فعالیت‌های آموزشی
فعالیت‌های پژوهشی
فعالیت‌های اجرایی و مدیریتی
ارائه‌ی خدمات بهداشتی، درمانی و ارتقای سلامت
فعالیت‌های اجتماعی انسان دوستانه و خیریه
فعالیت‌های توسعه‌ی فردی
فعالیت‌های فرهنگی
دکتر روح اله حق شناس

فعالیت‌های آموزشی تخصصی

عناوین دروس تدریس شده

ردیف	عنوان درس	ردیف	عنوان درس	ردیف	عنوان درس
۱	تغذیه ورزش	۱۰	فعالیت های ورزشی و بیماری ها	۱۹	فیزیولوژی انسان پیشرفته
۲	متابولیسم ورزشی	۱۱	نروساینس حرکت	۲۰	آناتومی و فیزیولوژی انسان
۳	فیزیولوژی ورزش زنان	۱۲	تربیت بدنی عمومی	۲۱	اپیدمیولوژی فعالیت بدنی و ورزش
۴	ترکیب بدن	۱۳	ترکیب بدن	۲۲	تکنیک های آزمایشگاهی در فیزیولوژی ورزش
۵	دارو و ورزش	۱۴	بیومکانیک	۲۳	فیزیولوژی ورزش سالمندان و افراد خاص
۶	فیزیولوژی ورزش کاربردی	۱۵	علم تمرین	۲۴	روش تحقیق در فیزیولوژی ورزش
۷	فعالیت بدنی و تندرستی	۱۶	آنتروپومتری حرکتی	۲۵	آمادگی جسمانی و بدنسازی ویژه رشته های ورزشی
۸	فیزیولوژی ورزش	۱۷	اپیدمیولوژی فعالیت بدنی	۲۶	مبانی فیزیولوژیکی حرکات انسان
۹	بهداشت ورزش	۱۸	کار با دستگاههای ورزشی	۲۷	ملاحظات ارتوپدیک و بیومکانیک در فعالیت های ورزشی

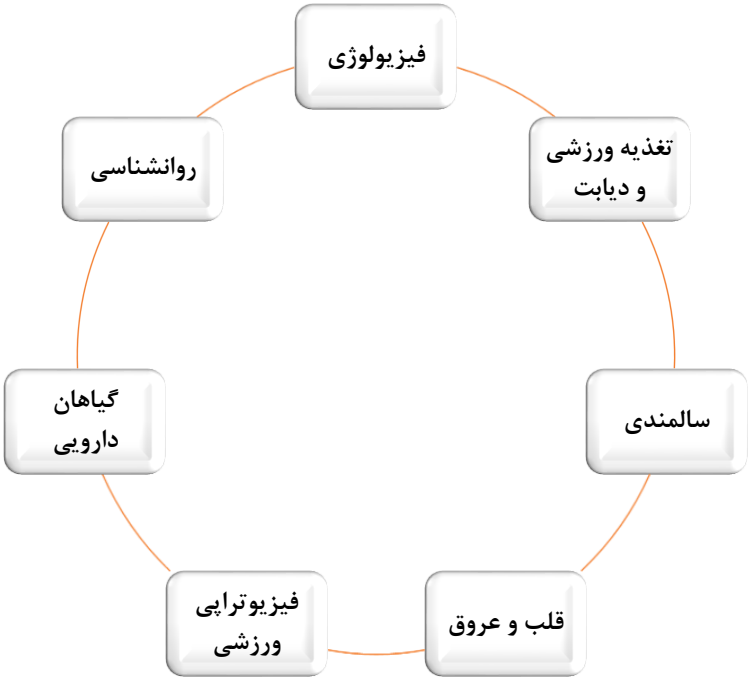
کارنامه ارزشیابی از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۳

نیمسال	نمره ارزشیابی	نیمسال	نمره ارزشیابی
اول ۹۹-۹۸	۱۹/۴۵۲	دوم ۹۹-۹۸	۱۹/۳۱۹
اول ۰۰-۹۹	-	دوم ۰۰-۹۹	۱۹/۳۸۳
اول ۰۱-۰۰	۱۹/۴۶۲	دوم ۰۱-۰۰	۱۹/۴۲۸
اول ۰۲-۰۱	۱۹/۶۴۸	دوم ۰۲-۰۱	۱۹/۹۶۷
اول ۰۳-۰۲	۱۹/۵۹	دوم ۰۳-۰۲	۱۹/۵۲۴
معدل کل استاد در ۱۰ نیمسال	**۱۹/۴۲۱**	**تعداد دانشجوی ارزیابی شده**	**۸۳۱**

کارگاه‌های تدریس شده

ردیف	عنوان	سال	محل	برگزار کننده
۱	آشنایی و نحوه کار با حیوانات آزمایشگاهی	۱۴۰۱	دانشگاه سمنان	دانشگاه سمنان
۲	ملاحظات اخلاقی در کار با حیوانات آزمایشگاهی	۱۴۰۱	دانشگاه سمنان	دانشگاه سمنان
۳	پروپوزال نویسی و آشنایی با نحوه نگارش مقاله علمی	۱۳۹۲	دانشگاه سمنان	گروه تربیت بدنی دانشگاه سمنان
۴	آشنایی و نحوه کار با حیوانات آزمایشگاهی	۱۳۹۰	دانشگاه تهران	انجمن علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
۵	تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین، آمادگی جسمانی، نقش مربی، روانشناسی ورزشی	تاکنون-۱۳۸۹	فدراسیون هندبال و هیات‌های استانی کشور	فدراسیون هندبال
۶	تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین	۱۳۹۶	فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام	فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
۷	تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین	۱۳۹۲	فدراسیون آمادگی جسمانی	فدراسیون آمادگی جسمانی

زمینه‌های فعالیت پژوهشی



نمونه فعالیت "حیطه فیزیولوژی"

(Cell signaling pathways)

مقاله مرتبط با طرح	طرح/ پایان نامه
Haghshenas R, Aftabi Y, Doaei S, Gholamalizadeh M. Synergistic effect of endurance training and nettle leaf extract on the IDO1-KYN-AHR pathway homeostasis and inhibiting of liver toxicity in rats with STZ- induced diabetes. Frontiers in Endocrinology. 2023;14(2023).	اجرای مراحل تحقیقاتی مصرف عصاره گزنه با پوشش نانو ذره به همراه فعالیت های ورزشی در درمان بیماری دیابت (نقش: مجری طرح پژوهشی)
Maghami M, Keshavarz S, Haghshenas R, Eftekhari E. Effect of aerobic exercise on gene expression of Drp1 and Cyp1a1 and protein expression of CYP1A1 in the soleus muscle of male diabetic rats. Journal of Sport Biosciences. 2021;13(3):301-12.	
Nori P, Haghshenas R. Effects of eight weeks aerobic training on kynurenine and gene and protein expression of aryl hydrocarbon receptor in the heart of male rats. Koomesh. 2022;24(1):162-7.	تاثیر تمرین شدید وتداومی با شدت متوسط بر میزان کاینیورنین و بیان ژن IDO1رت‌های نر ویستار مبتلا شده به انسداد سرخرگ کرونرچپ (نقش: استاد راهنما- دانشجو: پوریا نوری-۱۴۰۰)
–	تأثیر ۱۲ هفته تمرین پیلاتس بر مقادیر پلاسمایی PGC1-α، FNDC5، UCP1 و آیریزین زنان چاق (نقش: استاد مشاور- دانشجو: طیبه گیلان نژاد-۱۳۹۸)
Nazari Gt, Ebrahimi M, Haghshenas R, Saeidi Zt. The Effect Of 12-Week Yoga Selected Exercise On Fasting Glucose, Glycosylated Hemoglobin And Lipid Profile In Patients With Type 2 Diabetes. 2014.	تاثیر هشت هفته تمرین یوگا بر سطوح اینترلوکین-۶، اینترلوکین-۱۰، TNF-α سرم و ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس (نقش: استاد مشاور- دانشجو: طیبه نظری- ۱۳۹۴)

EnayatJazi M, Taleb-Beydokhti I, HashemiJazi MS. The effect of an 8-week Period of Endurance Exercise on the Quality of Life and Body mass index in Male Smokers. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2015;4(2):42-50.	تاثیر ۸ هفته تمرین استقامتی بر حجم و ظرفیت ریوی (FEV1/FVC, FEV1, FVC) مردان سیگاری (نقش: استاد راهنما- دانشجو: منصور عنایت- ۱۳۹۳)
Haghshenas R. The Effect of Rope Training on the Plasma Level of Angiopoietin-4, Interleukin-6, and Lipid Profile of Overweight Boys. 2020.	تاثیر تیپرینگ پس از یک دوره آماده سازی ورزشی بر نسبت تستوسترون و کورتیزول کشتی گیران نخبه (نقش: استاد راهنما- دانشجو: علی خان محمدی-۱۴۰۰)
Haghshenas R, Poorhabibi H. The effect of aerobic training on expression of asprosin in pancreas of male rat diabetic. Journal of Sport and Biomotor Sciences. 2020;24(24):35-41	
Doaei S, Jarrahi S, Torki S, Haghshenas R, Jamshidi Z, Rezaei S, et al. Serum vitamin D level may be associated with body weight and body composition in male adolescents; a longitudinal study. Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism. 2020;26(3):125-31.	

نمونه فعالیت حیطه‌های "تغذیه ورزشی و دیابت"

مقاله مرتبط با طرح	طرح/ پایان نامه
Momeni A, Haghshenas R, Jahromi SR. The association of dietary and lifestyle indices for hyperinsulinemia with odds of non-alcoholic fatty liver disease in Iranian adults: a case–control study. BMC nutrition. 2023 Dec;9(1):1-9. A Momeni, S Razeghi Jahromi, M KazemiJahromi, R Haghshenas., Dietary and lifestyle indices for insulin resistance and nonalcoholic fatty liver disease. Nutrition & Food Science, 2023	بررسی ارتباط پتانسیل انسولینی سبک زندگی با خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی: مطالعهٔ مورد-شاهدی در بزرگسالان تهرانی (نقش: استاد راهنما- دانشجو: عارف مومنی-۱۴۰۱)
Mohammadi M, Haghshenas R. The effect of endurance training on expression of AMPK and AKT in liver tissue of diabetics male rats. Sport Physiology & Management Investigations. 2022;14(3):115-23.	تاثیر تمرین استقامتی و مکمل دهی عصاره گزنه بر AMPK و AKT بافت کبد رت های نر مبتلا به دیابت (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد محمدی-۱۴۰۰)
Haghshenas R, Aftabi Y, Doaei S, Gholamalizadeh M. Synergistic effect of endurance training and nettle leaf extract on the IDO1-KYN-AHR pathway homeostasis and inhibiting of liver toxicity in rats with STZ- induced diabetes. Frontiers in Endocrinology. 2023;14(2023).	اجرای مراحل تحقیقاتی مصرف عصاره گزنه با پوشش نانو ذره به همراه فعالیت های ورزشی در درمان بیماری دیابت (نقش: مجری- شرکت فن آوران بافت و ژن پاسارگارد)
Asadi TA, Haghshenas R, Ebrahimi M. The Effect Of 8 Weeks Rope Training With Milk Intake On Serum Vitamin D Levels And Body Composition In Overweight 9-12 Years Old Boys. 2022.	تاثیر تمرین طناب زنی و مصرف شیر بر آدیپونکتین و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی پسران ۹ تا ۱۲ سال دارای اضافه وزن (نقش: استاد راهنما- دانشجو: اسدی ملردی-۱۳۹۳)
Saifi M, Haghshenas R, Ebrahimi M, Jamshidi R. The effect of sour tea consumption on antioxidant capacity response to one session of exhaustive aerobic exercise in non-athlete men. J Neyshabur Univ Med Sci. 2019;7(4):135-48.	تاثیر مصرف چای ترش بر ظرفیت آنتی اکسیدانی متعاقب یک جلسه فعالیت هوازی وامانده ساز در پسران غیر ورزشکار (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد سیفی- ۱۳۹۸)
Madani P, Mohsen Avandi S, Haghshenas R, Pakdel A. Combined effect of eight weeks high intensity resistance training with ginger supplementation on waist to hip ratio, body composition and body mass in obese women. Koomesh. 2017:286-93.	تأثیر مکمل دهی کوتاه مدت زنجبیل در دوره کاهش وزن سریع بر سطوح پلاسمایی GPX، SOD، MDA و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی مردان کشتی گیر (نقش: استاد راهنما- دانشجو: سعید میرزایی- ۱۳۹۴)
Delafroz B, Haghshenas R, Ebrahimi M. The Effect of 8 Weeks of Resistance Training with Tribulus Supplementation on Plasma Levels of Testosterone and IGF-1 in Elderly Men. Journal of Sport Biosciences. 2019;11(2):195-207.	تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با مکمل دهی تریبولوس بر سطوح سرمی تستوسترون و IGF-1 مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: راهنما- بهمن دل افروز-۱۳۹۷)
Gilani N, Haghshenas R, Esmaeili M. Application of multivariate longitudinal models in SIRT6, FBS, and BMI analysis of the elderly. The Aging Male. 2019;22(4):260-5.	تأثیر هشت هفته تمرین هم زمان به همراه مکمل دهی ال-آرژنین بر SIRT6، FBS و ترکیب بدن مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمود اسماعیلی- ۱۳۹۷)
Avandi SM, Hagh Shenas R, Abbasi S. The effects of eight weeks of Concurrent Training on Plasma Levels of NRF2 in Young Men. Journal of Applied Health Studies in Sport Physiology. 2018;5(2):78-83.	تأثیر هشت هفته تمرین هم زمان به همراه مکمل دهی ال-آرژنین بر NRF2 در مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: سولماز عیاسی- ۱۳۹۸)
Sobhani F, Haghshenas R, Rahimi M. Effect of eight weeks aerobic training and supplementation of green tea on apelin plasma levels and insulin resistance in elderly women with type 2 diabetes. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2019;28(170):84-93.	تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مکمل دهی چای سبز بر سطوح پلاسمایی آپلین و مقاومت به انسولین زنان سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ (نقش: استاد راهنما- دانشجو: فرزام سبحانی-۱۳۹۶)

مقاله مرتبط با طرح	طرح/ پایان نامه
Lateef Mohammed A, Haghshenas R. The effect of endurance training on gene and protein expression of TGFβ and integrin in the liver of male rat diabetic. Sport Physiology. 2022;14(55):131-50.	تأثیر پنج هفته تمرین استقامتی بر سطوح پلاسمایی TGF-β و نیمرخ لیپیدی در رتهای نر دیابتی (نقش: استاد راهنما- دانشجو: علی لطیف- ۱۴۰۰)
Esmaeili A, Haghshenas R. The Effect of Eight Weeks Concurrent Training and Supplementation of L_Arginine on Stress Oxidative and Lipid Profile in Elderly Men. The Horizon of Medical Sciences. 2019;25(1):43-9.	تأثیر هشت هفته مکمل¬دهی ال_آرژنین با تمرین هم¬زمان بر ۸- OHdG، MDA ، TAC و پروفایل لیپیدی مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: علی اسماعیلی- ۱۳۹۶)
Gilani N, Esmaeili A, Haghshenas R. The Effect of Eight Weeks Concurrent Training and Supplementation of L_Arginine on Plasma Level of 8-hydroxydeoxyguanosine (8-OHdG), Malondialdehyde and Total antioxidant capacity in Elderly Men (Multivariate Longitudinal Modeling). 2018.	تاثیر هشت هفته مکمل¬دهی ال_آرژنین با تمرین هم¬زمان بر ۸- isoPGF2α، SOD، GPX و CAT مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: جلیلی- ۱۳۹۶)
Emami SR, Jafari M, Haghshenas R, Ravasi A. Impact of eight weeks endurance training on biochemical parameters and obesity-induced oxidative stress in high fat diet-fed rats. Journal of exercise nutrition & biochemistry. 2016;20(1):29. HaghShenas R, Gilani N, Jafari M. Effect of 16 weeks endurance training and high fat diet on plasma level of interleukins-6, 10 and nesfatin-1 of rats. Sport Physiology. 2015;6(24):49-60. Haghshenas R, Jafari M, Ravasi A, Kordi M, Gilani N, Shariatzadeh M, et al. The effect of eight weeks endurance training and high-fat diet on appetite-regulating hormones in rat plasma. Iranian journal of basic medical sciences. 2014;17(4):237.	بررسی اثر هشت و شانزده هفته ای تمرین استقامتی و رژیم غذایی پرچرب بر بیومارکرهای استرس اکسیداتیو در پلاسمای موش های صحرایی (نقش: استاد مشاور- دانشجو: علی رضا امامی- ۱۳۹۳)
Haghshenas R, Avandi M, Sayyad S. Effect of eight weeks high intensity circuits resistance training and interval and continues ginger supplementation on the hemorheological factors of obese females. Journal of Sport and Biomotor Sciences. 2020;23(23):1-9.	مقایسه ی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای شدید به همراه مکمل دهی تداومی و تناوبی زنجبیل بر عوامل همورئولوژیکی در زنان دارای اضافه‌وزن (نقش: استاد راهنما- دانشجو: شیما صیاد -۱۳۹۴)
Hamidnejad Z, Avandi SM, Haghshenas R, Pakdel A. Effect of five weeks circuit resistance training with garlic supplementation on serum levels of adiponectin in over weight female. Journal of Medicinal Plants. 2017;16(64):45-57.	مقایسه اثر پنج هفته تمرین مقاومتی دایره ای به همراه مکمل دهی سیر بر سطوح سرمی ادیپونکتین دانشجویان دختر دارای اضافه وزن (نقش: استاد مشاور- دانشجو: زینب حمیدنژاد- ۱۳۹۶)
Haghshenas R, Ravasi A, Kordi M, Hedayati M, Shabkhiz F, Shariatzade Joneidi M. Effects of twelve weeks endurance training on weight, food intake, and plasma levels of nesfatin-1 in obese male rats. J Sport Biomotor Sci. 2012;5(1):77-85.	تاثیر دو شیوه تمرین استقامتی بر وزن، دریافت غذا، IL-6 و نسفاتین-۱ پلاسمایی رت‌های نر چاق (نقش: دانشجو)
Maghami M, Keshavarz S, Haghshenas R, Eftekhari E. The Effect of Endurance Training and Nettle Consumption on Protein and Gene Expression of AKT and GLUT4 in Soleus Muscle of Diabetic Male Rats. Iranian Journal of Diabetes and Metabolism. 2021;21(4):240-9.	اجرای مراحل تحقیقاتی مصرف عصاره گزنه با پوشش نانو ذره به همراه فعالیت های ورزشی در درمان بیماری دیابت (نقش: مجری طرح پژوهشی)

نمونه فعالیت "حیطه سالمندی"

مقاله مرتبط با طرح	طرح/ پایان نامه
Lalei M, Haghshenas R. The effect of Nordic training on plasma levels of Peroxisome proliferator-activated receptor-γ coactivator 1-α and Sirtuin 6 in elderly women with diabetes. Koomesh journal. Koomesh journal. 2023;25(1):65-70.	تاثیر تمرین هوازی و مکمل دهی شنبلیله بر سطوح پلاسمایی آدیپونکتین و اسپروزین زنان سالمند مبتلا به دیابت (نقش: استاد راهنما- دانشجو: منیره له له‌ای- ۱۴۰۰)
Vatankhah-khozani S, Haghshenas R, Faramarzi M. The effect of 8 weeks of elastic band resistance training on serum myostatin and body composition in elderly women. Journal of Sport Biosciences. 2018;10(3):347-58.	تاثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی الاستیک باند بر روی سطح مایوستاتین سرمی و کیفیت عضله زنان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: سمیرا وطن‌خواه -۱۳۹۷)
Abbasi H, Haghshenas R. The effect of eight weeks' anaerobic interval training on Irisin and lipid profiles in elderly men. Journal of Applied Health Studies in Sport Physiology. 2017;4(1):91-5.	تاثیر هشت هفته تمرین اینتروال بی هوازی بر ایرزین و نیمرخ لیپیدی مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: حسن عباسی-۱۳۹۶)
Delafroz B, Haghshenas R, Ebrahimi M. The Effect of 8 Weeks of Resistance Training with Tribulus Supplementation on Plasma Levels of Testosterone and IGF-1 in Elderly Men. Journal of Sport Biosciences. 2019;11(2):195-207.	تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با مکمل دهی تریبولوس بر سطوح سرمی تستوسترون و IGF-1 مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: بهمن دل افروز- ۱۳۹۷)
Gilani N, Haghshenas R, Esmaeili M. Application of multivariate longitudinal models in SIRT6, FBS, and BMI analysis of the elderly. The Aging Male. 2019;22(4):260-5.	تأثیر هشت هفته تمرین هم زمان به همراه مکمل دهی ال-آرژنین بر SIRT6، FBS و ترکیب بدن مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمود اسماعیلی- ۱۳۹۷)

Bbbasi S, Avandi SM, Haghashenas R. The Effect of Eight Weeks of Concurrent Training on Total Plasma Protein Levels and Muscle Strength of Elderly Men. Report of Health Care. 2019;5(2):17-26. Avandi SM, Hagh Shenas R, Abbasi S. The effects of eight weeks of Concurrent Training on Plasma Levels of NRF2 in Young Men. Journal of Applied Health Studies in Sport Physiology. 2018;5(2):78-83.	تأثیر هشت هفته تمرین هم زمان به همراه مکمل دهی ال-آرژنین بر NRF2 در مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: سولماز عباسی -۱۳۹۸)
Sobhani F, Haghshenas R, Rahimi M. Effect of eight weeks aerobic training and supplementation of green tea on apelin plasma levels and insulin resistance in elderly women with type 2 diabetes. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2019;28(170):84-93.	تاثیر هشت هفته تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل چای سبز بر سطوح سرمی BDNF زنان سالمند دیابتی نوع دو (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد اصلانی – ۱۳۹۶)
	تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مکمل دهی چای سبز بر سطوح پلاسمایی آپلین و مقاومت به انسولین زنان سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ (نقش: استاد راهنما- دانشجو: فرزام سبحانی- ۱۳۹۶)
Gilani N, Esmaeili A, Haghshenas R. The Effect of Eight Weeks Concurrent Training and Supplementation of L_Arginine on Plasma Level of 8-hydroxydeoxyguanosine (8-OHdG), Malondialdehyde and Total antioxidant capacity in Elderly Men (Multivariate Longitudinal Modeling). 2018.	تأثیر هشت هفته مکمل¬دهی ال_آرژنین با تمرین هم¬زمان بر ۸- OHdG، MDA ، TAC و پروفایل لیپیدی مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: علی اسماعیلی- ۱۳۹۵)
Esmaeili A, Haghshenas R. The Effect of Eight Weeks Concurrent Training and Supplementation of L_Arginine on Stress Oxidative and Lipid Profile in Elderly Men. The Horizon of Medical Sciences. 2019;25(1):43-9.	تاثیر هشت هفته مکمل¬دهی ال_آرژنین با تمرین هم¬زمان بر ۸- isoPGF2α، SOD، GPX و CAT مردان سالمند (نقش: استاد راهنما- دانشجو: نازنین جلیلی – ۱۳۹۵)

نمونه فعالیت حیطه "قلب و عروق"

مقاله مرتبط با طرح	طرح/ پایان نامه
Nori P, Haghshenas R, Aftabi Y, Akbari H. Comparison of moderate-intensity continuous training and high-intensity interval training effects on the Ido1-KYN-Ahr axis in the heart tissue of rats with occlusion of the left anterior descending artery. Scientific Reports. 2023;13(1):3721.	تأثیر تمرین تداومی متوسط و تمرین تناوبی شدید بر فعالیت مسیر Aryl hydrocarbon receptorدر بافت قلبی رت‌های نر ویستار دارای انسداد سرخرگ کرونر چپ (نقش: مجری طرح- دانشگاه سمنان، دانشگاه علوم پزشکی تبریز)
Ahmadi HAH, Haghshenas R, Sadeqipour AM. The effect of carbohydrate supplementation and pure water on interleukin 10, glucose and hematological indexes in male football players. 2020.	تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر سطوح پلاسمایی VEGF و NO بیماران قلبی پس از جراحی بای پس عروق کرونر (نقش: استاد راهنما- دانشجو: روح اله احمدی- ۱۴۰۰)
	تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر بیان ژن اسپیروزین و MDA بافت قلب رت نر مبتلا به دیابت (نقش: استاد راهنما- دانشجو: مونا مهاجر-۱۴۰۰)
Nori P, Haghshenas R. Effects of eight weeks aerobic training on kynurenine and gene and protein expression of aryl hydrocarbon receptor in the heart of male rats. Koomesh. 2022;24(1):162-7.	تاثیر تمرین شدید وتداومی با شدت متوسط بر میزان کاینیورنین و بیان ژن IDO1رت‌های نر ویستار مبتلا شده به انسداد سرخرگ کرونرچپ (نقش: استاد راهنما- دانشجو: پوریا نوری-۱۴۰۰)

نمونه فعالیت حیطه "فیزیوتراپی ورزشی"

مقاله مرتبط با طرح	طرح/ پایان نامه
GHAFOURIAN A, Haghshenas R, Avandi M. The Effect of Dynamic Warming and Dynamic Warming with PAP on Muscle Power and agility of Volleyball Girl players. Journal of Sport and Exercise Physiology. 2021.	اثر گرم کردن پویا و گرم کردن پویا به همراه PAP بر توان عضلانی، چابکی و زمان عکس العمل دختران والیبالیست (نقش: استاد راهنما- دانشجو: آرزو غفوریان- ۱۳۹۸)
	تاثیر یک جلسه تمرین مقاومتی و تمرین عضلات مرکزی بر سطوح سرمی ایرزین زنان دارای اضافه وزن (نقش: استاد راهنما- دانشجو: مهسا دیداری-۱۳۹۷)
	تاثیر کوتاه مدت پروتکل های گرم کردن متفاوت بر عملکرد توان بی هوازی، دوی سرعت و چابکی بازیکنان فوتسال (نقش: استاد راهنما- دانشجو: ایمان طالب بیدختی-۱۳۹۳)

نمونه فعالیت حیطه "گیاهان دارویی"

طرح/ پایان نامه	مقاله مرتبط با طرح
تاثیر تمرین هوازی و مکمل دهی شنبلیله بر سطوح پلاسمایی آدیپونکتین و اسپروزین زنان سالمند مبتلا به دیابت (نقش: استاد راهنما- دانشجو: منیره لەلەای- ۱۴۰۰)	Lalei M, Haghshenas R. The effect of Nordic training on plasma levels of Peroxisome proliferator-activated receptor-γ coactivator 1-α and Sirtuin 6 in elderly women with diabetes. Koomesh journal. Koomesh journal. 2023;25(1):65-70.
تاثیر تمرین استقامتی و مکمل دهی عصاره گزنه بر AMPK و AKT بافت کبد رت های نر مبتلا به دیابت (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد محمدی-۱۴۰۰)	
تاثیر مصرف چای ترش بر ظرفیت آنتی اکسیدانی متعاقب یک جلسه فعالیت هوازی وامانده ساز در پسران غیر ورزشکار (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد سیفی-۱۳۹۸)	Saifi M, Haghshenas R, Ebrahimi M, Jamshidi R. The effect of sour tea consumption on antioxidant capacity response to one session of exhaustive aerobic exercise in non-athlete men. J Neyshabur Univ Med Sci. 2019;7(4):135-48.
تاثیر هشت هفته تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل چای سبز بر سطوح سرمی BDNF زنان سالمند دیابتی نوع دو (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد اصلانی- ۱۳۹۶)	Sobhani F, Haghshenas R, Rahimi M. Effect of eight weeks aerobic training and supplementation of green tea on apelin plasma levels and insulin resistance in elderly women with type 2 diabetes. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences. 2019;28(170):84-93.
تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مکمل دهی چای سبز بر سطوح پلاسمایی آپلین و مقاومت به انسولین زنان سالمند مبتلا به دیابت نوع ۲ (فرزام سبحانی-۱۳۹۶)	
تأثیر مکمل دهی کوتاه مدت زنجبیل در دوره کاهش وزن سریع بر سطوح پلاسمایی GPX، SOD، MDA و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی مردان کشتی گیر (نقش: استاد مشاور- دانشجو: سعید میرزایی-۱۳۹۵)	Madani P, Mohsen Avandi S, Haghshenas R, Pakdel A. Combined effect of eight weeks high intensity resistance training with ginger supplementation on waist to hip ratio, body composition and body mass in obese women. Koomesh. 2017:286-93.
مقایسه اثر پنج هفته تمرین مقاومتی دایره ای به همراه مکمل دهی سیر بر سطوح سرمی ادیپونکتین دانشجویان دختر دارای اضافه وزن (نقش: استاد مشاور- دانشجو: زینب حمیدنژاد-۱۳۹۳)	Hamidnejad Z, Avandi SM, Haghshenas R, Pakdel A. Effect of five weeks circuit resistance training with garlic supplementation on serum levels of adiponectin in over weight female. Journal of Medicinal Plants. 2017;16(64):45-57.

نمونه فعالیت حیطه "نوروساینس"

طرح/ پایان نامه	چاپ کتاب
تاثیر هشت هفته تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل چای سبز بر سطوح سرمی BDNF زنان سالمند دیابتی نوع دو (نقش: استاد راهنما- دانشجو: محمد اصلانی-۱۳۹۶)	اصول علم اعصاب در ورزش (انتشارات دانشگاه سمنان-۱۴۰۲)

نمونه فعالیت حیطه "روانشناسی"

طرح/ پایان نامه	چاپ کتاب
مقایسه سبک های مقابله با استرس و عزّت نفس زنان و مردان ورزشکار گروهی	روانشناسی کاربردی تندرستی و آمادگی جسمانی (انتشارات دانشگاه سمنان-۱۳۹۷)
مقایسه ویژگی شخصیتی(مدل پنج عاملی NEO) ورزشکاران آسیب دیده و غیر آسیب دیده	

زمینه‌های فعالیت اجرایی و مدیریتی

عنوان فعالیت	توضیحات
هیات علمی رسمی-قطعی دانشگاه سمنان	تاریخ استخدام: سال ۱۳۹۱
دبیر کمیته آموزش فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۱-۱۳۸۹)	مسئول ساماندهی و ارتقا کلاس‌های آموزشی فدراسیون هندبال در کلیه سطوح مربیگری
	مسئول آموزش، مشاوره کلیه برنامه‌های تغذیه‌ای و بدنسازی و توانبخشی تیم‌های ملی و باشگاهی فدراسیون هندبال
مدیر تربیت بدنی دانشگاه سمنان (۱۳۹۶-۱۳۹۲)	طراحی و تامین اعتبار داخلی و خارج از دانشگاه و اجرای زیر ساخت‌های ورزشی در دانشگاه سمنان از سال ۱۳۹۱ الی ۱۳۹۷
	طراحی، ساخت و تجهیز سالن بدنسازی اصلی و چندین سالن بدنسازی فرعی
	طراحی، ساخت و بهره‌برداری از چندین زمین چمن مصنوعی
	طراحی، ساخت و بهره‌برداری سالن چند منظوره به مساحت ۱۶۰۰ متر مربع و برگزاری مسابقات و کلاس‌های مختلف در این سالن
	برنامه‌ریزی، ساماندهی و تشکیل تیم‌های مختلف ورزشی دانشگاه سمنان از رتبه ۱۴۰ به رتبه ۱۲ در پسران و ۱۶۸ به ۱۷ در بخش خواهران (لازم به ذکر است تیم دانشگاه فردوسی مشهد در منطقه ۸ در دوران مدیریت اینجانب پس از دانشگاه سمنان قرار می‌گرفت.)
رئیس هیات ورزش کل دانشگاه‌های استان سمنان	از سال ۱۳۹۴ لغایت ۱۳۹۷ برگزاری مسابقات ورزشی مختلف در دانشگاه‌های استان سمنان
عضو مرکز تحقیقات عصبی عضلانی دانشگاه علوم پزشکی سمنان	از سال ۱۳۹۴
رئیس هیأت هندبال شهرستان شاهین شهر و میمه	از سال ۱۳۸۶ لغایت ۱۳۹۰: اموزش و تشکیل تیم‌های مختلف هندبال و اعزام به مسابقات استانی و کشوری و تحویل ۵ بازیکن به تیم‌های ملی هندبال و هندبال ساحلی
عضو کمیته علمی نهمین تا سیزدهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی	از سال ۱۳۹۴ لغایت ۱۴۰۱
عضو کمیته ملی استعدادیابی ورزشی کشور	از سال ۱۳۹۱
مسئول امور ورزش دانشجویی و فوق برنامه دانشگاه صنعتی مالک اشتر	از سال ۱۳۸۴ لغایت ۱۳۸۶
مؤسس و عضو هیأت مدیره باشگاه ورزشی تاواتاو و شرکت تعاونی فرهیختگان ورزش اصفهان	از سال ۱۳۸۶ لغایت ۱۳۹۰
دبیر شورای ورزش دانشگاه سمنان	از سال ۱۳۹۲ لغایت ۱۳۹۶
عضو شورای دانشجویی دانشگاه سمنان	از سال ۱۳۹۲ لغایت ۱۳۹۶
عضو هیات اجرایی جذب و کمیته منتخب دانشکده علوم انسانی دانشگاه سمنان	از سال ۱۳۹۲ تا کنون
عضو کمیته ورزش و جوانان ستاد دهه فجر انقلاب اسلامی استان سمنان	از سال ۱۳۹۲ لغایت ۱۳۹۷ (برگزاری مسابقات دهه فجر دانشگاهی)

فعالیت‌های "توسعه فردی، فرهنگی، اجتماعی و ارائه خدمات ارتقا سلامت"

شرکت در همایش و کارگاه‌های تخصصی

عنوان	توضیحات
همایش‌های بین المللی و ملی	۱۷ سخنران و ۱۴ ارائه بصورت پوستر
کارگاه تخصصی به عنوان شرکت کننده	شرکت در کارگاه‌های متنوع آموزشی و پژوهشی (آخرین کارگاه: دوره جامع سیستم‌های نوین آموزشی در علوم پزشکی، برگزار کننده دانشگاه علوم پزشکی هوشمند ۱۴۰۲)

عناوین علمی کسب شده

ردیف	عنوان	سال	محل ارائه
۱	دانش آموخته برتر دوره کارشناسی	۱۳۸۲	دانشگاه اصفهان
۲	رتبه یک ورودی آزمون کارشناسی ارشد	۱۳۸۳	سازمان سنجش کل کشور
۳	دانش آموخته برتر دوره کارشناسی ارشد	۱۳۸۵	دانشگاه اصفهان
۴	پایان نامه برتر سال دانشجویی در گروه علوم انسانی - اجتماعی (یازدهمین دوره انتخاب پایان نامه سال دانشجویی کشور)	۱۳۸۵	جهاد دانشگاهی
۵	سخنران برتر فیزیولوژی ورزش	۱۳۹۰	ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی دانشگاه تهران
	دانش آموخته برتر دوره دکتری تخصصی	۱۳۹۱	دانشگاه تهران
۶	استاد نمونه در انتخابات تجلیل سبز توسط دانشجویان	۱۳۹۲	دانشگاه سمنان
۷	پژوهشگر برتر دانشکده علوم انسانی دانشگاه سمنان	۱۳۹۳، ۱۳۹۶، ۱۳۹۸، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱، ۱۴۰۲	دانشگاه سمنان
۸	هیات علمی نمونه آموزشی دانشگاه سمنان	۱۳۹۸ ، ۱۴۰۰، ۱۴۰۲	دانشگاه سمنان
۹	عضو هیات علمی منتخب آیین سنا	۱۴۰۲	دانشگاه سمنان

فعالیت های ورزشی و عناوین کسب شده

ردیف	عنوان	سال	محل برگزاری
۱	کسب مقام سوم هندبال مسابقات دانش آموزی استان اصفهان	۱۳۷۶	اصفهان
۲	کسب مقام چهارم مسابقات هندبال سومین المپیاد ورزشی دانشجویان ایران (تیم دانشگاه اصفهان)	۱۳۷۹	تهران
۳	کسب مقام اول مسابقات کشوری هندبال دانشجویان ایران (تیم دانشگاه اصفهان)	۱۳۸۰	تهران
۴	کسب مقام هفتم مسابقات بین المللی هندبال اینترامنیا ایتالیا (تیم دانشگاه اصفهان)	۱۳۸۱	ایتالیا
۵	کسب مقام سوم مسابقات بین المللی هندبال اینترامنیا ایتالیا (تیم منتخب دانشگاههای کشور)	۱۳۸۲	ایتالیا
۶	کسب مقام سوم مسابقات کشوری هندبال دانشجویان ایران (تیم دانشگاه اصفهان)	۱۳۸۴	شاهرود
۷	کسب مقام اول هندبال پنجمین المپیاد ورزشی دانشجویان (تیم دانشگاه اصفهان)	۱۳۸۵	کرمان
۸	کسب مقام سوم اولین المپیاد ملی دانشجویان (تیم دانشگاه تهران)	۱۳۸۷	تهران
۹	کسب مقام های دوم و سوم در لیگ دسته دوم باشگاه های هندبال ایران به همراه تیم هیات هندبال شاهین شهر	۱۳۷۹الی۱۳ ۸۹	اصفهان
۱۰	کسب مقام دوم آمادگی جسمانی استان اصفهان	۱۳۸۷	اصفهان
۱۱	کسب لوح تقدیر از مدیر کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان وزارت علوم	۱۳۹۳	تهران

سوابق مربیگری

ردیف	عنوان	سال
۱	مربی درجه ۱ و بین المللی هندبال فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران	۱۳۹۰
۲	داور درجه ۲ هندبال فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران	۱۳۸۳
۳	مربی درجه D فوتبال آسـیا	۱۳۸۲
۴	مربی درجه ۳ والیبال	۱۳۸۲
۵	مربیگری تیم هندبال دانشگاه اصفهان و کسب مقام اول با این تیم	۱۳۸۴-۱۳۸۶
۶	مربیگری تیم هندبال دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد و کسب مقام دوم	۱۳۸۶
۷	مربیگری تیم هیات هندبال شاهین شهر، دانشگاه صنعتی مالک اشتر و تیم کاراته این دانشگاه	۱۳۷۸-۱۳۹۰
۸	مربیگری تیم هندبال دانشگاه سمنان	۱۳۹۰-۱۳۹۷

همکاری با مجلات علمی

ردیف	عنوان مجله	نوع همکاری	نام سازمان
۱	مجله cancer screening and prevention	عضو هیات تحریریه	-
	مجله علمی پژوهشی فیزیولوژی ورزش	داور	پژوهشگاه تربیت بدنی
۲	مجله علمی پژوهشی فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی	داور	دانشگاه شهید بهشتی تهران
۳	مجله علمی پژوهشی علوم زیستی ورزش	داور	دانشگاه تهران
۴	مجله افق دانش	داور	دانشگاه علوم پزشکی گناباد
۵	مجله پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش	داور	جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران
۶	مجله دانشگاه علوم پزشکی تبریز	داور	دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۷	Journal of Applied Gerontology	داور	-
۸	Sport Sciences for Health	داور	-
۹	مجله ورزش و علوم زیست حرکتی	داور	دانشگاه حکیم سبزواری
۱۰	Scientific Reports	داور	-
۱۱	Nutrition and Food Science	داور	-

فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی و ارائه خدمات ارتقا سلامت

عنوان فعالیت	توضیحات
راه اندازی و توسعه مرکز مشاوره و تندرستی دانشگاه سمنان و ارائه خدمات سلامت به پرسنل و دانشجویان دانشگاه	تاسیس ۱۳۹۳
عضو کمیته ورزش و جوانان ستاد دهه فجر انقلاب اسلامی استان سمنان	از سال ۱۳۹۲ لغایت ۱۳۹۷
عضو فعال بسیج	از دوران نوجوانی، بسیج دانشجویی و بسیج اساتید
مسئول برگزاری مسابقات بسیج اساتید و کارکنان دانشگاه سمنان	از سال ۱۳۹۲ لغایت ۱۳۹۷
حضور مستمر در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی استان سمنان	به عنوان کارشناس ورزش و ارتقا سلامت
نویسنده کتاب با عنوان " روانشناسی کاربردی تندرستی و آمادگی جسمانی "	انتشارات دانشگاه سمنان-۱۳۹۷
ویراستار علمی کتاب با عنوان " فعالیت بدنی و تندرستی "	انتشارات دانشگاه سمنان ۱۳۹۴
نویسنده کتاب با عنوان "اصول علم اعصاب در ورزش"	انتشارات دانشگاه سمنان ۱۴۰۲