علوم جانوری، دانشکده علوم و فناوری زیستی، دانشگاه شهید بهشتی، ایران.  
دکتر علی گریزی؛ دانشیار فیزیولوژی ورزش، دانشگاه زنجان، دانشکده علوم اجتماعی، گروه علوم ورزشی، زنجان، ایران.  
دکتر وحید سبحانی؛ دانشیار پزشکی ورزشی، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزش، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.  
دکتر عبدالعلی بنایی فر؛ دانشیار فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.  
دکتر ماندانا غلامی؛ دانشیار فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

صاحب امتیاز و ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان (معاونت پژوهش و فناوری / دفتر نشریات علمی)

شماره مجوز دانشگاه آزاد اسلامی: پنجاه و دومین جلسه کمیسیون نشریات دانشکدگان هنر و رسانه - ۱۴۰۲/۱۰/۲۴

نامه شماره ۳۲/۸۳۹۷۱/ص - ۱۴۰۲/۱۱/۱۶

شماره مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۹۶۴۶۲ - ۱۴۰۳/۵/۱

شماره استاندارد بین المللی (شاپا): ۶۳۰۶ - ۳۰۶۰

ویراستار علمی: دکتر اردشیر ظفری، دکتر حمید طباطبایی، دکتر سجاد ارشادی، دکتر الهام افتخاری

ویراستار ادبی: دکتر حسین آریان

ویراستار انگلیسی: دکتر نزهت نوحی

آدرس: زنجان، اراضی پایین کوه، دانشگاه آزاد اسلامی، معاونت پژوهش و فناوری، دفتر نشریات علمی، کدپستی: ۴۵۱۵۶۵۸۱۴۵

آدرس وب سایت فصلنامه: <https://sanad.iau.ir/Journal/eps>

آدرس پست الکترونیک فصلنامه: [ptsijournal@gmail.com](mailto:ptsijournal@gmail.com) & [zanjan.ptsijournal@iau.ir](mailto:zanjan.ptsijournal@iau.ir)

تلفن و تلفکس دفتر فصلنامه: ۳۳۱۱۴۳۲۳ - ۰۲۴

تمامی مقالات این فصلنامه در پایگاه های استنادی گوگل اسکولار (Google Scholar)، بانک اطلاعات نشریات کشور - مگیران (Magiran)، سیویلیکا (Civilica) نمایه می شوند.

نشریه علمی "فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی" از زمستان سال ۱۴۰۲ توسط دانشگاه آزاد اسلامی زنجان، به زبان فارسی و تناوب انتشار فصلنامه در قالب الکترونیکی با دسترسی آزاد منتشر می شود. این نشریه، تمامی مقالات را به روش داوری همتا دوسو ناشناس مورد بررسی قرار می دهد و در روند داوری نهایی از نرم افزار تشخیصی سرقت ادبی همتاجو برای تشخیص اصالت مقالات بهره می گیرد. نشریه به عضویت کمیته بین المللی اخلاق در نشر (COPE) در نیامده است؛ اما از اصول آن پیروی می کند.

## معرفی فصلنامه

تجربه آسیب دیدگی، چه در سطح سلولی - ملکولی، و چه در سطح سیستمیک و بافتی، جزئی جدایی ناپذیر از زندگی تمرینی ورزشکاران در هر سطح و هر رشته ورزشی است. شیوه های تمرینی درست و اصولی منطبق بر فیزیولوژی ورزش و علم تمرین؛ تغذیه ورزشی مناسب و کاربردی و مصرف مکمل های گیاهی و طبیعی بومی؛ شناسایی و اصلاح ناهنجاری های ساختاری و عملکردی و بازتوانی موثر و کارآمد آسیب های ورزشی؛ آگاهی و ارزیابی ویژگی های بیومکانیکی ورزشکاران؛ مدیریت هوشمند و یکپارچه سبک زندگی ورزشکار آسیب دیده؛ و هم چنین، پایش و کنترل دائم پاسخ های فیزیولوژیک و روانی ورزشکار به تمرین و آسیب دیدگی؛ امکان پیشگیری، کنترل و درمان سریع و موثر آسیب های ورزشی را فراهم می کند. گسترش دانش و آگاهی ما از فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی، عملکرد حرفه ای ما را در پیشگیری، کنترل، درمان و بازتوانی آسیب های ورزشی؛ به روز، کارآمد، موثر و کاربردی خواهد کرد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان با مشارکت و همراهی مراکز علمی پژوهشی، انجمن های علمی، شرکت ها و صنایع غذایی دارویی فعال در زمینه ساخت و تولید مکمل های ورزشی گیاهی و طبیعی، تجهیزات ورزشی، تجهیزات پزشکی ورزشی و بازتوانی؛ با انتشار "فصلنامه علمی فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی" و برگزاری سالانه همایش فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی، بستری مناسب را برای انتشار، اشتراک و انتقال تجربیات علمی و عملی استادان و دانشجویان علوم ورزشی، طب ورزشی، فیزیوتراپی ورزشی، بیولوژی سلولی - ملکولی و ژنتیک، فیزیولوژی، تغذیه، روان شناسی، بیومکانیک، مهندسی پزشکی، متخصصان صنایع غذایی دارویی گیاهی و مربیان و ورزشکاران رشته های مختلف فراهم آورده است. **محورهای موضوعی فصلنامه** شامل موارد زیر است.

- فیزیولوژی ورزش و علم تمرین
- بیولوژی ورزش سلولی - ملکولی و ژنتیک
- بیوشیمی و تغذیه ورزشی
- صنعت مکمل های غذایی - دارویی گیاهی و تمرین ورزشی
- آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
- طب ورزش و درمان آسیب های ورزشی
- فیزیوتراپی و بازتوانی آسیب های ورزشی
- بیومکانیک تمرین و آسیب های ورزشی
- مهندسی پزشکی و صنعت تجهیزات پزشکی ورزشی
- مهندسی ورزش و صنعت تجهیزات ورزشی
- روانشناسی تمرین و آسیب های ورزشی
- مدیریت یکپارچه سبک زندگی ورزشکاران آسیب دیده

## فرایند پذیرش مقالات

پس از ارسال مقاله توسط نویسنده مسئول از طریق سامانه ارسال مقالات، حداکثر پس از ۵ روز، ایمیلی برای نویسنده مسئول مبنی بر دریافت مقاله و ارسال آن به مرحله داوری ارسال می شود. نویسندگان گرامی توجه داشته باشند که برای تسریع در روند فرآیند داوری، قبل از ارسال مقاله، قسمت راهنمای نویسندگان را به دقت مطالعه و مقاله را به طور دقیق بر اساس راهنمای تدوین موجود در سامانه تنظیم و ارسال کنند. از کلیه نویسندگان محترم خواهشمند است مقالات خود را فقط از طریق سامانه فصلنامه و صفحه شخصی خود ارسال نموده و صرفاً از همین طریق نیز پیگیری نمایند. از تحویل یا ارسال مقاله به ایمیل هر شخص حقیقی یا حقوقی و تماس تلفنی در این زمینه مطلقاً خودداری نمایند؛ زیرا دفتر فصلنامه در قبال مقالاتی که از طرق دیگر غیر سامانه فصلنامه ارسال شوند، فصلنامه فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی؛ تابستان ۱۴۰۳، (۲)۲.

مسئولیتی نخواهد داشت. نویسندگان محترم می توانند از سامانه همتاجو (موجود در سایت فصلنامه) برای ارسال گزارش مشابهت یابی به فصلنامه استفاده کنند. نویسندگان محترم دقت کنند که حتما باید گزارش مشابهت یابی را که مستقیماً از مشابهت یاب دریافت می کنند، به فصلنامه ارسال نمایند.

## فرایند داوری مقالات

فرایند داوری و اعلام نتیجه آن به نویسنده مسئول، حدود ۱-۲ ماه به طول خواهد انجامید. مقاله به دو داور، ارسال خواهد شد. نویسندگان و داوران از نام و مشخصات یکدیگر آگاهی نخواهند داشت. این نشریه، تمامی مقالات را به روش داوری همتا دوسو ناشناس مورد بررسی قرار می دهد. اگر هر دو داور مقاله را رد کنند، مقاله رد خواهد شد. در صورت پذیرش مقاله توسط داوران، ایمیلی برای نویسنده مسئول مبنی بر تکمیل فرایند پذیرش و چاپ مقاله ارسال خواهد شد. نویسندگان محترم باید در مدت ده روز به ایمیل پذیرش پاسخ داده و فرایند پذیرش و چاپ را تکمیل کنند؛ در غیر اینصورت، پذیرش آنها منتفی و مقاله از سامانه حذف خواهد شد.

نام نشریه (فارسی)	فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی
نام نشریه (انگلیسی)	Journal of Physiology of Training and Sports Injuries (JPTSI)
دوره انتشار	فصلنامه
زمینه انتشار	تربیت بدنی و علوم ورزشی (تخصصی / وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی)
نوع انتشار	الکترونیکی غیربرخط
زبان نشریه	متن کامل مقالات به زبان فارسی همراه با چکیده کوتاه و بلند انگلیسی
نوع مقالات	پژوهشی - مروری - تحلیلی و فراتحلیلی - نامه به سردبیر - مطالعات موردی و ...
ناشر و صاحب امتیاز	دانشگاه آزاد اسلامی / استان زنجان
کشور / استان	ایران / استان زنجان
وب سایت	<a href="https://sanad.iau.ir/journal/eps">https://sanad.iau.ir/journal/eps</a>
پست الکترونیک	<a href="mailto:ptsijournal@gmail.com">ptsijournal@gmail.com</a> & <a href="mailto:zanjan.ptsijournal@iau.ir">zanjan.ptsijournal@iau.ir</a>
تلفن و نامبر	۰۲۴-۳۳۱۱۴۳۲۳
تلفن همراه	۰۹۱۲۳۰۸۴۶۴۹
شماره مجوز دانشگاه آزاد اسلامی	پنجاه و دومین جلسه کمیسیون نشریات دانشکدگان هنر و رسانه - ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ نامه شماره ۳۲/۸۳۹۷۱/ص - ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
شماره مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد	۹۶۴۶۲ - ۱۴۰۳/۵/۱
شاپای الکترونیکی	ISSN:3060-6306
رتبه در نشریات دانشگاه آزاد اسلامی	
رتبه در وزارت عتف	
وضعیت دسترسی به مقاله	دسترسی آزاد (سایت فصلنامه)
سامانه مشابهت یابی	سامانه همتاجو (سایت فصلنامه)
نوع داوری (متوسط زمان داوری)	روش داوری همتا دوسو ناشناس و حداقل دو داور برای هر مقاله (۴۵ روز) (Double Blind Peer Review Process)
هزینه پردازش مقالات و حق انتشار	داوری: ۱/۵۰۰/۰۰۰ + انتشار: ۳/۵۰۰/۰۰۰ = مجموع: ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
شماره حساب دانشگاه آزاد اسلامی زنجان	شماره کارت: ۶۰۳۷۹۹۷۵۹۹۲۵۱۸۴۱ و شماره حساب: ۰۱۰۵۶۹۶۹۲۰۰۰۵

## فهرست مقالات

عنوان مقاله	صفحه
تاثیر هشت هفته تمرین در آب بر خطای فرود و عملکرد حرکتی مردان ورزشکار مستعد آسیب دیدگی علی نائر عاتی الطائی، حمید طباطبائی	۱
تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر کیفیت زندگی و درد زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس ریحانه علیزاده بهبهانی، الهام افتخاری	۱۲
تاثیر هفت هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف مکمل کافئین بر توان انفجاری و چابکی بازیکنان بسکتبال سمانه زارع، عبدالمجید امامی، علی توکلی کرمانی	۱۹
اثرات خستگی بدنی بر تعادل در نوجوان دارای والگوس داینامیک زانو ابوذر کجوری گشنیانی، مهدیه غلام نیا	۲۶
تأثیر شش هفته تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا و پویای مردان ورزشکار دارای اسپرین مچ پا حیدر احمد یاسر راضی الموسوی، عبدالعلی بنائی فر، سجاد ارشدی، اردشیر ظفری	۳۵
اثر ۱۶ هفته تمرین همزمان و رژیم کم کالری بر پارامترهای متابولیکی و التهابی در زنان مبتلا به سندرم متابولیک مهدی کارگرفرد، نسیمه فارغ	۴۴