

## به نام خالق یکتا



**دکتر محسن ابراهیمی**

استادیار فیزیولوژی ورزشی

پست الکترونیکی: mebrahimi@semnan.ac.ir

آدرس: دانشگاه سمنان- دانشکده علوم انسانی- گروه فیزیولوژی ورزشی

### سوابق تحصیلی

- ✓ **دکتری:** از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۱ گرایش فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه گیلان
- ✓ **کارشناسی ارشد:** از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۶ گرایش فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه گیلان
- ✓ **کارشناسی:** از سال ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۳ رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه مازندران
- ✓ **دیپلم:** سال ۱۳۷۸ رشته علوم تجربی

### سوابق مدیریتی

- ✓ سرپرست مدیریت کتابخانه مرکزی دانشگاه سمنان، از ۱۳۹۵/۰۷/۱۰ تا ۱۳۹۷/۰۶/۱۱
- ✓ معاون پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه سمنان، از ۱۳۹۴/۰۱/۱۵ تا کنون
- ✓ مسئول تحصیلات تکمیلی دانشکده علوم انسانی دانشگاه سمنان، از ۱۳۹۲/۱۱/۸ تا ۱۳۹۳/۱۲/۱۸

### جوایز

- ✓ پژوهشگر برتر دانشکده علوم انسانی در سال ۱۳۹۴
- ✓ پژوهشگر برتر دانشکده علوم انسانی در سال ۱۳۹۶
- ✓ استاد نمونه آموزشی دانشکده علوم انسانی در سال ۱۳۹۷

### مقالات

10. The effects of eight weeks yoga training on serum levels of Dehydroepiandrosterone sulfate and prolactin in women with multiple sclerosis. International Journal of Applied Exercise Physiology. 6:2, 8-13, 2017. (ISI)
9. Effect of yoga and aerobics exercise on sleep quality in women with Type 2 diabetes: A randomized controlled trial. Sleep Science. 10:2,68-72, 2017. (ISI)
8. Effect of CoQ10 on anaerobic performance in elite wrestlers. International journal of wrestling science, 6:2, 86-89, 2017.
7. The acute effect of high intensity aerobic training on ANP and Endothelin-1 in obese women. International Journal of Applied Exercise Physiology, 6(1): 49-54, 2017. (ISI)
6. Acute effects of dynamic and static stretching on muscle strength, power and endurance in untrained male subjects. J Nov. Appl Sci, 4 (9): 967-971, 2015.
5. The effect of different doses of caffeine on cardiovascular variables and shooting performance. Biomedical Human Kinetics, 7(1), 41 - 45, 2015. (ISI)
4. Effect of short-term exercise on appetite, energy intake and energy-regulating hormones in free living men and women. Iran J Basic Med Sci, 16: 829-834. 2013. (ISI)

3. A study of Nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. *World Applied Sciences Journal*. 15 (7): 1012-1017, 2011.
2. Effects of very short rest periods on testosterone to cortisol ratio during heavy resistance exercise in men. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 46(171), 145-149, 2011. (ISI)
1. Effect of caffeine on metabolic and cardiovascular responses to submaximal exercise in lean and obese men. *Biomedical Human Kinetics*, 1, 31 - 35, 2009. (ISI)

۲۱. اثر مصرف آب پرتقال بر اکسیداسیون چربی هنگام فعالیت ورزشی در دختران جوان دارای اضافه وزن. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. پذیرش چاپ

۲۰. اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطوح BDNF و عملکرد حافظه زنان میانسال مبتلا به سندروم متابولیک. *فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی*. شماره ۱۷ صفحه های ۱۳۱۳-۱۳۲۴ بهار و تابستان ۱۳۹۵

۱۹. تأثیر یک جلسه فعالیت مقاومتی بر شاخص های آسیب عضلانی و کوفتگی عضلانی تأخیری در دانشجویان پسر ورزشکار. *پژوهش در ورزش دانشگاهی*. شماره ۸ صفحه های ۳۷-۵۲ بهار و تابستان ۱۳۹۴.

۱۸. تأثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر برخی شاخص های سرمی آسیب عضلانی متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان ورزشکار دانشگاهی. *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سمنان (کومش)*. جلد ۱۶، شماره ۴ (پیاپی ۵۶) تابستان ۱۳۹۴.

۱۷. اثر دو روز فعالیت ورزشی بر اشتها و انرژی دریافتی در زنان با وزن طبیعی و دارای اضافه وزن. *فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی*. شماره ۱۶ صفحه های ۱۲۳۳-۱۲۴۰ پاییز و زمستان ۱۳۹۴.

۱۶. تأثیر مصرف حاد کافئین بر کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز پلاسما پس از یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار. *علوم زیستی ورزشی*. دوره ۷ شماره ۴ صفحات ۶۴۷-۶۳۵ زمستان ۱۳۹۴.

۱۵. تأثیر ۱۲ هفته تمرین منتخب یوگا بر گلوکز ناشتا، هموگلوبین گلیکوزیله و نیمرخ لیپیدی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲. *فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی*. شماره ۱۴ صفحات ۱۱۳۸-۱۱۱۹ زمستان ۱۳۹۳.

۱۴. اثر مصرف کوآنزیم Q10 متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی بر غلظت سرمی AST و کوفتگی عضلانی تأخیری دانشجویان پسر ورزشکار. *فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی*. شماره ۱۴ صفحه های ۱۰۷۱-۱۰۷۸ زمستان ۱۳۹۳.

۱۳. تأثیر وضعیت تمرینی بر عملکرد عضلانی و فیزیولوژیایی ناشی از مصرف حاد کافئین در زنان. *المپیک نوین*. سال اول شماره ۲ (پیاپی ۲) صفحه های ۱۶۳-۱۷۴ زمستان ۱۳۹۳.

۱۲. تأثیر محرومیت از خواب بر توجه انتخابی و مداوم در دانشجویان دختر ورزشکار. *مطالعات روانشناسی ورزشی*. شماره ۸، صفحه های ۱۰۳-۱۱۸، تابستان ۱۳۹۳.

۱۱. اثر شنا بر اشتها، انرژی دریافتی و ترکیب غذای مصرفی در زنان جوان. *ورزش و علوم زیست حرکتی*. شماره ۱، پیاپی ۹، صفحه های ۲۵-۳۲، سال ۱۳۹۲.

۱۰. اثر شدت فعالیت هوازی بر انرژی دریافتی، اشتها و هورمون‌های تنظیم کننده انرژی بدن در مردان جوان غیر فعال. مجله فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی. شماره ۲۰. صفحه های ۱۵-۲۸. زمستان ۱۳۹۲.
۹. اثر شدت فعالیت هوازی بر انرژی دریافتی، اشتها و هورمون‌های تنظیم کننده انرژی بدن در زنان جوان غیر فعال. مجله غد و متابولیسم ایران. دوره ی چهاردهم، شماره ی ۶، صفحه های ۵۷۹-۵۷۲. اسفند ۱۳۹۱.
۸. بررسی اثر مصرف حاد کافئین بر قدرت، استقامت عضلانی و توان بی هوازی دختران جوان ورزشکار. فصلنامه پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، شماره ۱۱، ۳۷-۴۶، (۱۳۹۱)
۷. بررسی اثر دو برنامه وزنه تمرینی با ایجاد خستگی متفاوت بر افزایش قدرت عضلانی. نشریه فیزیولوژی کاربردی دانشگاه مازندران، سال هفتم، شماره سیزدهم، صفحه ۵۵-۶۴، (۱۳۹۰)
۶. بررسی سطح دانش، نگرش و شیوه های تغذیه ای دانشجویان دانشگاه های پیام نور. نشریه فیزیولوژی کاربردی دانشگاه مازندران، سال هفتم، شماره سیزدهم، صفحه ۳۹-۵۴، (۱۳۹۰)
۵. اثرات مصرف استروئیدهای آنابولیک بر میزان CRP خون ورزشکاران پرورش اندام، مجله علمی پژوهشی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران (پیاورد سلامت)، دوره ۴ شماره ۳ پاییز ۱۳۸۹، صفحه ۴۴-۵۱.
۴. اثر بازیافت فعال و غیر فعال بر توانایی حفظ تکرار، مقدار لاکتات و درک فشار بین نوبت‌های فعالیت مقاومتی. فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۱ پاییز ۱۳۹۰، ۱۲۰-۱۰۹.
۳. اثر چاقی بر اکسیداسیون کربوهیدرات و چربی در هنگام فعالیت زیربیشینه، فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۵، صفحه های ۵۱-۶۴. (۱۳۸۸)
۲. اثر کافئین بر پاسخ های متابولیکی و قلبی- عروقی به فعالیت زیربیشینه در مردان چاق و لاغر، فصلنامه المپیک، شماره ۴۴ (۱۳۸۷).
۱. بررسی اثر مصرف کافئین بر فشار خون در هنگام فعالیت زیربیشینه و استراحت در افراد دارای اضافه وزن، مجله غد درون ریز و متابولیسم ایران (IJEM)، جلد ۱۰، شماره ۶، صفحه های ۶۲۸-۶۲۳. (۱۳۸۷)

#### داور مجلات

۱. مجله فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
۲. مجله سوخت و ساز و فعالیت بدنی دانشگاه گیلان
۳. مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی
۴. مجله پژوهش در ورزش تربیتی پژوهشگاه علوم ورزشی
۵. مجله دانشگاه علوم پزشکی سمنان (کومش)
۶. Biomedical Human Kinetics
۷. Caspian Journal of Internal Medicine
۸. Progress in Nutrition

## ارائه مقاله در همایش ها

۳۴. تاثیر هشت هفته تمرین روی چرخ کارسنج بر عملکرد حافظه زنان میانسال غیر فعال. ۱۹ اسفندماه ۱۳۹۵. همایش ملی علوم ورزشی زنان.
۳۳. اثر هشت هفته تمرین پیاده روی بر میزان BDNF و عملکرد حافظه کوتاه مدت زنان میانسال مبتلا به سندروم متابولیک. ۱۹ اسفندماه ۱۳۹۵. همایش ملی علوم ورزشی زنان.
۳۲. تاثیر هشت هفته تمرین روی چرخ کارسنج بر میزان BDNF سرم زنان میانسال مبتلا به سندروم متابولیک. ۱۹ اسفندماه ۱۳۹۵. همایش ملی علوم ورزشی زنان.
۳۱. تاثیر کوتاه مدت تمرین بالستیک، پلايومتریک و الاستیک بر برخی شاخص های بی هوازی ورزشکاران دوومیدانی. ۶-۷ اردیبهشت ۱۳۹۶. دهمین همایش بین المللی علوم ورزشی.
۳۰. تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کورکومین بر تغییرات ایمونوگلوبولین A (IgA) و پاسخ هورمون های تستوسترون و کورتیزول متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار. دومین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. ۲۵ آذرماه ۱۳۹۵ دانشگاه شهید رجایی تهران.
۲۹. تاثیر هشت هفته تمرین یوگا بر انعطاف پذیری زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. اولین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در سلامت. ۷-۸ دی ماه ۱۳۹۵ دانشگاه شیراز.
۲۸. تاثیر هشت هفته تمرین الاستیک بر انعطاف پذیری زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. دومین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. ۲۵ آذرماه ۱۳۹۵ دانشگاه شهید رجایی تهران.
۲۷. اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطوح BDNF و عملکرد حافظه زنان میانسال مبتلا به سندروم متابولیک. نهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۹-۲۰ اسفندماه ۱۳۹۴ تهران.
۲۶. بررسی تغییرات سطوح سرمی رزیستین، ویسفاتین و مقاومت به انسولین پس از ۱۲ هفته تمرین منتخب یوگا در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲. نهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۹-۲۰ اسفندماه ۱۳۹۴ تهران.
۲۵. اثر مصرف حاد اسید آمینه شاخه دار متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی بر شاخص های آسیب عضلانی در دانشجویان پسر ورزشکار. اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. ۲۶ آذرماه ۱۳۹۴
۲۴. اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر شاخص های سندروم متابولیک در زنان میانسال مبتلا به سندرم متابولیک. اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. ۲۶ آذرماه ۱۳۹۴
۲۳. اثر مصرف حاد اسید آمینه شاخه دار (BCAA)، متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی بر کوفتگی عضلانی تاخیری و شاخص های خستگی در دانشجویان پسر ورزشکار. اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی. ۲۶ آذرماه ۱۳۹۴
۲۲. تاثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر شدت خستگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی. ۸ و ۹ مهر ۱۳۹۴

۲۱. تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید شنا (HIIT) و مصرف مکمل زنجبیل بر شاخص توده بدن زنان میانسال فعال. همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی. ۸ و ۹ مهر ۱۳۹۴
۲۰. تأثیر هشت هفته تمرین منتخب یوگا بر استقامت عضلانی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی. ۸ و ۹ مهر ۱۳۹۴
۱۹. اثر مصرف حاد مکمل کورکورکومین (۵۰۰ میلی گرم) بر شاخص های آسیب عضلانی متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار دانشگاهی. همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی. ۱۶ مهرماه ۱۳۹۴ (سخنرانی)
۱۸. تأثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر برخی شاخص های سرمی آسیب عضلانی متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان ورزشکار. هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۳ (پوستر)
۱۷. تأثیر دوز پایین کافئین بر فشار خون و ضربان قلب و عملکرد تیراندازی در تیراندازان حرفه ای. هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۳ (پوستر)
۱۶. مقایسه تأثیر 6 هفته تمرین هوازی و هاتا یوگا بر کیفیت خواب زنان غیر یائسه مبتلا به دیابت نوع ۲. هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۳ (پوستر)
۱۵. تأثیر ۱۲ هفته تمرین هاتا یوگا (روش تیموتی مک کال) بر گلوکز ناشتا هموگلوبین گلیکوزیله و نیمرخ لیپیدی در زنان غیر یائسه مبتلا به دیابت نوع ۲. هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۳ (پوستر)
۱۴. تأثیر مصرف حاد کافئین بر کوفتگی عضلانی تأخیری و تغییرات سطوح آنزیم اسپاراتات آمینوترانسفراز پلاسما پس از یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار. هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۳ (سخنرانی)
۱۳. تأثیر یک جلسه فعالیت مقاومتی بر برخی شاخص های استرس اکسایشی و کوفتگی عضلانی تأخیری در مردان جوان ورزشکار. سومین همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی. ۲۵ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳ (پوستر)
۱۲. تأثیر مصرف کافئین بر شاخص های استرس اکسایشی متعاقب یک وهله فعالیت مقاومتی در مردان جوان ورزشکار. همایش ملی دانشجویی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه الزهراء (س) ۱۳ اسفند ماه ۱۳۹۲ (پوستر)
۱۱. تأثیر مصرف حاد مکمل کوآنزیم Q10 بر غلظت اسپاراتات آمینو ترانسفراز و کوفتگی عضلانی تأخیری دانشجویان پسر ورزشکار. همایش ملی دانشجویی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه الزهراء (س) ۱۳ اسفند ماه ۱۳۹۲ (سخنرانی)
۱۰. اثر مصرف حاد کافئین بر پاسخ های قلبی - عروقی هنگام فعالیت مقاومتی در زنان تمرین کرده و تمرین نکرده. دومین همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی. دانشگاه شهید بهشتی. ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ (پوستر).
۹. مقایسه اکسیداسیون سوپسترا در هنگام فعالیت زیربیشینه در افراد چاق و لاغر. دومین همایش ملی تخصصی فیزیولوژی ورزشی. دانشگاه بیرجند. اردیبهشت ۹۰. (پوستر).

۸. مقایسه بازیافت فعال و غیر فعال بر توانایی حفظ تکرار، مقدار لاکتات و درک فشار بین نوبت‌های حرکت اسکات و پرس سینه. اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروبیکی. تهران. بهمن ۸۹. (پوستر)

۷. اثرات مصرف استروئیدهای آنابولیک بر میزان CRP خون ورزشکاران پرورش اندام. اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروبیکی. تهران. بهمن ۸۹. (پوستر)

۶. بررسی اثر دو برنامه وزنه تمرینی با ایجاد خستگی متفاوت بر افزایش قدرت عضلانی. اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروبیکی. تهران. بهمن ۸۹. (پوستر)

۵. Effect Of Caffeine On Metabolic And Cardiovascular Responces to Submaximal Exercise Training In Lean And Obese Men. 15th Annual ECSS-Congress, Antalya 2010.(poster).

۴. اثر مصرف کافئین بر فشار خون در هنگام فعالیت زیر بیشینه و استراحت در افراد با اضافه وزن. چهاردهمین همایش علمی - دانشجویی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، پاییز ۸۹ (سخنرانی).

۳. بررسی سطح دانش، نگرش و شیوه های تغذیه ای دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی استان گلستان. همایش ملی فیزیولوژی ورزشی. دانشگاه آزاد علی آباد کتول. پاییز ۸۸ (پوستر).

۲. تاثیر فعالیت بدنی بر تغییرات غلظت کورتیزول و انرژی مصرفی در مردان چاق و لاغر، ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، اسفند ۸۶ - کیش، (پوستر).

۱. اثر کافئین بر پاسخ های متابولیکی به فعالیت زیر بیشینه در مردان چاق و لاغر، ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، اسفند ۸۶ - کیش، (سخنرانی).

---

### ترجمه کتاب

✓ فیزیولوژی ورزشی برای سلامتی، آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی، شارن ای. پلومن و دنیس ال. اسمیت، انتشارات دانشگاه سمnan. ۱۳۹۵

✓ فیزیولوژی ورزشی، تئودور هال، انتشارات دانشگاه گیلان. ۱۳۸۷

---

### هدایت پایان نامه (راهنما: ۲۴، مشاور: ۱۶)

۴۰. اثر مصرف شیر پس از تمرینات مقاومتی بر مقاومت انسولینی و پاسخ آیریزین در مردان دیابتی نوع ۲

دانشجو: مجتبی صیادی امام  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: در دست انجام  
استاد مشاور: -

۳۹. اثر مصرف چای سفید بر اکسیداسیون چربی هنگام فعالیت ورزشی در مردان چاق

دانشجو: امیرحسین احمدی حکمتی کار  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: در دست انجام  
استاد مشاور: -

۳۸. اثر غوطه وری در آب سرد بر شاخص های خستگی عضلانی پس از یک تمرین شبیه سازی شده فوتبال در فوتبالیست های جوان

دانشجو: سامان خاکپور رونکیانی  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: در دست انجام  
استاد مشاور: -

۳۷. اثر مصرف آب پرتغال بر اکسیداسیون چربی هنگام فعالیت ورزشی در دختران جوان چاق و دارای اضافه وزن

دانشجو: مریم ارجمندی  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: در دست انجام  
استاد مشاور: -

۳۶. تاثیر زمانبندی مصرف مکمل BCAA بر سطوح پلاسمایی آیریزین متعاقب فعالیت مقاومتی در مردان تمرین کرده

دانشجو: سید اسماعیل موسوی کردمیری  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: ۹۶/۱۱/۲۵  
استاد مشاور: -

۳۵. تاثیر زمانبندی مصرف مکمل BCAA بر سطوح پلاسمایی میوستاتین متعاقب فعالیت مقاومتی در مردان تمرین کرده

دانشجو: کیوان یزدانی  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: ۹۶/۶/۲۹  
استاد مشاور: -

۳۴. تاثیر زمانبندی مصرف مکمل BCAA بر سطوح پلاسمایی میوژنین متعاقب فعالیت مقاومتی در مردان تمرین کرده

دانشجو: سامان دعاجو  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: در دست انجام  
استاد مشاور: دکتر محسن آوندی

۳۳. تأثیر هشت هفته تمرین HIIT به همراه مصرف مکمل شیر بر سطوح سرمی نوروپپتید Y، اشتها و ترکیب بدنی در زنان چاق

دانشجو: فریبا زرینه  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۰۶/۲۸  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی

۳۲. تاثیر روش های متفاوت بازگشت به حالت اولیه فعال بین مسابقات کشتی بر پاسخ لاکتات خون و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی مردان کشتی گیر ماهر

دانشجو: جابر احمدی  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی  
تاریخ دفاع: ۹۶/۴/۲۶  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی

۳۱. تأثیر تمرین همزمان تناوبی شدید و مقاومتی با آرایش متفاوت بر سطوح پلاسمایی میوژنین و کراتین فسفوکیناز بازیکنان بسکتبال

دانشجو: حمیدرضا اختر  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی  
تاریخ دفاع: ۹۶/۱۱/۳۰  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی

۳۰. تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با مکمل دهی تریبلوس بر سطوح سرمی تستوسترون و IGF-1 مردان سالمند

- دانشجو: بهمن دل افروز  
 استاد راهنما: دکتر روح ا... حق شناس  
 تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۱۱/۲۵  
 استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۲۹. تأثیر فعالیت همزمان تناوبی شدید و مقاومتی با آرایش متفاوت بر سطوح پلاسمایی میوستانین و کورتیزول بازیکنان بسکتبال
- دانشجو: بهزاد علمداری  
 استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
 تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۱۱/۲۵  
 استاد مشاور: دکتر محسن آوندی
۲۸. تأثیر دو نوع گرم کردن به روش نیرومندسازی پس فعالی (PAP) بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی بازیکنان تکواندو
- دانشجو: محسن نقابی قوچان عتیق  
 استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
 تاریخ دفاع: ۹۶/۱۱/۳۰  
 استاد مشاور: دکتر محسن آوندی
۲۷. تأثیر یک وهله تمرین مقاومتی حاد با دو شدت متفاوت بر سطوح سرمی میوستانین در دختران فعال
- دانشجو: آرش میرزاحسینی  
 استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
 تاریخ دفاع: ۹۷/۶/۲۷  
 استاد مشاور: -
۲۶. تأثیر یک وهله تمرین مقاومتی حاد با دو شدت متفاوت بر سطوح سرمی میوژنین دختران فعال
- دانشجو: حجت معلمی  
 استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
 تاریخ دفاع: ۹۷/۶/۲۷  
 استاد مشاور: -
۲۵. تأثیر ۳ ماه تمرین کاراته و ژیمناستیک بر شاخص های فیزیولوژیکی و ترکیب بدنی پسران ۸-۱۲ ساله
- دانشجو: واقف ایمان زاده  
 استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
 تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۰۲/۱۸  
 استاد مشاور: دکتر سعید دباغ نیکوخصلت
۲۴. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل زنجبیل بر برخی شاخصهای التهابی در بیماران دیابت نوع ۲
- دانشجو: مهرداد گویا  
 استاد راهنما: دکتر محسن آوندی  
 تاریخ دفاع: ۱۳۹۵/۱۲/۲۴  
 استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۲۳. مقایسه اثر حاد و طولانی مدت ۳ نوع تمرین بالستیک، پلايومتریک و الاستیک بر عملکرد بی هوازی ورزشکاران دو و میدانی
- دانشجو: علی اصغر نصیری گرجی  
 استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
 تاریخ دفاع: ۱۳۹۵/۱۲/۲۳  
 استاد مشاور: دکتر روح ا... حق شناس
۲۲. تأثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کورکومین بر تغییرات ایمونوگلوبولین (IgA) A، (IgG) G، (IgM) M و پاسخ هورمون‌های تستوسترون و کورتیزول متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار
- دانشجو: سید محمد کاظمی نسب  
 تاریخ دفاع: ۱۳۹۵/۱۲/۲۳



- استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی      استاد مشاور: دکتر محسن آوندی
۲۱. تاثیر هشت هفته تمرین یوگا بر سطوح سرمی **BDNF** و استقامت عضلانی و تعادل ایستا زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس  
دانشجو: سمانه سعدی زاده      تاریخ دفاع: ۱۳۹۵/۱۲/۹  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی      استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۲۰. مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی تک و چند مفصله بر سطوح پلاسمایی **MGF** و مایوژنین در زنان والیبالیست  
دانشجو: عبید رستمی ابوسعیدی      تاریخ دفاع: ۱۳۹۵/۱۲/۹  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی      استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۱۹. مقایسه اثر شش هفته تمرین تداومی متوسط و تمرین تداومی شدید، بر برخی فاکتورهای انعقادی خون مردان شاغل در منطقه اقتصادی انرژی پارس جنوبی  
دانشجو: حبیب سلمیان شعار      تاریخ دفاع: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴  
استاد راهنما: دکتر روح ا...حق شناس      استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۱۸. اثر هشت هفته تمرین مقاومتی تک و چند مفصله بر سطوح پلاسمایی آیریزین و میوستاتین در مردان ورزشکار  
دانشجو: حورا شهابی      تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۱۲/۱۹  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی      استاد مشاور: دکتر محسن آوندی
۱۷. اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر سطوح **BDNF**، شاخص‌های سندروم متابولیک و عملکرد حافظه‌ی زنان میانسال  
دانشجو: پگاه میرزاعلی      تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۱۲/۱۷  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی      استاد مشاور: دکتر محسن آوندی
۱۶. اثر مصرف حاد اسید آمینه شاخه‌دار (**BCAA**)، متعاقب یک جلسه تمرین مقاومتی بر کوفتگی عضلانی تأخیری، شاخص های خستگی و آسیب عضلانی  
دانشجو: امین فلامرزی      تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۱۲/۴  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی      استاد مشاور: دکتر روح ا...حق شناس - دکتر رضا جمشیدی
۱۵. اثر مکمل کورکومین بر شاخص های آسیب عضلانی و استرس اکسایشی متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار  
دانشجو: ابوطالب پاسبانی      تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۸/۱۲  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی      استاد مشاور: دکتر رضا جمشیدی
۱۴. اثر هشت هفته تمرین پیاده روی بر سطوح **BDNF**، شاخص‌های سندروم متابولیک و عملکرد حافظه‌ی زنان میانسال  
دانشجو: محبوبه منتظری      تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۷/۲۱  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی      استاد مشاور: دکتر کریم آزالی

۱۳. اثر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح BDNF، شاخص‌های سندروم متابولیک و عملکرد حافظه‌ی زنان میانسال  
دانشجو: منصوره منتظری  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
استاد مشاور: دکتر بهروز گل محمدی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۷/۲۱
۱۲. تاثیر چهار هفته تمرین هوازی با شدت متوسط بر سطوح پلاسمایی پپتید ناتریورتیک دهلیزی و اندوتلین زنان چاق  
دانشجو: سمانه ناظمیان  
استاد راهنما: دکتر روح... حق شناس  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی - دکتر مهدی هدایتی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۷/۱۹
۱۱. تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید شنا (HIIT) و مصرف مکمل زنجبیل بر پراکسیداسیون چربی و سطوح سرمی GPX در زنان میانسال فعال  
دانشجو: محمد رضا بندلی  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۷/۱۹  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۱۰. تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر سطوح دهیدرواپی اندروسترون سولفات (DHEA-S) و پرولاکتین سرم، خستگی، تعادل و استقامت عضلانی در زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس  
دانشجو: اکرم حیدریان  
استاد راهنما: دکتر محسن آوندی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۶/۳۱  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی - دکتر نبی... اصغری
۹. تاثیر مصرف حاد مکمل Q10 بر توان بی هوازی، چابکی، سرعت، قدرت و استقامت عضلانی در کشتی گیران حرفه ای  
دانشجو: مهدی رضانژاد لداری  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۴/۶/۳۱  
استاد مشاور: -
۸. تأثیر ۱۲ هفته ورزش یوگا بر غلظت ویسفاتین، رزیستین، و مقاومت به انسولین در زنان دیابتی نوع ۲  
دانشجو: طیبه نظری گیلان نژاد  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۳/۱۲/۱۲  
استاد مشاور: دکتر روح... حق شناس - دکتر تهمینه سعیدی
۷. تاثیر مصرف حاد مکمل Q10 بر برخی شاخص های فشار اکسایشی متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی در مردان ورزشکار  
دانشجو: مهدی چنگیزی  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۳/۳/۲۶  
استاد مشاور: دکتر محسن آوندی
۶. تاثیر مصرف حاد مکمل کافئین بر برخی شاخص های استرس اکسایشی پس از یک جلسه تمرین مقاومتی در مردان ورزشکار  
دانشجو: عباس فروغی  
استاد راهنما: دکتر محسن ابراهیمی  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۳/۳/۲۶  
استاد مشاور: دکتر روح... حق شناس
۵. تاثیر محرومیت از خواب بر توجه و خلق و خوی ورزشکاران دختر  
دانشجو: مهری فسنگری  
تاریخ دفاع: ۱۳۹۲/۱۲/۱۲

- استاد راهنما: دکتر سلطانیان  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۴. اثر حاد کافئین بر قدرت، استقامت عضلانی و عملکرد بی هوازی در زنان تمرین کرده و تمرین نکرده  
دانشجو: سپیده اصغرپور گوهری  
استاد راهنما: دکتر حمید اراضی  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۳. بررسی تاثیر حاد فعالیت کششی پویا و ایستا بر قدرت، استقامت و توان عضلانی بالا تنه و پایین تنه  
دانشجو: محمد جهان مهین  
استاد راهنما: دکتر ارسلان دمیرچی  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۲. رابطه قدرت فشردن دست با برخی متغیرهای آنتروپومتریکی در دانشجویان مرد ورزشکار و غیر ورزشکار  
دانشجو: حسن وادی خیل  
استاد راهنما: دکتر فرهاد رحمانی نیا  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی
۱. تاثیر بیخوابی کوتاه مدت و بلند مدت بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی و اضطراب در مردان تمرین نکرده  
دانشجو: منصور رستم زاده  
استاد راهنما: دکتر ارسلان دمیرچی  
استاد مشاور: دکتر محسن ابراهیمی

### سوابق آموزشی

- ✓ تدریس در دانشگاه پیام نور، نیمسال اول و دوم ۸۷-۸۶ و نیمسال اول ۸۸-۸۷
- ✓ تدریس در دانشگاه گیلان، نیمسال دوم ۸۶-۸۵
- ✓ تدریس در دانشگاه سمنان، از ۱۳۹۱/۷/۱ تا کنون

### دروسی تخصصی در حال تدریس

کارشناسی	کارشناسی ارشد (کاربردی)	کارشناسی ارشد (تندرستی)
✓ بیوشیمی و تغذیه ورزشی	✓ بیوشیمی و متابولیسم ورزشی	✓ تغذیه و کنترل وزن ویژه تندرستی
✓ فعالیت بدنی و تندرستی	✓ تغذیه ورزشی پیشرفته	✓ فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری های مزمن و ناتوانی ها
✓ ترکیب بدن و کنترل وزن	✓ استفاده و سوء استفاده از دارو در ورزش	✓ آزمون، تجویز و نظارت بر آمادگی بدنی
✓ فیزیولوژی ورزشی بالینی	✓ آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی	✓ سمینار

### علاقه ورزشی

- ✓ والیبال
- ✓ بدمیتون