

## بسمه تعالی

نام: علی اصغر

نام خانوادگی: رواسی

تاریخ تولد: ۱۳۳۳/۱۱/۸

محل تولد: تهران

شماره شناسنامه: ۲۶۴۰

مدرک تحصیلی: دکتری

رشته تحصیلی: فیزیولوژی ورزشی

شغل: مدرس دانشگاه (عضو هیئت علمی)

محل خدمت: دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی

مرتبه علمی: استاد

آدرس ایمیل: [aaravasi@ut.ac.ir](mailto:aaravasi@ut.ac.ir) - [Ravasiaa@yahoo.com](mailto:Ravasiaa@yahoo.com)

سوابق اجرایی:

۱- معاون اداری مالی دانشکده از سال ۷۶-۷۲

۲- معاون پژوهشی دانشکده از سال ۸۵-۸۳

۳- معاون آموزشی دانشکده از سال ۹۲-۸۷

۴- مدیر گروه آموزشی دو دوره

۵- مدیر گروه پردیس البرز دو دوره

سوابق ورزشی:

۱- قهرمان سابق تیم ملی وزنه برداری

۲- سرمربی تیم ملی وزنه برداری در مسابقات جهانی ۱۹۹۱ آلمان

۳- سرمربی تیم ملی وزنه برداری در مسابقات جام دوستی ۱۹۹۱ در شوروی سابق

۴- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات جهانی ۱۹۹۴ سوئد

- ۵- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات پارالمپیک ۱۹۹۶ آتلانتا
- ۶- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات ۱۹۹۸ امارات متحده عربی
- ۷- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات جهانی ۲۰۰۲ مالزی
- ۸- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن
- ۹- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات جهانی ۲۰۰۶ مالزی
- ۱۰- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن
- ۱۱- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن
- ۱۲- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات جهانی ۲۰۱۷ مکزیک
- ۱۳- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات IWAS ۲۰۱۲ مالزی
- ۱۴- سرمربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین در مسابقات مجروحین جنگی ۱۹۹۶ لندن
- ۱۵- مربی بدنسازی تیم ملی جودو در سال ۱۳۷۹-۱۳۷۸

تدریس:

۱. درس حرکت شناسی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی و علم تمرین در مقطع کاشناسی
۲. درس حرکت شناسی پیشرفته، فیزیولوژی ورزشی و آناتومی در مقطع کارشناسی ارشد
۳. درس سازگاری سلولی با فعالیت ورزشی و سازگاری قلب و عروق و تنفس در ورزش در مقطع دکتری
۴. درس فیزیولوژی کار برای دوره تخصصی پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران (گروه طب کار)
۵. درس بیوشیمی و متابولیسم ورزشی در مقطع دکتری
۶. درس موضوعات پیشرفته در فیزیولوژی ورزشی در مقطع کارشناسی ارشد
۷. درس عملکرد هورمونی و فعالیت ورزشی در مقطع دکتری

## مقالات علمی \_ پژوهشی:

۱. بررسی تأثیر تمرینات هوازی و بی هوازی روی سطح هورمونهای تستوسترون و رشد، قدرت و ساختار بدن در افراد سالمند (نشریه علمی - پژوهشی المپیک شماره ۷ تابستان ۷۶)
۲. تأثیر تمرینات کنترل تنفس بر توان هوازی بیشینه، ضربان قلب استراحت و اریتروپویتین در هنرجویان پسر تربیت بدنی (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۱۴ زمستان ۸۱)
۳. همبستگی بین آزمون های شاتل ران، یک مایل دویدن و پله کوبین در برآورد  $Vo_2max$  دانش آموزان پسر ۱۶-۱۷ ساله (نشریه علمی - پژوهشی المپیک شماره ۲۵ بهار ۸۱)
۴. بررسی و مقایسه ترکیبات بدن، قدرت  $Vo_2max$  و توان بی هوازی وزنه برداران زبده با افراد غیرورزشکار (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۲۱ پاییز ۸۳)
۵. تأثیر تمرینات هیپوکسی اینتروال بر هموگلوبین، هماتوکریت، رتیکولوسیت و سلول های قرمز خون در هنرجویان پسر تربیت بدنی (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۲۲ تابستان

۶. اثر یک دوره تمرین تداومی بر **CRP** موشهای صحرانی نژاد ویستار ۱۴۸۴۸ (نشریه علمی - پژوهشی المپیک شماره ۳۰ تابستان ۸۴)
۷. تأثیر مصرف مکمل کربوهیدرات بر پاسخ سلولهای سیستم ایمنی به سه جلسه تمرین تناوبی شدید ۹۰ دقیقه ای ویژه فوتبال (نشریه علمی - پژوهشی 'پژوهشی' پژوهش در علوم ورزشی شماره ۹ تابستان ۸۴)
۸. تأثیر شش هفته تمرین مداوم و تناوب هوازی بر سیستم ایمنی همورال موشهای صحرایی ماده (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۲۶ زمستان ۸۴)
۹. تأثیر مصرف مکمل های گلوتامین و کراتین بر عملکرد ورزشی کشتی گیران نخبه پس از یک دوره کاهش وزن حاد (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۲۷ بهار ۸۵)
۱۰. اثر تمرینات استقامتی بر سایتوکین های پیش التهابی و مقاومت به انسولین در مردان چاق (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۲۸ تابستان ۸۵)
۱۱. تأثیر تمرین های مقاومتی بر سایتوکین های همراه التهاب و مقاومت به انسولین در مردان چاق (نشریه علمی - پژوهشی المپیک شماره ۳۴ تابستان ۸۵)
۱۲. تأثیر ترتیب شدت فعالیت ورزشی بر پاسخ های متابولیک دانشجویان دختر غیرورزشکار (نشریه علمی - پژوهشی المپیک شماره ۳۴ تابستان ۸۵)
۱۳. بررسی رابطه بین مدت زمان استراحت در تمرینات اینتروال بر روی میزان آنزیم های **LDH** و **CPK** سرم خون در دانشجویان پسر و تأثیر مصرف ویتامین «ث» بر این آنزیم (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۲۹ پاییز ۸۵)
۱۴. تأثیر فشار روانی مسابقه، برغلظت کورتیزول، تستوسترون و **IgA** بزاقی مربیان لیگ برتر فوتبال ایران (نشریه علمی - پژوهشی المپیک شماره ۳۵ پاییز ۸۵)
۱۵. بررسی و مقایسه ترکیب بدنی و برخی عوامل جسمانی در کشتی گیران زبده با افراد غیرورزشکار (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۳۰ زمستان ۸۵)
۱۶. بررسی تأثیر دو نوع شیوه تداومی و تناوبی بر تغییرات لپتین دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه تهران (نشریه علمی پژوهشی حرکت شماره ۳۱ زمستان ۸۵)

۱۷. بررسی تأثیر ۱۲ روز بی‌تمرینی بر ظرفیت‌های هوازی، بی‌هوازی و عملکرد شناگران پسر نخبه کشور (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۳۱ زمستان ۸۵)
۱۸. رابطه توان هوازی و توانایی تکرار فعالیت‌های سرعتی (RSA) در زنان بسکتالیست (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۳۱ زمستان ۸۵)
۱۹. تأثیر زمان تمرین (صبح و عصر) بر تغییرات برخی ایمنوگلوبین‌های سرم و پاسخ هورمون‌های کورتیزول و تستوسترون دانشجویان مرد ورزشکار (نشریه علمی - پژوهشی حرکت شماره ۳۲ تابستان ۸۶)
۲۰. تأثیر فعالیت ورزشی درمانده ساز بر عوامل Pct، MPV، PIT، PDW خون کشتی‌گیران ۲۰ تا ۳۰ ساله باشگاهی (فصلنامه تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی بهار ۸۷)
۲۱. اثر سه هفته بی‌تمرینی بر آنزیم‌های لاکتات دهیدروژناز و کراتین فسفوکیناز سرم خون تکواندوکاران مرد رقابتی (نشریه فیزیولوژی ورزشی زمستان ۸۷)
۲۲. بررسی تأثیر شدت تمرین بر عوامل خطرزای قلبی - عروقی دانشجویان مرد غیر ورزشکاران (پژوهش در علوم حرکت تابستان ۸۶)
۲۳. تأثیر فعالیت هوازی درمانده ساز بر ماتریکس متالوپروتئیناز در ورزشکاران و غیر ورزشکاران (نشریه المپیک زمستان ۸۶)
۲۴. تأثیر تمرین‌های هوازی بر شاخص‌های التهابی خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در مردان چاق (نشریه حرکت زمستان ۸۶)
۲۵. تأثیر تمرین استقامتی و بی‌تمرینی بر پراکسیداسیون لیپید و دستگاه ضد اکسایشی موش‌های ویستار (نشریه علوم حرکت بهار ۸۷)
۲۶. اثر یک دوره تمرین تناوبی هوازی بر حساس‌ترین شاخص التهابی پیشگویی‌کننده بیماری عروقی در موش‌های صحرایی مسن (نشریه پژوهش در علوم حرکت تابستان ۸۷)
۲۷. تأثیر تمرین تداومی منظم و بی‌تمرینی متعاقب‌انبر عامل نشانگر بیماری‌های عروق کرونر (نشریه حرکت پاییز ۸۷)

۲۸. بررسی تاثیر کاهش وزن و استفاده از مکمل های گلوتامین و کراتین بر تعداد گلبول های سفید خون کشتی گیران ( نشریه طبیب شرق پاییز ۸۷)
۲۹. اثر یک دوره مسابقه شبه رسمی کاراته بر شاخص های دستگاه ایمنی (CD۴/CD۸ و CD۴/CD۴) مردان نخبه کاراته کار ( نشریه المپیک پاییز ۸۸)
۳۰. تاثیر یک دوره تمرین تناوبی و بی تمرینی بر پراکسیون لیپید و دستگاه ضد اکسایشی موشهای نژاد ویستار علوم زیستی ورزشی تابستان ۱۳۸۸
۳۱. بررسی ارتباط شاخص های التهابی بیماری قلبی - عروقی با حداکثر بیشینه اکسیژن مصرفی در زنان ورزشکار
۳۲. تاثیر یک جلسه فعالیت استقامتی و سرعتی بر NAP پلاسمای دانشجویان مرد. نشریه حرکت.
- ۳۳- تاثیر تمرینات مقاومتی بر نیمرخ متابولیکی و حساسیت به انسولین در مردان چاق ( علوم زیستی تابستان ۸۶)
- ۳۴- بررسی و مقایسه دو روش کاهش وزن در کشتی گیران تمرین کرده ۲۵-۲۰ ساله خراسانی (علوم زیستی شماره ۲ زمستان ۸۴)
- ۳۵- بررسی اثر تداخلی تمزینات ترکیبی ( قدرتی و استقامتی همزمان) بر قدرت و توان هوازی بیشینه (علوم زیستی شماره ۳ بهار ۸۷)
- ۳۶- مقایسه اثر دو نوع بازیافت فعال و غیر فعال پس از ورزش در مانده ساز بر تغییرات شاخصهای منتخب دستگاه ایمنی در دانشجویان مرد ورزشکار (علوم زیستی ورزشی شماره ۵ زمستان ۸۷)
- ۳۷- تاثیر ۱۲ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح استراحتی متغیرهای همورئولوژی مردان جوان (فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی تابستان ۸۸)
- ۳۸- ارتباط شاخصهای التهابی بیماری قلبی-عروقی با حداکثر اکسیژن مصرفی در زنان سالم (پژوهش در علوم ورزشی زمستان ۸۸)

- ۳۹- تاثیر تمرینات استقامتی و مکمل آهن بر شاخص های آنمی و سیتوکروم C اکسیداز در عضلات اندام تحتانی موشهای نر صحرایی (علوم زیستی ورزشی زمستان ۸۹)
- ۴۰- اثر ۴ هفته بی تمرینی پس از تمرینات سرعتی شدید بر عوامل خطرزای آسیبهای التهابی آنروژنز (علوم زیستی ورزش تابستان ۹۰)
- ۴۱- بررسی رابطه فشار خون با چگونگی توزیع چربی در مردان جوان ورزشکار و غیر ورزشکار (فصلنامه علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد کرج)
- ۴۲- تاثیر ۴ هفته بی تمرینی پس از ۱۲ هفته تمرینات تداومی و تناوبی هوازی بر پروتیین واکنش دهنده با حساسیت C زیاد در موشهای صحرایی (علوم زیستی پاییز ۸۹)
- ۴۳- تاثیر تمرین استقامتی بر سطوح مولکولهای چسبان بین سلولی و عروقی در زنان میانسال دارای اضافه وزن (علوم زیستی ورزشی بهار ۹۰)
- ۴۴- تاثیر یک جلسه فعالیت استقامتی و سرعتی بر ANP پلاسمای دانشجویان ورزشکار مرد (علوم زیستی)
- ۴۵- تاثیر مصرف مکملهای روی، منیزیم و روی همراه منیزیم بر قدرت عضلانی زنان فعال (مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران- زمستان ۹۰)
- ۴۶- اثر یک دوره تمرین منتخب (هوازی و قدرتی) بر برخی سایتوکاین ها در بیماران مرد وزن مبتلا به MS (پاییز ۹۰)
- ۴۷- اثر حاد دویدن متناوب روی نوارگردان بر غلظت های پلاسمایی گرلین اسیل دار (بهار ۹۰)
- ۴۸- اثر یک دوره تمرین تداومی بر CRP موشهای صحرایی نژاد ویستار ۱۴۸۴۸
- ۴۹- اثر یک وهله فعالیت درمانده ساز تداومی بر پاسخ های پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانتی کل سرم موش های آزمایشگاهی ویستار
- ۵۰- بررسی ارتباط چاقی با الگوهای جامعه فعالیت جسمانی و زمان سپری شده در اتومبیل
- ۵۱- بررسی تاثیر هوازی درمانده ساز بر ماتریکس متاپروتئینازها در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

۵۲- بررسی تاثیر تمرینات سرعتی متناوب روی تغییرات لپین و لیپو پروتیین **HDL** دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه تهران

۵۳- بررسی رابطه بین مدت زمان استراحت در تمرینات اینتروال بر روی میزان آنزیم های **LDH** و **CPK** سرم خون در دانشجویان پسر و تأثیر مصرف ویتامین " ث " بر این آنزیم ها

۵۴- تاثیر یک دوره تمرین سرعتی تناوبی و بی تمرینی بر پراکسیداسیون لیپید و دستگاه ضد اکسایشی موش های نژاد ویستار

۵۵- تاثیر تمرین هوازی و محدودیت کالریک بر **ICAM-1** و **VCAM-1** سرم در زنان چاق غیر فعال

۵۶- تاثیر هایپوکسی تناوبی کوتاه مدت (**IHE**) بر عملکرد هوازی و بی هوازی مردان ورزشکار

۵۷- تاثیر دو هفته تمرین مقاومتی بر سطح استراحتی متغیرهای هموریولوژی مردان چاق

۵۸- مقایسه تاثیر یک جلسه هوازی و مقاومتی بر قند خون زنان دیابتی نوع ۲ -مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد-دوره ۱۹ شماره ۶- بهمن ۱۳۹۰ (همکاران فهیمه کاظمی- اسداله رجب- مونا رادکانی)

۵۹- اثر هشت هفته تمرین استقامتی بر سطوح استراحتی و پاسخ ویسفاتین و شاخص مقاومت انسولینی به فعالیت حاد استقامتی در موش های دیابتی - فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش شماره ۸ زمستان ۱۳۹۰ ص ۹۳-۸۳. (همکاران سیمین فلاح- محمدرضا کردی-سجاد احمدی زاد- مهدی هدایتی)

۶۰- مقایسه تاثیر یک جلسه فعالیت هوازی و مقاومتی بر قند خون زنان دیابتی نوع ۲ -مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد-دوره ۱۹ شماره ۶ زمستان ۱۳۹۰ (همکاران: فهیمه کاظمی-اسداله رجب-مونا رادکانی)

۶۱-تاثیر مکمل ویتامین های **C,E** بر کوفتگی عضلانی تاخیری زنان غیر ورزشکار-فصلنامه پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش-شماره ۵ بهار ۱۳۹۰ (همکاران سیروس چوبینه- فهیمه کاظمی-مریم قره خانی)



۶۲- تاثیر مسابقه رسمی بسکتبال بر تغییر هورمون های تستوسترون و کورتیزول سرمی زنان-  
نشریه علوم زیستپورزشی زمستان ۹۰ شماره ۱۱ (همکاران: گلنوش صدق روحی-عباسعلی  
گایینی-ندا خالدی)

۶۳- تاثیر سه شیوه تمرین استقامتی، مقاومتی و ترکیبی سطوح استراحتی آدیپونکتین مردان غیر  
ورزشکار دارای اضافه وزن- فصلنامه جهاد دانشگاهی پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در  
ورزش شماره ۷ پاییز ۱۳۹۰ (همکاران: محمدرضا اسد-محمد فرامرزی-عباسعلی گایینی)

۶۴- پاسخ پروتیین های سارکومر عضله اسکلتی به یک دوره تمرین قدرتی فزاینده در موش  
های صحرائی- فصلنامه المپیک شماره ۴ زمستان ۹۰ (همکاران: عباسعلی گایینی-ندا خالدی-  
علی اصغر رواسی-عباس صاحب قدم لطفی-مهدی هدایتی-وحید عربکری-سارا صدراالاشراقی

۶۵- اثر یک دوره تمرین تناوبی هوازی پیشرونده بر پروتیین واکنش دهنده C موشهای صحرائی  
نژاد ویستار-مجله علوم کشاورزی و منابع طبیعی شماره ۲ زمستان ۸۴ (همکاران: ولی الله دبیدی  
روشن-عباسعلی گایینی-محبوبه خوشکام)

۶۶- بررسی اثر فعالیت هوازی و بی هوازی بیشینه بر میزان آنزیم های Ck و مردان غیر  
ورزشکار-مجله وام ذخیره ماندگار بهار ۸۵-(همکاران: توراندخت امینیان رضوی-علی  
اوجاقی-رحمن سوری-محمد میلایی)

۶۷- بررسی اثر یک دوره تمرین آمادگی جسمانی بر کارایی دستگاه قلبی-عروقی زنان جوان  
چاق و طبیعی-مجله وام ذخیره ماندگار-تابستان ۸۵(همکاران:رحمن سوری-زرنگ فدیبه-  
حسامفر)

۶۸- تاثیر ۱۲ هفته تمرین استقامتی بر وزن دریافت غذا و نسفتین-۱ پلاسمای رت های نر  
چاق-مجله ورزش و اندیشه-جلد ۱ تابستان ۹۰(همکاران: روح اله حق شناس-محمد رضا  
کردی-مهدی هدایتی-فاطمه شب خیز)

۶۹- تاثیر سه شیوه تمرین استقامتی-مقاومتی و ترکیبی بر سطوح استراحتی آدیپونکتین مردان  
غیر ورزشکار دارای اضافه وزن.فصلنامه پژوهشهای فیزیولوژی و مدیریت در ورزش-شماره ۷  
-پاییز ۹۰(همکاران:عباسعلی گایینی-محمد فرامرزی-محمدرضا اسد)

۷۰- اثر تمرینهای هوازی بر شاخصهای اریتروسیت خون بیماران مبتلا به سرطان ها یخون بعد از پیوند اتولوگ سلول های بنیادی محیطی- فصلنامه خون- شماره ۳ پاییز ۹۱ (همکاران: بتول رضایی سراجی- عباس حاجی فتحعلی- رحمن سوری- مهشید مهدی زاده- مهدی امینی)

۷۱- مداخله تاثیر شیوه مداخله فعالیت ها یهوازی محدودیت کالری و ترکیب هر دو در سطح انرژی مصرفی بر سطح شاخص های التهاب عمومی (فیبرینوژن و CRp) سرم زنان چاق غیر فعال)- فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی- شماره ۶ تابستان ۹۰ (همکاران: رحمن سوری- مریم صالحی)

۷۲- مقایسه تاثیر سه نوع برنامه تمرینی قدرتی-سرعتی و استقامتی بر سطوح گلوکوتیون خون- فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی- شماره ۹ بهار ۹۰ (همکاران: حسن پیرانی- محمدرضا کردی- توراندخت امینیان رضوی- جواد رسایی- امیر کیانی- کامران مرادی)

۷۳- بررسی تاثیر فعالیت ورزشی هوازی استقامتی پیوسته بر میزان حجم تومور در موش های مبتلا به سرطان آدنوکارسینوما- فصلنامه بیماری های پستان- شماره ۴ بهار ۹۱ (همکاران: رحمن سوری)

۷۴- تغییرات بیان ژن آلفا اکتینین ۳ و ترکیب تار عضله بازکننده دراز انگشتانپا در پاسخ به ۸ هفته تمرین مقاومتی فزاینده موشهای صحرائی اسپراگ-مجله **Tehran university Medical Journal** شماره ۱ بهار ۹۲ (همکاران: عباسعلی گایینی- ندا خالدی- رعنا فیاض میلانی- گلنوش صدق روحی- وحید عربکری)

۷۵- تاثیر ۸ هفته برنامه تمرین هوازی ناپیوسته (۳\*۱۰ دقیقه) بر نشانگرهای زیستی خطر زای قلبی - عروقی در زنان چاق غیر فعال- فصلنامه علوم زیستی ورزشی- شماره ۳ پاییز ۹۲ (همکاران: عباسعلی گایینی- جواد طلوعی آذر)

۷۶- تاثیر تمرین هوازی طولانی مدت قلبی و مصرف غذای پرچرب بر مارکر التهابی مولکول چسبان عروقی و نیمرخ لیپیدی مردان- فلنامه علوم زیستی ورزشی- شماره ۲- تابستان ۹۲ (همکاران: علی برآبادی- سیروس چوبینه- حسن برآبادی)

- ۷۷- تاثیر تمرین استقامتی و مصرف مکمل امگا ۳ بر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز در هیپوکمپ موشهای صحرایی نر بالغ-مجله علوم پزشکی رازی-شماره ۱۱۱-
- تابستان ۹۲(همکاران:الهام وسدی-سیروس چوبینه-حامد برزگر-محبوبه برجیان)
- ۷۸- تاثیر مصرف مکمل آرژنین و فعالیت ورزشی مقاومتی بر پاسخ هورمون رشد GH در مردان غیر ورزشکار-فصلنامه پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش-شماره ۲-
- تابستان ۹۲(همکاران: سیروس چوبینه-عباسعلی گایینی)
- ۷۹- تاثیر ۱۲ تمرین استقامتی بر IL\_6 IL-10 و نسفاتین ۱- پلاسمای رت های نر چاق- فصلنامه علوم زیستی ورزشی-شماره ۴ پاییز ۹۲( همکاران: روح اله حق شناس-محمد رضا کردی- مهدی هدایتی-فاطمه شب خیز-محمد شریعت زاده)
- ۸۰- تاثیر تمرینات ویرشن کل بدن (WBVT) بر برخی عوامل آمادگی جسمانی غلظت هورمون رشد و IGF ۱ دختران تمرین کرده-مجله پژوهش در طب ورزشی و فناوری-شماره ۱۹ تابستان ۹۱(همکاران: محمد رضا کردی-محمد همتی نفر-فاطمه احمدی)
- ۸۱- تاثیر دو نوع برنامه تمرین مقاومتی و استقامتی بر سطوح BDNF و کورتیزول موشهای صحرایی نر جوان-فصلنامه علوم زیستی ورزشی-شماره ۱۶-بهار ۹۲(همکاران: پریسا پورنعمتی-محمد رضا کردی-مهدی هدایتی)
- ۸۲- تاثیر تمرینات ترکیبی بر برخی آدیوکائین ها و شاخص حساسیت انسولینی در دختران دارای اضافه وزن-فصلنامه علوم حرکتی و ورزش-شماره پیاپی ۱ و ۵-تابستان ۹۰(همکاران: رویا عسگری-عباسعلی گایینی-مهدی هدایتی-محمد رضا حامدی نیا)
- ۸۳- تاثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی بر استرس اکسایشی رت های ویستار دیابتی-مجله علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار-شماره ۳-پاییز ۹۲(همکاران: عباسعلی گایینی-علی صمدی- مهدی هدایتی-هدی خرم)
- ۸۴- تغییرات گرلین آسیل دار پلاسمایی و گرسنگی افراد چاق، هنگام و بعد از یک جلسه فعالیت ورزشی متناوب با شدت های مختلف.مجله پژوهش در علوم ورزشی شماره ۹ بهار

۱۳۹۰ (همکاران: مجید قلی پور-محمدرضا کردی-محمد تقی خانی-عباسعلی گایینی-آرزو تبریزی)

۸۵-تاثیر تمرین استقامتی و مصرف مکمل امگا-۳ بر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) در هیپوکمپ موش های صحرایی نر بالغ.مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۰ شماره ۱۱۱ شهریور ۱۳۹۰ (همکاران: الهام وسدی- سیروس چوبینه- حامد برزگر- محبوبه برجیان فرد)

۸۶- اثر حاد دویدن متناوب روی نوار گردان بر غلظت پلاسمایی گرلین آسپیل دار و گرسنگی افراد چاق. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران دوره ۶۹ شماره ۲ اردیبهشت ۹۰.همکاران.علی اصغر رواسی- مجید قلی پور- محمدرضا کردی- محمد تقی خانی- عباسعلی گایینی- آرزو تبریزی.

#### مقالات علمی - ترویجی

- ۱.بررسی اثر یک دوره تمرین آمادگی جسمانی بر کارایی دستگاه قلبی - عروقی زنان جوان چاق و طبیعی (نشریه ورزش دانشگاه انقلاب شماره ۱ زمستان ۸۴)
- ۲.بررسی وضع موجود و تدوین شاخص های استعدادیابی در رشته وزنه برداری (نشریه ورزش دانشگاه انقلاب شماره ۲ بهار ۸۵)
- ۳.بررسی اثر فعالیت های هوازی و بی هوازی بیشینه بر میزان آنزیم های CK و LDH سرم مردان غیرورزشکار (نشریه ورزش دانشگاه انقلاب شماره ۲ بهار ۸۵)
- ۴.ارایه الگوی مناسب برای سالن های تندرستی خوابگاه های دانشجویان دختر و پسر (نشریه ورزش دانشگاه انقلاب شماره ۳ تابستان ۸۵)

1. Genetic doping and Health Damages(IRanian Journal of public Health)
- 2.The effect of aquatic and plyometric training on physical performance and muscular enzymes in male wrestlers.( Research Journal of Biological sciences 2008)
- 3.The effects of training time on serum Immunoglobulin alteration and cortisol testosterone Responses in male athlete students (Biology of sport 2010)
4. Effect of aerobic exercise training on mtDNA deletion in soleus muscle of trained and untrained wistar rats (Journal of sport medicine. 2005,39,517-520).
- 5.The Effect of Aerobic Training on Inflammatory Markers of Cardiovascular Disease Risk in obese Men(world Journal of Sport Sciences 2(1)2009)
6. Effects of Training Time on Serum Immunoglobulin Alterations and cortisol Testosterone responses in male athlete students.(Biology of Sport 2009)
- 7.Effect of oral iron supplementation and Endurance Training on cytochrome c oxidase Activity in Rat soleus muscle.(2009)
8. The Effect of Endurance Training on inflammatory Biomarkers and lipid profiles in wistar Rats.(world journal of sport sciences (2)2009)
9. The comparison of acute and gradual weight loss methods in well-trained wrestlers(2009)
- 9-. The Effect endurance training on inflammatory biomarkers and lipid profiles in wistar rats- JORNAL OF SPORTS SCIENCES -(2008)
- 10- The comparison of and gradual weight loss methods in well trained wrestlers-JORNAL OF SPORTS SCIENCES(2008)

**11- The effect of Time Training on serum Immunoglobulin Alterations and cortisol –BioLoGY SPORT(2009)**

**12- Gender Differences between Elite Men and Women Handball players in Response to Inflammatory indices following one Session of Moderate Resistance Exercise-Iranian journal of Health and physical Activity-(2012)**

**13- Effect of Exhaustive Aerobic Exercise on Matrix Metaloproteases Activity in Athletes--JORNAL OF SPORTS SCIENCES(2010)**

**14-Genetic doping and health damages –iranian journal of public health(2010)**

**15- The Effect of three training methods endurance resistance and concurrent on adiponectin resting levels in overweighted untrained men-Bratisla medical journal(2011)**

**16- STUDY ON THREE TYPES OF CONCURRENT ( STRENGTH & ENDURANCE ), STRENGTH AND ENDURANCE TRAINING LOAD CHANGES ON THE PERFORMANCE AND MOOD INDICES IN THE MALE FOOTBALL PLAYERS.journal of Sports Science and Technology Volume 10 no 25,2010**

**17- The effect of eight weeks endurance training and high-fat diet on appetite – regulation hormones in rat plasma.(Iranian Journal of Basic Medical Sciences 2014)**

**18- possible Role for Growth Hormone in Suppressing Acylated Ghrelin and Hunger Ratings During and After Intermittent Exercise of Different Intensities in Obese Individuals.(OrIGINAL REPORT 26 feb 2013)**

**19- GROWTH HORMONE , GLUCOSE , AND INSULIN RESPONSE TO AN INTERMITTENT EXERCISE OF DIFFERENT INTENSITIES IN OBESITY. (ORAL PRESENTATION ABSTRACT**

**20- The acute effects of intermittent treadmill running on hunger and plasma acylated ghrelin concentration in individuals with obesity.(Tehran university medical journal 2 may 2011)**

**1.The effect of aerobic ccontinuous and interval training and detrahnig on some indexes of The cellular. Immuhe system in female wistar rats (World journal of sport sciences 2008.**

**2. The effects of training time on serum Immunoglobulin alteration and cortisol testosterone Responses in male athlete students (World journal of sport sciences 2009).**

**3.The effect of aerobic training on in flammatory markers of cardiovascular Disease Risease Risk in obese men(World journal of sport sciences 2009)**

**4.The effects Endurance training on inflammatory Biomarkers and lipid profiles in wistar Rats(World journal of sport sciences**

**5.Gender Differences between Elite Men and Women Handball Players in Response to Inflammatory Indices following One Session of Moderate Resistance Exercise(Iranian journal of Health physical Activity(2012) Asgar Tofighi –Ali Asgar Ravasi- Javad Tolouei Azar**

تالیف :

۱.آناتومی

۲.حرکت شناسی ( کتاب سال دانشگاه تهران در سال ۱۳۸۷ در گروه پزشکی و

کتاب برتر وزارت ارشاد در سال ۱۳۸۷ در گروه تربیت بدنی)

۳.آناتومی – فیزیولوژی ۱ آموزش و پرورش

۴.آناتومی – فیزیولوژی ۲ آموزش و پرورش

۵.آمادگی جسمانی آموزش و پرورش

ترجمه:

اصول تغذیه ورزش و تندرستی  
اطلس عضلات اسکلتی