

خلاصه سوابق علمی پژوهشی
(Curriculum Vitae)

۱- مشخصات فردی:

نام: **سید محسن** *نام خانوادگی:* **آوندی** تاریخ و محل تولد: **۵۸/۶/۳۰ فیروزآباد** وضعیت تاهل: متاهل

آدرس: سمنان- دانشگاه سمنان- پردیس علوم انسانی- گروه علوم ورزشی

تلفن همراه: **۰۹۱۲۷۹۰۵۵۳۸**

Email address: **m.avandi@semnan.ac.ir**

۲- مشخصات تحصیلی:

رشته دیپلم متوسطه: **ادبیات و علوم انسانی** *تاریخ اخذ:* **۱۳۷۷**

مقطع	رشته	گرایش	دانشگاه محل تحصیل	تاریخ آغاز	تاریخ پایان	ملاحظات
کارشناسی	علوم ورزشی	محض	شهید باهنر کرمان	۱۳۷۸/۷/۰۱	۱۳۸۲/۱۱/۰۴	-------
کارشناسی ارشد	علوم ورزشی	محض	شهید بهشتی تهران	۱۳۸۳/۰۷/۰۱	۸۶/۶/۲۶	**رتبه اول دوره**
دکتری تخصصی *(PhD)*	علوم ورزشی	فیزیولوژی ورزشی	شهید بهشتی تهران	۸۷/۰۷/۰۱	۹۲/۰۲/۱۸	**رتبه اول دوره**

عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد:

مقایسه تاثیر تمرینات پلایومتریک روی سطوح ماسه ای و سخت بر قدرت و توان عضلانی اندام تحتانی

استاد راهنما: دکتر خسرو ابراهیم

عنوان رساله دکتری:

مقایسه تاثیر ٦ هفته تمرین تناوبی شدید و تمرین تداومی متوسط بر سنتز پروتئین گیرنده ملانوکورتینی ۱ مونوسیت ها و سطوح پلاسمایی α-MSH،TNF-α و IL-10

استاد راهنما: دکتر خسرو ابراهیم

۳- سوابق پژوهشی:

۳-۱- مقالات مجلات پژوهشی:

- Sahar Alizadeh, Nahid Mahdieh, Morteza Lotfi Khachak, **Mohsen Avandi**, Mehdi Hedayati, Camelia Rambod, Hooman Bakhshandeh (2024). **The Comparison of High-Intensity Interval Training and Moderate-intensity Continuous Training on Inflammatory and Metabolic Variables in Type 2 Diabetes: Study Protocol for A Pilot Randomized Controlled Trial.** Research in Cardiovascular Medicine, (2024).

- Sara Valikhani, **Seyed Mohsen Avandi**, Mehdi Hedayati, (2024). **Effect of an eight-week multi-joint circuit resistance training program on adiponectin levels and lipid profiles in overweight women from Absard City.** Jorjani Biomedicine Journal, Volume 12, Issue 4 (4-2024).

- Elham Maddah, **Seyed Mohsen Avandi***, Rouhollah Haghshenas, Hossein Poorhabibi, (2024). **The effect of eight-week yoga training on serum levels of interleukin 6, interleukin 10, tumor necrosis factor alpha and body composition in women with multiple sclerosis.** Journal of Sport and Exercise Physiology 2024, 17(3): 1-15.

- Hossein Eidizadeh**, Seyed Mohsen Avandi,** Abdosalleh Zar, Hamid Reza Sadeghipour (2024). **The effect of eight weeks of resistance training with spirulina platensis supplementation on the RAGs/Rheb/mTORC/S6K pathway in male rat kidneys.** Jorjani Biomedicine Journal, Volume 12, Issue 1 (10-2024).

- Fatemeh Mirzaei Ashrafi**, Seyyed Mohsen Avandi *,** Ali Khaleghian (2023). **Comparison of twelve weeks periodized circuit resistance training and traditional resistance training on calprotectin levels in obese men.** Jorjani Biomedicine Journal, Volume 11, Issue 1(7-2023).

- Samaneh Jadidi**, Seyyed Mohsen Avandi *,** Ali Khaleghian (2023). **Effects of high-intensity functional training and circuit resistance training on the serum levels of IFN-γ in obese women**. Jorjani Biomedicine Journal, Vol. 1, No. 04, Fall 2021, page 65-76.

- Ali Raza Badakhshan**, Seyyed Mohsen Avandi *,** (2021). **Acute Effect of Probiotic Supplementation on Plasma Fibrinogen Levels of Young Soccer Players Following an Aerobic and Anaerobic Exercise**. Journal of Exercise and Health Science, Vol. 11, No. 01.

- Solmaz Abbasi**, Seyyed Mohsen Avandi *,** Rouhollah Haghashenas**,** (2019). **The Effect of Eight Weeks of Concurrent Training on Total Plasma Protein Levels and Muscle Strength of Elderly Men**. Report of Health Care, Vol 5,

- **Seyed Mohsen Avandi**, Akram Heidarian, Mohsen Ebrahimi, (2017). **The effects of eight week yoga training on serum levels of Dehydroepiandrestrone sulfate and prolactin in women with multiple sclerosis**. International Journal of Applied Exercise Physiology, Vol 6, No 2.
- Fereshte Ahmadabadi, **Seyed Mohsen Avandi**, Atefe Aminian-Far, (2016). **Comparison Effects of Short and Long-Term Static Warm Up on Balance Indices and Motor Performance in Gymnast Athletes**. Middle East J Rehabil Health, 2016 July 24.

- Fereshte Ahmadabadi, **Seyed Mohsen Avandi**, Atefe Aminian-Far, (2015). **Acute versus Chronic dynamic warm-up on balance and balance the vault performance in skilled gymnast**. International Journal of Exercise Physiology, Vol 4, No 2.

- **Seyed Mohsen Avandi**, Fereshte Ahmad Abadi, Atefeh Aminian far**,** (2015). **Comparison the effects of acute and long-term static and dynamic warm-up protocols on fitness and motor performance in skilled female Gymnast**. International Journal of Sport Studies 06.2015; Intl. 5 (6), 683-694, 2015.

- **Seyed Mohsen Avandi**, Fereshte Ahmad Abadi, Atefeh Aminian far**,** (2015). **Acute Effect of Different Warm-up Protocols on Anaerobic Power, 20- meters Sprint and Balanced vault Performance in Female Gymnasts**. International Journal of Sport Studies 04.2015; 5(4):415-425.

- Ahmadizad, S., Avansar, A. S., Ebrahim, K., **Avandi, M.,** Ghasemikaram, M. (2015). T**he effects of short-term high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on plasma levels of nesfatin-1 and inflammatory markers**. Horm Mol Biol Clin Investig, 10.1515/hmbci-2014-0038.

- Rouhollah Haghshenas, Iman Taleb-Beydokhti, **Mohsen Avandi,** (2014). **Acute effect of different warm-up stretch protocols on vertical jump performance in volleyball players**. International Journal of Sport Studies 01/2014; 4(8):907-913.

- **Seyed Mohsen Avandi**, Khosrow Ebrahim, Alireza Salimi, Mehdi Hedayati, Mansour Ghasemi, "**Comparison the effect of six weeks high intensity interval training and moderate continuous training on body fat percentage and body mass index in overweight men**", International Shomal sports science Conference, (2012).

- **Seyed Mohsen Avandi**, Khosrow Ebrahim, Alireza Salimi, Mehdi Hedayati, Mansour Ghasemi, "**The effect of six weeks moderate continuous training on plasma levels of melanocyte stimulating hormone alpha**", International Shomal sports science Conference, (2012).

- Zar Abdossaleh, **Avandi S.m**, sharififarF, "**INVESTIGATION OF ACTIVE AND INACTIVE ELDER'S GENERAL HEALTH STATUS IN ISF AHAN SHAHID RAJAE PARK**",III International congress of sport medicine and exercise science, (2008).

- مریم رفاعی، **سید محسن آوندی**. " **تأثیر تمرین هوازی با مداخله دست بندهای هوشمند ورزشی بر حداکثر اکسیژن مصرفی در زنان میانسال دارای اضافه وزن و چاق**"، ورزش و علوم زیست حرکتی (بهمن و اسفند ۱۴۰۲).

- مهدی چنگیزی، رزیتا فتحی، رستم علی زاده، **سید محسن آوندی**، علی خالقیان. "**مقایسه اثر دو شیوه تمرین مقاومتی بر متابولیسم اسید های آمینه شاخه دار، آروماتیک و مقاومت انسولین در دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق** "، مجله متابولیسم و دیابت ایران (بهمن و اسفند ۱۴۰۳).

- منیره کوچکی، **سید محسن آوندی**، عبدالصالح زر، حمیدرضا صادقی پور. **"تاثیر تمرین عملکردی شدید کراس فیت(HIFT) و تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح سرمی واسپین در زنان چاق"**، مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی (۱۴۰۲).

- سهیلا علمدار، **سید محسن آوندی**. **" تأثیر تمرین تناوبی شدید و مکمل‌دهی سیاه‌دانه بر نیمرخ لیپیدی، قند خون ناشتا و ترکیب بدن زنان جوان دارای اضافه وزن"**، مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، (بهار ۱۴۰۲).

- حسین پورحبیبی، **سید محسن آوندی**، **عباس پاکدل**. **" تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید و تداومی متوسط بر فاکتورهای آپوپتوزی Bax، Bcl-2 و Bax/Bcl-2 در پاسخ به فعالیت حاد وامانده‌ساز در مردان جوان"**، مجله پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، (۱۴۰۲).

- شیما صیاد، روح الله حق شناس، **سید محسن آوندی**. **" تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای شدید و مکمل دهی تداومی و تناوبی زنجبیل بر عوامل هورئولوژیکی زنان چاق"**، مجله ورزش و علوم زیست حرکتی، (تابستان ۱۳۹۹).

- مهدی چنگیزی، رزیتا فتحی، رستم علیزاده، **سید محسن آوندی**. **" مقایسهٔ اثر دو شیو ۀ تمرین مقاومتی بر متابولیسم سرامید و حساسیت انسولینی در مردان جوان دارای اضافه وزن و چاق"**، مجله فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی، (تابستان ۱۴۰۱).

- زهره امراللهی، **سید محسن آوندی**، **ندا خالدی**. **" تاثیر شش هفته تمرین مقاومتی فزاینده بر بیان ژن BDNF هیپوکمپ و تغییرات سرمی TNF-α در موش صحرایی دیابتی نر ویستار"**، مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، (بهار ۱۴۰۱).

- آرزو غفوریان، روح الله حق شناس، **سید محسن آوندی**. **" تأثیر گرم کردن پویا و گرم کردن پویا به همراه PAP بر توان عضلانی و چابکی دختران والیبالیست"**، مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، (زمستان ۱۴۰۰).

- مرجانه زاهدی، **سید محسن آوندی**. **" تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر سطوح سرمی IL-17، درصد چربی بدن و قدرت عضلانی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلوزیس "**، مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، (پاییز و زمستان ۱۳۹۸، ۱۲).

- سولماز عباسی، **سید محسن آوندی**، روح الله حق شناس. **"تأثیر هشت هفته تمرین هم‌زمان بر سطوح پلاسمایی NRF2 در مردان جوان"** مجله کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزشی". سال ۵، شماره ۲، بهار ۱۳۹۷.

- سمانه سعدی زاده، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی. **"تاثیر هشت هفته تمرین یوگا بر سطوح سرمیBDNF زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس"** مجله کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزشی". سال ۴، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۶.

- سولماز عباسی، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی. **" بررسی تأثیر مداخله هشت‌هفته‌ای تمرینات اینتروال با شدت بالا به همراه مصرف مکمل شیر بر اشتها و ترکیب بدن زنان چاق"** مجله کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزشی". سال ۴، شماره ۱، بهار ۱۳۹۶.

- روح الله حق شناس، **سید محسن آوندی**، نازنین جلیلی. **" تأثیر هشت هفته تمرین همزمان با مکمل دهی ال آرژنین بر IsoPGF2، SOD، GPX و CAT مردان سالمند"**، مجله علوم زیستی ورزشی، زمستان ۹۶.

- مرضیه عابدی امیری، **سید محسن آوندی**، صدیقه اسماعیل پور. **" تأثیر تمرین پرانایاما در سه ماهه سوم بارداری بر سطوح سرمی کورتیزول و سطوح فشار خون زنان باردار"**، ماهنامه زنان، مامایی و نازایی، دوره ۲۱، شماره ۶، ۱۳۹۷.

- حمزه محمدی، **سید محسن آوندی**، معصومه اخلاقی. **" تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل زنجبیل بر شاخص سوپراکسیددیسموتاز بیماران دیابت نوع۲"**، ماهنامه علوم پزشکی مازندران، (زمستان ۹۷).

- حمزه محمدی، **سید محسن آوندی**. **" تأثیر طولانی‌مدت تمرین مقاومتی و مکمل زنجبیل بر شاخص مالون دی آلدئید و ترکیب بدن بیماران دیابت نوع۲"**، فصل نامه علمی پژوهشی کومش، (زمستان ۹۷).

- زینب حمید نژاد، **سید محسن آوندی**، روح الله حق شناس، عباس پاکدل. **"تاثیر پنج هفته تمرین مقاومتی دایره ای به همراه مکمل دهی سیر بر سطوح آدیپونکتین زنان دارای اضافه وزن**، فصل نامه علمی پژوهشی گیاهان دارویی، (سال ۱۶، دوره چهارم پاییز ۹۶).
- حمزه محمدی، **سید محسن آوندی**، مسعود جمشیدی، مهرداد گویا. **"تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل زنجبیل بر شاخص هموگلوبین گلیکوزیله بیماران دیابت نوع ۲"**، فصل نامه علمی پژوهشی کومش، جلد ۱۹، شماره ۴، ۱۳۹۶.

- پوران معدنی، **سید محسن آوندی**، روح الله حق شناس، عباس پاکدل. **"تاثیر ترکیبی هشت هفته تمرین مقاومتی شدید و مصرف مکمل زنجبیل بر نسبت دور کمر به باسن، ترکیب بدن و توده بدن زنان چاق"**، فصل نامه علمی پژوهشی کومش، جلد ۱۹، شماره ۲ (پیاپی ۶۵) بهار ۹۶.
- فرشته احمدآبادی، **سید محسن آوندی**، عاطفه امینیان فر، **"بررسی پارامترهای نوسان مرکز فشار در تکلیف تعادلی ایستا و پویا با چشم بسته پس از چهار هفته گرم کردن ایستا در ورزشکاران ژیمناست ماهر"**، فصل نامه علمی پژوهشی کومش، جلد ۱۹، شماره ۱ (پیاپی ۶۵) زمستان ۹۵.

- فرشته احمدآبادی، **سید محسن آوندی**، **" تأثیر چهار هفته برنامه گرم کردن پویا بر شاخص¬های تعادلی ایستا و پویا و حس عمقی در دختران ژیمناست ماهر "**، مجله علمی –پژوهشی فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی، (۱۳۹۵، ۱۷).

- پگاه میرزاعلی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**، **" اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر شاخص¬های سندروم متابولیک در زنان میانسال مبتلا به سندروم متابولیک"**، مجله علمی –پژوهشی فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی، (۱۳۹۵، ۱۷)
- فرشته احمدآبادی، **سید محسن آوندی**، عاطفه امینیان فر، **"تأثیر حاد پروتکل‌های مختلف گرم‌کردن بر تعادل ایستا، پویا و عملکرد بالانس شلاقی در دختران ژیمناست ماهر"**، فصل نامه علمی پژوهشی کومش، (۱۳۹۴).

- **سید محسن آوندی**، خسرو ابراهیم، علیرضا سلیمی، مهدی هدایتی،" **تاثیر ٦ هفته تمرین تناوبی شدید بر سنتز پروتئین گیرنده ملانوکورتینی ۱ مونوسیت ها و سطوح پلاسمایی پپتید محرک مونوسیت- آلفا در مردان غیر فعال**"، مجله علمی -پژوهشی فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی، (۱۳۹۱).

- مهدی چنگیزی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**،" **اثر مصرف کوآنزیم Q10 متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی بر غلظت سرمی AST و کوفتگی تاخیری دانشجویان پسر ورزشکار** "، مجله علمی -پژوهشی فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی، (۱۳۹۳).
- مهدی چنگیزی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**،" **تاثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر برخی شاخص های سرمی آسیب عضلانی متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان ورزشکار دانشگاهی**"، مجله علمی -پژوهشی کومش- جلد ۱۶، شماره ۴ (پیاپی ۵۶)، تابستان ۱۳۹۴.

۳-۲- کنفرانس های بین المللی و ملی:

- حمزه محمدی, **سیدمحسن آوندی**،" **اثر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل زنجبیل بر شاخص آنتی‌اکسیدانی بیماران دیابت نوع ۲**"، دهمین همایش بین المللی علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۹۶/۰۲/۰۷.

- محسن ابراهیمی,**سیدمحسن آوندی**,عاطفه اسلامی زاده, سیدمحمد کاظمی،" **تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کورکومین بر تغییرات سه ایمونوگلوبولین اصلی, IgG IgM, IgA و پاسخ هورمونهای تستوسترون و کورتیزول متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در کاراته کاران نخبه**"، دهمین همایش بین المللی علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۹۶/۰۲/۰۷.

- سید جعفر حسینی، **سید محسن آوندی**،" **مقایسه تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بالستیک با الگوی استراحتی متفاوت بر حداکثر قدرت بیشینه در مردان کشتی‌گیر ماهر**"، دهمین همایش بین المللی علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۹۶/۰۲/۰۷.

- مرضیه عابدی امیری، **سید محسن آوندی**، صدیقه اسماعیل زاده،" **مقایسه تاثیر یک جلسه تمرین یوگا آسانا و پرانایاما در سه ماهه سوم بارداری بر وضعیت اضطراب حالتی و صفتی زنان باردار**"، همایش ملی علوم ورزشی زنان، تهران، دانشگاه الزهرا، ۹۵/۱۲/۱۹.

- سمانه سعدی زاده، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی،" **تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر انعطاف‌پذیری زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس**"، اولین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در سلامت، شیراز، دانشگاه شیراز، ۹۵/۱۰/۰۷.

- مرجانه چوزوکلی، **سید محسن آوندی**،" **تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس**"، اولین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در سلامت، شیراز، دانشگاه شیراز، ۹۵/۱۰/۰۷.

- سید جعفر حسینی، **سید محسن آوندی**،" **مقایسه تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی بالستیک با الگوی استراحتی متفاوت بر حجم عضلانی در مردان کشتی‌گیر ماهر**"، دومین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید رجایی ۹۵/۰۹/۲۵.

- مرجانه چوزوکلی، **سید محسن آوندی**، **" تأثیر هشت هفته تمرین الاستیک بر ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس"**، دومین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید رجایی ۹۵/۰۹/۲۵.

- سمانه سعدی زاده، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی، **" تأثیر هشت هفته تمرین الاستیک بر ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس"**، دومین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید رجایی ۹۵/۰۹/۲۵.

- سیده نازنین جلیلی، روح الله حق شناس، **سید محسن آوندی**، **" تاثیر هشت هفته تمرین همزمان با مکمل یاری ال_آرژنین بر GPX و فشارخون مردان سالمند"**، دومین همایش ملی دستاورهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، شهریور ۹۴.

- سیده نازنین جلیلی، روح الله حق شناس، **سید محسن آوندی**، **" تاثیر هشت هفته تمرین همزمان با مکمل یاری ال_آرژنین بر SOD مردان سالمند"**، دومین همایش ملی دستاورهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، شهریور ۹۴.

- پگاه میرزاعلی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**، **" اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطوح BDNF و عملکرد حافظه زنان میانسال مبتلا به سندروم"**، نهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۹۴.

- فرشته احمدآبادی، **سید محسن آوندی**، عاطفه امینیان فر، **"تأثیر حاد پروتکل‌های مختلف گرم‌کردن بر تعادل ایستا، پویا و اجرای حرکتی در دختران ژیمناست ماهر"**، چهارمین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، اردیبهشت ۹۴.

- پگاه میرزاعلی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**. **"اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر شاخص های سندروم متابولیکی زنان چاق"**. اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. دانشگاه شهید رجایی، تهران، آذر ۹۴.

- **سید محسن آوندی**، اکرم حیدریان، محسن ابراهیمی، **"تأثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر تعادل در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس"**، اولین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی، دانشگاه شهید مدنی، تبریز، مهر ۹۴.

- الهام مداح، **سید محسن آوندی**، عباس پاکدل، روح الله حق شناس، **"تاثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر WHR بیماران مبتلا به MS "**، اولین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی، دانشگاه شهید مدنی، تبریز، مهر ۹۴.

- پوران معدنی، **سید محسن آوندی**، روح الله حق شناس، عباس پاکدل، **" تاثیر هشت هفته تمرین دایره ای شدید به همراه مکمل دهی زنجبیل بر ترکیب بدن در زنان چاق"**، اولین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی، دانشگاه شهید مدنی، تبریز، مهر ۹۴.

- **سید محسن آوندی**، اکرم حیدریان، نبی اله اصغری زاده، محسن ابراهیمی، **" تأثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس"** همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، مهر ۹۴.

- محمدرضا بندلی، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی، **" تاثیر شش هفته تمرین HIIT در آب و مصرف مکمل زنجبیل بر شاخص توده بدن زنان میانسال"**، همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی، مهر ۹۴.

- **سید محسن آوندی**، اکرم حیدریان، نبی اله اصغری زاده، محسن ابراهیمی، " **تاثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر شدت خستگی بیماران مبتلا به MS** "، همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، مهر ۹۴.

- امین کشاورز، **سید محسن آوندی**، روح اله حق شناس گرگابی، " **مقایسهٔ تأثیر۸ هفته تمرین همزمان تداومی و تناوبی به همراه تمرین مقاومتی بر سطوح پلاسمایی لیپوپروتئین ها در مردان**" هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۹۳.
- امین کشاورز، **سید محسن آوندی**، روح اله حق شناس گرگابی، " **مقایسهٔ تأثیر ۸ هفته تمرین همزمان تداومی و تناوبی به همراه تمرین مقاومتی بر سطوح پلاسمایی بر سطوح آنزیم های کبدی در مردان هایپرلیپیدمیک**" هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۹۳.
- فرشته احمدآبادی، **سید محسن آوندی**، روح اله حق شناس، عباس فروغی پردنجانی،" **تاثیر حاد پروتکل های مختلف گرم کردن بر عملکرد بالانس شلاقی روی خرک در دختران ژیمناست**" هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۹۳.
- مهدی چنگیزی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**، " **تاثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر برخی شاخص های آسیب سلولی سرم متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان ورزشکار**" هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۹۳.
- زینب حمیدنژاد، **سید محسن آوندی**، روح اله حق شناس،" **تاثیر پنج هفته تمرین مقاومتی به همراه مصرف مکمل سیر بر وزن و BMI دانشجویان دختر دارای اضافه وزن**" دومین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی، جهرم، اسفند ۹۳.
- امین کشاورز، **سید محسن آوندی**، روح اله حق شناس گرگابی، " **مقایسهٔ تأثیر تمرین همزمان تداومی و تناوبی به همراه تمرین مقاومتی بر سطوح پلاسمایی لیپوپروتئین ها در مردان هایپرلیپیدمیک**" سومین همایش ملی دانشجویی، تهران، اردیبهشت ۹۳.
- امین کشاورز، **سید محسن آوندی**، روح اله حق شناس گرگابی، " **مقایسهٔ تأثیر تمرین همزمان تداومی و تناوبی به همراه تمرین مقاومتی بر فشار خون و سطوح پلاسمایی لیپوپروتئین ها در مردان هایپرلیپیدمیک** " سومین همایش ملی دانشجویی، تهران، اردیبهشت ۹۳.
- مهدی چنگیزی، محسن ابراهیمی، **سید محسن آوندی**. " **تاثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر غلظت آسپارتات آمینوترانسفراز و کوفتگی عضلانی دانشجویان پسر ورزشکار**" همایش ملی دانشجویی فیزیولوژی ورزش، دانشگاه الزهرا، اسفند ۹۲.
- **سید محسن آوندی**، خسرو ابراهیم، احسان تواضع، " **تاثیر ٦ هفته تمرین با کمربند لاغری لرزشی بر میزان متابولیسم و درصد چربی بدن مردان دانشجو**"، اولین همایش ملی دانشجویی، تهران، اردیبهشت ۹۱.
- محمد حسنوند، مرتضی صالحی، سید محسن آوندی، " **بررسی تأثیر تکنیک آرام سازی تدریجی عضلانی (PMR) بر کاهش اضطراب حالتی فوتبالیستهای شهرستان دره شهر**"، همایش ملی رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، دانشگاه آزاد کرمانشاه، شهریور ۸۶.
- **سید محسن آوندی**، " **تاثیر ماساژ بر بازیافت فیزیولوژیکی و روانی بعد از فعالیت بدنی شدید** "، پنجمین کنگره پزشکی ورزشی ایران، تهران، خرداد ۸۶.

- عبدالصالح زر، فریده شریفی نیا، محمدحسین قربانی، **سید محسن آوندی**، **"فرایند مدیریت تغییر در سازمانهای ورزشی، مهارت ها و نیازهای اطلاعاتی"**، پنجمین همایش علمی دانشجویی تربیت بدنی، دانشگاه مازندران، آذر ۸۶.
- محمدحسین قربانی، عبدالصالح زر، فریده شریفی نیا، **سید محسن آوندی**، **"مطالعه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه تهران و مقایسه آن با دانشجویان دانشگاه های آمریکا"**، پنجمین همایش علمی دانشجویی تربیت بدنی، دانشگاه مازندران، آذر ۸۶.
- محمدحسین قربانی، عبدالصالح زر، فریده شریفی نیا، **سید محسن آوندی**، **"مطالعه رسمیت در تیم های ورزشی دانشگاه تهران"**، پنجمین همایش علمی دانشجویی تربیت بدنی، دانشگاه مازندران، آذر ۸۶.

۳-۳- کتاب ها:

ردیف	عنوان کتاب	انتشارات	تاریخ چاپ	ردیف نام همکاران
۱	**برنامه ریزی تمرین مقاومتی**	نوآوران شریف	۱۳۹۲	احسان تواضع کیوان مرادیان دکتر خسرو ابراهیم
۲	**فیزیولوژی محیط و فعالیت بدنی**	علم و حرکت	۱۳۸۸	دکتر خسرو ابراهیم عبدالصالح زر احسان تواضع
۳	**تکنیک های تمرین مقاومتی و پلایومتریک**	پایگان	۱۳۸۸	کیوان مرادیان
۴	**ارزیابی کاربردی عملکرد جسمانی**	حتمی	۱۳۹۲	دکتر علیرضا سلیمی
۵	**کراتین در ورزش و سلامتی**	دانشگاه سمنان	۱۳۹۳	دکتر خسرو ابراهیم
۶	**راهنمای NSCA در طراحی تمرین**	دانشگاه سمنان	۱۳۹۴	کیوان خرمیان پور دکتر خسرو ابراهیم
۷	**آماده سازی ورزشکاران جوان**	انتشارات پادینا	۱۴۰۰	فرشته احمدآبادی کیوان خرمی پور

۳-۳- طرح های پژوهشی:

ردیف	عنوان طرح	سازمان	مجری	همکاران	تاریخ	تاریخ

					شروع	پایان
۱	مقایسه تاثیر کمربند لاغری بر میزان متابولیسم استراحتی و ترکیب بدن دانشجویان مرد و زن دانشگاه شهید بهشتی	دانشگاه شهید بهشتی	سید محسن آوندی	دکتر فریبرز هوانلو جواد نعمتی احسان تواضع	۸۸/۱۲/۱	اردیبهشت ۹۲
۲	پایش تندرستی دانشجویان جدیدالورود دانشگاه شهید بهشتی	دانشگاه شهید بهشتی	سید محسن آوندی	محمد صادق داداشی	۸۹/۷/۱	۹۰/۳/۳۰
۳	مشخصات کلی، برنامه، جداول و سرفصل دروس دورهٔ کارشناسی رشته مربیگری در گرایش های مربیگری فعالیت بدنی و تندرستی و مربیگری ورزش	وزارت علوم	دکتر بهروز عبدلی	سید محسن آوندی	۸۹/۷/۱	۹۰/۶/۱
۴	مشخصات کلی، برنامه، جداول و سرفصل دروس دوره کاردانی ناپیوسته مربیگری پایه ورزش آمادگی جسمانی دانشگاه علمی- کاربردی به روش پودمانی	دانشگاه جامع علمی کاربردی	سید محسن آوندی	صفورا صباغیان احسان تواضع سید مجید شهید زاده مجید رجبی	آبان ۸۹	خرداد ۹۰
۵	مشخصات کلی، برنامه، جداول و سرفصل دروس دوره تربیت مدرس بدنساز رشته کوه پیمایی	فدراسیون آمادگی جسمانی	سید محسن آوندی	صفورا صباغیان احسان تواضع سید مجید شهید زاده	آبان ۸۹	خرداد ۹۰

۳-٤- کارگاه های آموزشی:

ردیف	نحوه مشارکت	موضوع کارگاه	سازمان مجری	سال	مخاطبین (در صورت تدریس)
۱	شرکت کننده	بازاریابی الکترونیک در ورزش	پژوهشکده تربیت بدنی	۸۴	
۲	شرکت کننده	علم تمرین	پژوهشکده تربیت بدنی	۸۷	
۳	شرکت کننده	نحوه نوشتار مقالات ISI	پژوهشکده تربیت بدنی	۸۷	
۴	شرکت کننده	اصول تغذیه قبل، حین و بعد از مسابقات ورزشی	پژوهشکده تربیت بدنی	۸۷	
۵	شرکت کننده	طراحی برنامه ورزشی برای افراد چاق مبتنی بر مکانیزم هورمونی	پژوهشکده تربیت بدنی	۸۷	
۶	شرکت کننده	کارگاه آشنایی با منابع Sport Discuss	دانشگاه شهید بهشتی	۸۹	
۷	مدرس	تاثیر فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری از چاقی	دانشگاه سمنان	۸۸	دانشجویان
۸	مدرس	آشنایی با دستگاه بدنسازی و تمرینات مقاومتی	اداره کل تربیت بدنی استان سمنان	۸۹	مربیان ورزش استان سمنان

۹	مدرس	آمادگی جسمانی و تندرستی	استانداری شهرستان سمنان	۸۹	مربیان ورزش ارگان های دولتی استان سمنان
۱۰	مدرس	آشنایی با نرم افزار Endnote	دانشگاه سمنان- گروه تربیت بدنی	۹۲	دانشجویان تحصیلات تکمیلی
۱۱	مدرس	کارگاه های طراحی تمرین ویژه مربیان رشته های گروهی	تهران- سازمان ورزش شهرداری تهران	۹۴	مربیان ایستگاه های تندرستی مناطق ۲۲ گانه تهران

٤- سوابق آموزشی

نام دانشگاه یا مؤسسه آموزشی	عنوان درس	مقطع تحصیلی	تاریخ شروع	تاریخ پایان	آدرس مؤسسه
دانشگاه سمنان	حرکت شناسی ورزشی	کارشناسی	۸۸/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	تغذیه و ورزش	کارشناسی	۸۸/۷/۱	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فیزیولوژی ورزش دوران رشد	کارشناسی	۸۸/۷/۱	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	علم تمرین	کارشناسی	۸۸/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	آسیب شناسی ورزشی	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فیزیولوژی ورزشی ۱	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فعالیت بدنی و تندرستی	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	۹۲/۳/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	مبانی فیزیولوژیکی حرکات انسان	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	تربیت بدنی ۱	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	۹۰/۳/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
دانشگاه سمنان	تربیت بدنی ۲	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	۹۰/۳/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فیزیولوژی انسان	کارشناسی	۸۹/۷/۱	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	حرکات اصلاحی	کارشناسی	۸۹/۷/۱	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان-دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فیزیولوژی ورزش دوران رشد	کارشناسی	۸۹/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	استعداد یابی	کارشناسی	۸۹/۱۱/۱۲	۹۲/۳/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	ترکیب بدن و کنترل وزن	کارشناسی	۸۹/۱۱/۱۲	۹۰/۳/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدن
	زیست شناسی	کارشناسی	۹۰/۷/۱	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت

	فیزیولوژی انسان	کارشناسی ارشد	۹۰/۷/۱	۹۰/۱۰/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	ورزش تخصصی ۱	کارشناسی	۹۱/۱۱/۱۲	۹۲/۳/۳۰	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	علم تمرین	کارشناسی ارشد	۹۱/۱۱/۱۲	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فیزیولوژی ورزش کاربردی	کارشناسی ارشد	۹۱/۱۱/۱۲	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی
	اصول برنامه ریزی تمرین	کارشناسی ارشد	۹۱/۱۱/۱۲	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی
	فعالیت بدنی و تندرستی	کارشناسی ارشد	۹۱/۱۱/۱۲	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی
	قدرت و استقامت ویژه در ورزش	کارشناسی ارشد	۹۲/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی
	فیزیولوژی ورزش دوران رشد	کارشناسی ارشد	۹۲/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی
	کامپیوتر پیشرفته	کارشناسی ارشد	۹۲/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه تربیت بدنی
	فعالیت بدنی و استرس محیطی	کارشناسی ارشد	۹۲/۷/۱	تاکنون	دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی
دانشگاه شهید بهشتی	تربیت بدنی ۱	کارشناسی	۸۵/۷/۱	۸۸/۱۰/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی- دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی-
	تربیت بدنی ۲	کارشناسی	۸۶/۷/۱	۸۷/۳/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی- دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
	مبانی کامپیوتر	کارشناسی	۸۷/۷/۱	۸۷/۱۰/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی- دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش
	تغذیه ورزشی	کارشناسی	۹۲/۷/۱	۹۲/۱۰/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی- دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش
	حرکت شناسی	کارشناسی	۹۲/۱۰/۱	۹۳/۱۰/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی- دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش
دانشگاه علم و صنعت	تربیت بدنی ۱	کارشناسی	۸۷/۷/۱	۸۷/۱۰/۳۰	دانشگاه علم و صنعت ایران- گروه تربیت بدنی
دانشگاه علم و صنعت	تربیت بدنی ۲	کارشناسی	۸۷/۷/۱	۸۷/۱۰/۳۰	دانشگاه علم و صنعت ایران- گروه تربیت بدنی

۵- سوابق اجرایی:

ردیف	عنوان سمت	نوع همکاری	نام سازمان یا نهاد	تاریخ شروع	تاریخ پایان	ادامه دارد
۱	معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشکده علوم انسانی	تمام وقت	دانشگاه سمنان	۹۶/۵/۳۱	۱۴۰۵/۰۵/۳۱	

۲	سرپرست گروه فیزیولوژی ورزشی	تمام وقت	دانشگاه سمنان	۹۳/۱۲/۱	۹۸/۵/۳۱	
۳	مسئول آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی	تمام وقت	دانشگاه سمنان	۹۳/۱۰/۱	----	*
۴	مسئول مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی	پاره وقت	مدیریت تربیت بدنی دانشگاه بهشتی	۸۸/۷/۱	۹۰/۶/۳۰	
۵	کارشناس دادگستری در امور ورزشی	پاره وقت	کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان تهران	مهرماه ۹۱	ادامه دارد	*
۶	عضو گروه تحقیقاتی	پاره وقت	دانشگاه مونیخ آلمان	May 2012	October 2012	
۷	رئیس انجمن شنا	پاره وقت	مدیریت تربیت بدنی دانشگاه بهشتی	۱۳۸۴	۱۳۸۸	
۸	مربی و مشاور بدنسازی	پاره وقت	مدیریت تربیت بدنی دانشگاه بهشتی	۱۳۸۳	۱۳۹۶	
۹	عضو شورای ورزش دانشگاه	پاره وقت	دانشگاه سمنان	۱۳۹۴	----	*

٦- سوابق قهرمانی و مربیگری

ردیف	مقام	رشته ورزشی	سطح مسابقات	سازمان برگزار کننده
۱	دوم	آمادگی جسمانی	کشوری	آموزش و پرورش
۲	----	مربی بدنساز	----	آکادمی المپیک
۳	اول	آمادگی جسمانی	استانی	آموزش و پرورش
۴	اول	آمادگی جسمانی	شهرستان	آموزش و پرورش
۵	سوم	پاورلیفتینگ	شهرستان	تربیت بدنی
۶	سوم	هندبال	درون دانشگاهی	دانشگاه باهنر کرمان