



## 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

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

### 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 ۶ هفته تمرین تناوبی شدید و تمرین تداومی متوسط بر سنتز پروتئین گیرنده ملانوکورتینی ۱ مونوسیت ها و سطوح پلاسمایی IL-10 و TNF- $\alpha$ -MSH  
 استاد راهنما: دکتر خسرو ابراهیم

۳- سوابق پژوهشی:

۳-۱- مقالات مجلات پژوهشی:

- ❖ Fatemeh Mirzaei Ashrafi, **Seyyed Mohsen Avandi** \*, Ali Khaleghian (2023). **Twelve Weeks Periodized Circuit Resistance Training is more effective than Traditional Resistance Training on Calprotectin Levels in Obese Men.** Jorjani Biomedicine Journal, (Accepted).
- ❖ Samaneh Jadidi, **Seyyed Mohsen Avandi** \*, Ali Khaleghian (2023). **Effects of high-intensity functional training and circuit resistance training on the serum levels of IFN- $\gamma$  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 Haghshenas, (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,
- ❖ **Seyyed Mohsen Avandi**, Akram Heidarian, Mohsen Ebrahimi, (2017). **The effects of eight week yoga training on serum levels of Dehydroepiandrosterone sulfate and prolactin in women with multiple sclerosis.** International Journal of Applied Exercise Physiology, Vol 6, No 2.
- ❖ Fereshte Ahmadabadi, **Seyyed 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, **Seyyed 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.
- ❖ **Seyyed 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.
- ❖ **Seyyed 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). **The 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).
- 
- ❖ منیره کوچکی، **سید محسن آوندی**، عبدالصالح زر، حمیدرضا صادقی پور. "تأثیر تمرین عملکردی شدید کراس فیت (HIIT) و تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح سرمی واسپین در زنان چاق"، مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، (پذیرش).
  - ❖ 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 پورحیبی، **سید محسن آوندی**، عباس پاکدل. "تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید و تداومی متوسط بر فاکتورهای آپوپتوزی Bax/Bcl-2 و Bcl-2 در پاسخ به فعالیت حاد و امانده‌ساز در مردان جوان"، مجله پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، (پذیرش).
  - ❖ شیما صیاد، روح الله حق شناس، **سید محسن آوندی**. "تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای شدید و مکمل‌دهی تداومی و تناوبی زنجبیل بر عوامل همورئولوژیکی زنان چاق"، مجله ورزش و علوم زیست حرکتی، (تابستان ۱۳۹۹).
  - ❖ مهدی چنگیزی، رزیتا فتحی، رستم عزیزاده، **سید محسن آوندی**. "مقایسه اثر دو شیوه 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. "تأثیر شش هفته تمرین مقاومتی فزاینده بر بیان ژن BDNF هیپوکمپ و تغییرات سرمی TNF- $\alpha$  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. "تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر سطوح سرمی BDNF زنان مبتلا به مولتیپل اسکلوزیس" مجله کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزشی". سال ۴، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۶.
- ❖ سولماز عباسی، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی. "بررسی تأثیر مداخله هشت هفته‌ای 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 SOD، GPX، CAT و IsoPGF2 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 نوع ۲"، ماهنامه علوم پزشکی مازندران، (زمستان ۹۷).
- ❖ حمزه محمدی، **سید محسن آوندی**. "تأثیر طولانی مدت تمرین مقاومتی و مکمل زنجبیل بر شاخص مالون دی آلدئید و ترکیب بدن بیماران دیابت نوع ۲"، فصل نامه علمی پژوهشی کومش، (زمستان ۹۷).
- ❖ زینب حمید نژاد، **سید محسن آوندی**، روح الله حق شناس، عباس پاکدل. "تأثیر 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. "تأثیر 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. "تأثیر 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 شاخص‌های 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 شاخص‌های 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 گرم کردن 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، "تأثیر ۶ 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**، "تأثیر 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، "تأثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کورکومین بر تغییرات سه ایمونوگلوبولین اصلی، IgA, IgG, IgM 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 بین‌المللی علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۹۶/۰۲/۰۷.
- ❖ مرضیه عابدی امیری، **سید محسن آوندی**، صدیقه اسماعیل زاده، "مقایسه تأثیر یک جلسه تمرین یوگا آسانا و پرانا یاما در سه ماهه سوم بارداری بر وضعیت اضطراب حالتی و صفتی زنان باردار"، همایش ملی علوم ورزشی زنان، تهران، دانشگاه الزهراء، ۹۵/۱۲/۱۹.
- ❖ سمانه سعدی زاده، **سید محسن آوندی**، محسن ابراهیمی، "تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر انعطاف‌پذیری زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس"، اولین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در سلامت، شیراز، دانشگاه شیراز، ۹۵/۱۰/۰۷.
- ❖ مرجانه چوزوکلای، **سید محسن آوندی**، "تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس"، 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 یافته‌های نوین در علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید رجایی ۹۵/۰۹/۲۵.
- ❖ مرجانه چوزوکلای، **سید محسن آوندی**، "تأثیر هشت هفته تمرین الاستیک بر ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس"، دومین همایش ملی یافته‌های 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 اسکروزیس"، دومین همایش ملی یافته‌های نوین در علوم ورزشی، تهران، دانشگاه شهید رجایی ۹۵/۰۹/۲۵.
- ❖ سیده نازنین جلیلی، روح‌الله حق‌شناس، **سید محسن آوندی**، "تأثیر هشت هفته تمرین همزمان با مکمل یاری ال-آرژنین بر GPX و فشارخون مردان سالمند"، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، شهریور ۹۴.
- ❖ سیده نازنین جلیلی، روح‌الله حق‌شناس، **سید محسن آوندی**، "تأثیر هشت هفته تمرین همزمان با مکمل یاری ال-آرژنین بر SOD مردان سالمند"، دومین همایش ملی دستاوردهای 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 بین‌المللی 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 شاخص‌های سندروم متابولیکی زنان چاق". اولین همایش ملی یافته‌های 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، "تأثیر 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، "تأثیر 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، "تأثیر 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، "تأثیر 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، "مقایسه تأثیر ۸ هفته تمرین همزمان تداومی و تناوبی به همراه تمرین مقاومتی بر سطوح پلاسمایی لیوپروتئین 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، "مقایسه 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، "تأثیر 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**، "تأثیر 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، "تأثیر 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، "مقایسه 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، "مقایسه 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**. "تأثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر غلظت آسپاراتات آمینوترانسفراز و کوفتگی عضلانی دانشجویان پسر ورزشکار" همایش ملی دانشجویی فیزیولوژی ورزش، دانشگاه الزهراء اسفند ۹۲.
- ❖ **سید محسن آوندی**، خسرو ابراهیم، احسان تواضع، "تأثیر ۶ هفته تمرین با کمر بند لاغری لرنشی بر میزان متابولیسم و درصد چربی بدن مردان دانشجو"، اولین همایش ملی دانشجویی، تهران، اردیبهشت ۹۱.
- ❖ محمد حسنونند، 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**، "تأثیر 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 پلائیومتریک	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 شروع	تاریخ 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 دوره 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

۳-۴- 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 مبتدی 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	استاندارای 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

۴- 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

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	
تربیت بدنی ۲	کارشناسی	۸۸/۱۱/۱۲	۹۰/۳/۳۰	دانشگاه سمنان - دانشکده علوم انسانی - گروه تربیت بدنی	دانشگاه سمنان
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	
تربیت بدنی ۱	کارشناسی	۸۵/۷/۱	۸۸/۱۰/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی -	دانشگاه شهید بهشتی
تربیت بدنی ۲	کارشناسی	۸۶/۷/۱	۸۷/۳/۳۰	دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی	

دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزش	۸۷/۱۰/۳۰	۸۷/۷/۱	کارشناسی	مبانی کامپیوتر	
دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزش	۹۲/۱۰/۳۰	۹۲/۷/۱	کارشناسی	تغذیه ورزشی	
دانشگاه شهید بهشتی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزش	۹۳/۱۰/۳۰	۹۲/۱۰/۱	کارشناسی	حرکت شناسی	
دانشگاه علم و صنعت ایران - گروه تربیت بدنی	۸۷/۱۰/۳۰	۸۷/۷/۱	کارشناسی	تربیت بدنی ۱	<b>دانشگاه علم و صنعت</b>
دانشگاه علم و صنعت ایران - گروه تربیت بدنی	۸۷/۱۰/۳۰	۸۷/۷/۱	کارشناسی	تربیت بدنی ۲	<b>دانشگاه علم و صنعت</b>

#### ۵- سوابق اجرایی:

ردیف	عنوان سمت	نوع همکاری	نام سازمان یا نهاد	تاریخ شروع	تاریخ پایان	ادامه دارد
۱	معاون آموزشی دانشکده علوم انسانی	تمام وقت	دانشگاه سمنان	۹۶/۵/۳۱		*
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	مری و مشاور بدنسازی	پاره وقت	مدیریت تربیت بدنی دانشگاه بهشتی	۱۳۸۳	۱۳۹۶	
۹	عضو شورای ورزش دانشگاه	پاره وقت	دانشگاه سمنان	۱۳۹۴	----	*
۱۰	مدیر تحصیلات تکمیلی دانشکده علوم انسانی	تمام وقت	دانشگاه سمنان	۹۶/۵/۳۱		*

## ۶- سوابق قهرمانی و مربیگری

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