

۴- سوابق پژوهشی:

ردیف	نام دانشگاه یا موسسه آموزشی و پژوهشی	عنوان پژوهشهایی که نموده یا می نمائید	تاریخ شروع	تاریخ پایان	نشانی پژوهشگاه	مجله
۱	دانشگاه حکیم سبزواری	اندازه گیری میزان پروتئین و بیان ژن لپتین در پاسخ به یک جلسه تمرین استقامتی در موش های صحرایی	۱۳۸۷	۱۳۸۹	دانشگاه حکیم سبزواری	مجله علوم پزشکی سبزوار
۲	دانشگاه حکیم سبزواری	بررسی فعالیت و بیان ژن LPL به دنبال یک جلسه تمرین استقامتی در عضله و پلاسمای موش صحرایی	۱۳۸۷	۱۳۸۹	دانشگاه حکیم سبزواری	دانشور
۳	دانشگاه حکیم سبزواری	پاسخ لپتین و CRP به یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای در دختران دانشجوی دارای اضافه وزن	۱۳۸۶	۱۳۸۷	دانشگاه حکیم سبزواری	افق دانش
۴	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر تمرینات هوازی و بی تمرینی متعاقب آن بر شاخص های عملکردی کلیه در دختران چاق	۱۳۸۶	۱۳۸۷	دانشگاه حکیم سبزواری	علوم زیستی ورزشی
۵	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر یک جلسه تمرین استقامتی بر بیان ژن و فعالیت LPL بافت چربی موش های صحرایی	۱۳۸۷	۱۳۸۹	دانشگاه حکیم سبزواری	طب جنوب
۶	دانشگاه حکیم سبزواری	بررسی اثر ۲ نوع پروتکل تمرین هوازی بر واسپین، کمرین و نیم رخ لیپیدی در زنان دیابتی نوع ۲	۱۳۸۹	۱۳۹۱	دانشگاه حکیم سبزواری	طب جنوب
۷	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر تمرینات هوازی ۵ هفته ای و ۱۰ هفته ای روز در میان بر شلخص های بیماری دیابت در زنان دیابتی نوع ۲	۱۳۸۹	۱۳۹۱	دانشگاه حکیم سبزواری	دانشور
۸	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر تمرین مقاومتی و بی تمرینی بر tHcy و ویتامین های گروه B در دختران چاق	۱۳۸۶	۱۳۸۸	دانشگاه حکیم سبزواری	افق دانش
۹	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر یک جلسه تمرین شنا و دویدن بر اشتها و کالری دریافتی در دختران سالم	۱۳۸۷	۱۳۸۸	دانشگاه حکیم سبزواری	علوم زیستی ورزشی
۱۰	دانشگاه حکیم سبزواری	بررسی شیوع چاقی و اضافه وزن در زنان ۳۰-۵۰ ساله شهرستان سبزوار	۱۳۸۹	۱۳۹۰	دانشگاه حکیم سبزواری	اپیدمیولوژی ایران

۱۱	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر تمرین هوازی و مقاومتی بر فیرینژن و سلولهای خونی در دختران چاق	۱۳۹۵	۱۳۹۵	دانشگاه حکیم سبزواری	مجله خون
۱۲	دانشگاه حکیم سبزواری	بررسی کیفیت زندگی زنان دیابتی شهرستان سبزوار	۱۳۸۹	۱۳۹۱	دانشگاه حکیم سبزواری	افق دانش
۱۳	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر یک جلسه تمرین بر بیان ژن ABCA ^۱ کبد در موش های صحرایی	۱۳۹۵	۱۳۹۵	دانشگاه حکیم سبزواری	Human. Sport. Medicine
۱۴	دانشگاه رازی	The effect of ۱۲-weeks resistance and endurance training on the serum levels NGF, BDNF, and VDBP in women with multiple sclerosis	۱۳۹۵	۱۳۹۶	دانشگاه رازی کرمانشاه	Applied Exercise Physiology
۱۵	دانشگاه رازی	اثر ۱۲ هفته تمرین استقامتی مقاومتی بر عملکرد عضلانی و حرکتی، خستگی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به ام اس	۱۳۹۵	۱۳۹۶	دانشگاه رازی کرمانشاه	اپیدمیولوژی ایران
۱۶	دانشگاه رازی	بررسی اثر ۱۲ هفته تمرین ترکیبی بر سطوح bdnf، عوامل هماتولوژیک و برخی از شاخص های سیستم ایمنی در زنان مبتلا به ام اس	۱۳۹۵	۱۳۹۶	دانشگاه رازی کرمانشاه	فیزیولوژی ورزش کاربردی
۱۷	دانشگاه حکیم سبزواری	مقایسه پاسخ های هورمونی به دو نوع تمرین مقاومتی با و بدون محدودیت جریان خون	۱۳۹۳	۱۳۹۳	دانشگاه حکیم سبزواری	علوم زیستی ورزشی
۱۸	دانشگاه حکیم سبزواری	اثر یک دوره تمرین ترکیبی بر میزان TNF- α و TGF- β ^۱ در زنان مبتلا به ام اس	۱۳۹۵	۱۳۹۶	دانشگاه حکیم سبزواری	فیزیولوژی ورزش کاربردی
۱۹	دانشگاه شیراز	اثر هشت هفته پیاده روی بر مقاومت به انسولین و پروتئین کربونیل پلاسمای خون زنان یائسه غیر فعال	۱۳۹۵	۱۳۹۶	دانشگاه شیراز	علوم پزشکی رازی
۲۰	دانشگاه حکیم سبزواری	مقایسه تاثیر فعالیت های بدنی مختلف و امانده ساز بر اشتها، کالری دریافتی، کالری مصرفی و علاقه مندی به غذا در دختران دانشجو	۱۳۹۵	۱۴۰۰	دانشگاه حکیم سبزواری	نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش
۲۱	دانشگاه حکیم سبزواری	The effect of two combined training programs (aerobic-resistance) with different intensities on pulmonary function in female patients with type II diabetes	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه حکیم سبزواری	physical treatments journal
۲۲	دانشگاه کوثر بجنورد	Effect of ۸ weeks of walking back and front on TNF- α , VDBP and TGF- β ^۱ levels in elderly women	۱۴۰۰	۱۴۰۲	دانشگاه کوثر بجنورد	مجله سالمند
۲۳	دانشگاه کوثر بجنورد	تاثیر پیش آمادگی ایسکمیک با زمانبندی متغیر بر عملکرد بیهواری زنان فعال	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی

۲۴	دانشگاه کوثر بجنورد	The Effects of Remote Ischemic Preconditioning with different intervals time on physical fitness components in active students	۱۳۹۶	۱۳۹۷	دانشگاه حکیم سبزواری	در دست داوری
۲۵	دانشگاه کوثر بجنورد	Obesity, fat mass, cathepsin, physical activity. Letter to editor	۱۳۹۶	۱۳۹۷	دانشگاه حکیم سبزواری	در دست داوری
۲۶	دانشگاه کوثر بجنورد	Obesity, fat mass, WISP ^۱ and WISP ^۲ , physical activity. Letter to editor	۱۳۹۶	۱۳۹۷	دانشگاه حکیم سبزواری	در دست داوری
۲۷	دانشگاه کوثر بجنورد	اثر تمرینات پیلاتس همراه با موسیقی بر تعادل و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام.اس	۱۴۰۲	۱۴۰۳	دانشگاه حکیم سبزواری	physical treatments journal
۲۸	دانشگاه کوثر بجنورد	تأثیر زمانهای مختلف ریکاوری فعال بر پاسخ CRP- و IL-۶ پس از یک جلسه تمرینی بعد از یک جلسه فعالیت تناوبی شدید در شناگران زن	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی
۲۹	دانشگاه کوثر بجنورد	تأثیر مدت زمان ریکاوری فعال بر تغییرات HSP ۷۲ در پاسخ به یک جلسه فعالیت تناوبی شدید در شناگران زن	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش
۳۰	دانشگاه کوثر بجنورد	Effects of High-Intensity Training Upon Appetite, Body Mass, Aerobic Capacity, and Metabolic Hormones in Overweight Women	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	ENDOCRINOLOGY RESEARCH AND PRACTICE
۳۱	دانشگاه کوثر بجنورد	تأثیر مدت زمان ریکاوری فعال بر پاسخ کراتین کیناز و الکتات دهیدروژناز سرمی به یک جلسه فعالیت تناوبی در آب در شناگران زن	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	ورزش و علوم زیست حرکتی
۳۲	دانشگاه کوثر بجنورد	Effects of Three Different Modes of Resistance Training on Appetite Hormones in Males With Obesity	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	Frontiers in Physiology
۳۳	دانشگاه کوثر بجنورد	Physical Activity and Natural Products and Minerals in the SARS-CoV-۲ Pandemic: An Update	۱۴۰۰	۱۴۰۱	دانشگاه کوثر بجنورد	Ann Appl Sport Sci
۳۴	دانشگاه کوثر بجنورد	اثر ۲۱ هفته تمرین ترکیبی بر مقادیر ادیپونکتین و ویسفاتین در زنان مبتلا به دیابت بارداری»	۱۴۰۲	۱۴۰۳	دانشگاه کوثر بجنورد	مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزواری
۳۵	دانشگاه کوثر بجنورد	تأثیر تمرین هوازی بر سطح سرمی هورمون ریلیکسین، میزان کمردرد، استقامت و قدرت عضلانی در زنان باردار	۱۴۰۱	۱۴۰۲	دانشگاه کوثر بجنورد	مجله زنان و مامایی

Ann Appl Sport Sci	دانشگاه کوثر بجنورد	۱۴۰۳	۱۴۰۲	The Role of Regular and Long-Term Physical Activity in Preventing the Bladder Cancer	دانشگاه کوثر بجنورد	۳۶
Human. Sport. Medicine	دانشگاه کوثر بجنورد	۱۴۰۳	۱۴۰۲	THE EFFECT OF LONG-TERM AND REGULAR EXERCISES ON PREVENTING THE KIDNEY STONES	دانشگاه کوثر بجنورد	۳۷
در دست داوری	دانشگاه کوثر بجنورد			The impact of a period of exercise training and obesity caused by a high-fat diet on lipid metabolism and inflammatory indices related to Alzheimer's in aged male Wistar rats	دانشگاه کوثر بجنورد	۳۸

۵- سوابق اشتغال:

ردیف	نام محل کار	واحد سازمانی	نوع مسئولیت	شهرستان	تاریخ شروع	تاریخ پایان	نشانی	تلفن
۱	دانشگاه حکیم سبزواری		استاد حق التدریس	سبزوار	۱۳۸۴	۱۳۹۸	دانشگاه حکیم سبزواری	۴۴۰۰۴۴۰۲
۲	دانشگاه پیام نور سبزوار		استاد حق التدریس	سبزوار	۱۳۸۴	۱۳۹۱	دانشگاه پیام نور سبزوار	۴۴۶۵۷۵۳۲
۳	موسسه آموزش عالی سما		استاد حق التدریس	سبزوار	۱۳۸۶	۱۳۸۷	موسسه آموزش عالی سما	
۴	اداره تربیت بدنی سبزوار		مدرس	سبزوار	۱۳۸۹	۱۳۹۸	اداره تربیت بدنی سبزوار	۴۴۲۲۹۱۱۰

۶- کتاب های ترجمه شده:

۱. روشهای تحقیق در تحلیل عملکردهای ورزشی، حتمی، ۱۳۹۳، ۹۷۸، ۶۰۰-۳۵۵-۰۲۷-۸
۲. تمرینات قدرتی بر مبنای وزن بدن: ۱۲ هفته برای عضله سازی و چربی سوزی، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸، ۶۲۲-۹۵۵۹۳-۸-۳
۳. تحولی در تناسب اندام مردان با تمرینات شدید (ویرایش دوم): برنامه تمرینی سریع و آسان با نتیجه حیرت انگیز، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸، ۶۲۲-۹۵۵۹۳-۱-۴
۴. بازگشت به حالت اولیه از تمرین: چگونگی کنترل خستگی برای افزایش عملکرد، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸، ۶۲۲-۹۵۶۰۹-۸-۳
۵. فیزیولوژی ورزش، نظریه تا عمل، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸، ۶۲۲-۶۸۸۲-۱۰-۱

۶. پیشرفت در بیولوژی مولکولی و علوم کاربردی: تنظیم سلولی و مولکولی سازگاری با فعالیت ورزشی، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۹۳-۹-۰.
۷. کتاب کار غلتک فومی، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۹۳-۷-۰.
۸. مبارزه با پوکی استخوان به وسیله تمرین بدنی: برنامه نمربینی کم شدت جهت افزایش قدرت، تراکم استخوان و بهبود وضعیت بدن، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۹-۵-۲.
۹. مجموع ورزش های آماده سازی برای ورزشکاران ۵۰ ساله: تمریناتی برای ماندن در سطوح بالای آمادگی، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۹-۷-۶.
۱۰. ۱۰۱ برنامه طناب زنی عالی، انتشارات مبانی، ۱۳۹۸، ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۰۹-۶-۹.
۱۱. زمان بندی تمرینات قدرتی و استقامتی: بر پایه ساعت های فیزیولوژیکی عضلات، انتشارات مبانی، ۱۳۹۹، ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۷-۱۸.

۷- کنفرانس ها

۱. ارزیابی بیان و فعالیت ژن لیپوپروتئین لیپاز پس از یک جلسه تمرین استقامتی در بافت ماهیچه ای و پلاسما موش صحرایی. پزشکی، علم و تکنولوژی، ۲۷/۰۹/۲۰۱۱.
۲. پاسخ لپتین و پروتئین واکنشی C به یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای در دختران دارای اضافه وزن، کنگره فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران، ۲۱/۰۷/۱۳۹۰.
۳. پاسخ کبد ABCA ۱ به یک جلسه تمرین استقامتی در موش صحرایی، هفتمین همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۲۰/۱۲/۱۳۸۸.
۴. اثر یک جلسه تمرین استقامتی بر بیان ژن و فعالیت لیپوپروتئین لیپاز بافت چربی موش صحرایی. بیستمین کنگره فیزیولوژی و فارماکولوژی ایران، ۲۱/۰۷/۱۳۹۰.
۵. اثر یک جلسه دویدن روی تردمیل بر بیان ژن و غلظت لپتین بافت چربی در موش های صحرایی، دومین همایش ملی تخصصی فیزیولوژی ورزش، ۱۴/۱۲/۱۳۹۰.
۶. بررسی اثر ۱۲ هفته تمرین ترکیبی بر نشانگرهای زیستی، عملکرد حرکتی، کیفیت زندگی و شاخص خستگی در زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروز، چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، ۲۹/۱۱/۱۳۹۸.
۷. تأثیر پیش آماده سازی ایسکمی با فواصل زمانی متفاوت بر عملکرد بی هوازی دانش آموزان فعال دختر، چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، ۲۹/۱۱/۱۳۹۸.

کارگاه ها

(۱) آموزش و برنامه نویسی در رشته شنا

سخنرانی: بهزاد خبازیان

مدت زمان: ۱ روز

مکان: سبزوار

(۲) حامیان بازاریابی و ورزش

سخنرانی: محمد خبیری

مدت زمان: ۱ روز

مکان: مشهد

(۳) روش ها و مواد برای ورزش و دوپینگ در ورزش

سخنرانی: محمد رضا شریف

مدت زمان: ۴ ساعت

مکان: تهران

۴) برنامه EMG

سخنرانی: محسن دماوندی

مدت زمان: ۴ ساعت

مکان: سبزوار

۵) ارزیابی ترکیب بدن

سخنرانی: شهرام فرادزاده

مدت زمان: ۴ ساعت

مکان: تهران

۶) استراتژی های جایگزینی انرژی و مایعات برای بازیابی بهینه

سخنرانی: رامین امیرساسان

مدت زمان: ۴ ساعت

مکان: تهران

- تجربه تدریس: از ۱۳۸۴ تاکنون: دروس بدنمنتون، ایروبیک، آزمایشگاه فیزیولوژی ورزش، آمادگی جسمانی عمومی

، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

- گذراندن دوره ۶ ماهه Sabbatical Leaves در دانشگاه علوم ورزشی آلمان، کلن