

بسم الله الرحمن الرحيم

مشخصات فردی

نام و نام خانوادگی: اکسیر ویزواری نام پدر: ناصر

محل تولد: گرگان

تابعیت: ایرانی دین: اسلام

آدرس پست الکترونیک: vizvariexir@yahoo.com

شماره تماس: ۰۹۱۱۲۷۵۶۹۰۳

سوابق تحصیلی

مقطع تحصیلی	گرایش تحصیلی	نام دانشگاه	دوره تحصیل	معدل	نمره پایان نامه	مقالات مستخرج
دکتری	فیزیولوژی ورزشی - بیوشیمی و متابولیسم ورزشی	دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری	۱۳۹۳-۱۳۹۶	۱۸/۵۶	۲۰	۴ مقاله
کارشناسی ارشد	فیزیولوژی ورزشی	واحد علوم و تحقیقات	۱۳۸۹-۱۳۹۱	۱۸/۰۳	۱۸/۶۰	۱ مقاله

معدل الف در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی با تایید معاونت آموزشی دانشگاه

عنوان رساله دکتری: اثر دو نوع تمرین هوازی متفاوت بر تغییرات سطوح سرمی $SIRT_1$ ، برخی هپاتوکاین ها و شاخصهای آنژیوژنیک زنان مبتلا به دیابت نوع دو (تعداد مقالات مستخرج از رساله: ۴ مقاله)

عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد: مقایسه عملکرد ریوی در پاسخ به فعالیت بدنی در شرایط آب و هوایی متفاوت کرمان و گرگان در دانش آموزان مقطع ابتدایی (تعداد مقالات مستخرج از پایان نامه: ۱ مقاله)

سوابق علمی و پژوهشی

داور مقالات در پنجمین همایش ملی بیوشیمی و فیزیولوژی ورزشی برگزار شده در سال ۱۴۰۰

ردیف	عنوان مقاله	مجله	سمت	رتبه	سال
۱	Attenuated Renal and Hepatic Cells Apoptosis Following Swimming Exercise Supplemented with Garlic Extract in Old Rats	Clinical Interventions in Aging	همکار	ISI	۲۰۲۱
۲	The effect of moderate aerobic exercise on serum levels of some hepatokines in women with type II diabetes	Medical Laboratory Journal	نویسنده اول و مسئول	علمی-پژوهشی ISC	۲۰۲۰
۳	تاثیر تمرین هوازی با شدت متوسط بر تغییرات سطوح سرمی برخی شاخص های آنژیوپروتیک و آنژیواستاتیک در زنان مبتلا به دیابت نوع دو	مجله علوم پزشکی ایلام	نویسنده اول	علمی-پژوهشی ISC	۱۳۹۷
۴	تاثیر تمرین هوازی شدید بر تغییرات سطوح سرمی برخی شاخص های مهارى و تحریرى آنژیوتنر در زنان مبتلا به دیابت نوع دو	دانشگاه تربیت مدرس مجله پژوهش در آسیب شناسی زیستی	نویسنده اول	علمی-پژوهشی ISC	۱۳۹۷
۵	بررسی اثر مصرف دو نوع مکمل کافئین و جنیستین بر سطوح نیتریک اکساید و فاکتور رشد اندوتلیال عروقی بافت قلب موش های صحرایی متعاقب یک جلسه تمرین حاد شنا	دانشگاه تربیت مدرس مجله پژوهش در آسیب شناسی زیستی	همکار	علمی-پژوهشی ISC	۱۳۹۶
۶	The effect of vigorous aerobic exercise on serum levels of SIRT1 , FGF ₂₁ and Fetuin A in women with type II diabetes	Medical Laboratory Journal	نویسنده اول	علمی-پژوهشی ISC	۲۰۱۸
۷	The effect of climatic conditions on exercise-induced bronchoconstriction in 10-12 year old students	Journal of Bodywork and Movement Therapies	همکار	ISI	۲۰۱۶
۸	مقایسه اثر فعالیت بدنی بر عملکرد ریوی در دو شرایط آب و هوایی مختلف	دانشگاه علوم پزشکی گناباد(افق دانش)	نویسنده مسئول	علمی-پژوهشی ISC	۱۳۹۵

۹	مقایسه عملکرد و التهاب ریوی دوندگان نیمه استقامت حرفه ای و غیر ورزشکاران	دانشگاه علوم پزشکی جهرم- پارس	همکار	علمی-پژوهشی ISC	۱۳۹۵
---	--	----------------------------------	-------	--------------------	------

طرح های پژوهشی

عنوان طرح	مرکز	سمت
بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی بر بیان ژن ABCG1 سلولهای تک هسته ای در زنان پس از عمل بای پس قلبی	مرکز تحقیقات بالینی بیمارستان ۵ آذر گرگان	همکار اول
تاثیر یک دوره برنامه تمرینی بر تعادل، عملکرد حرکتی، حس عمقی و سرعت راه رفتن بیماران نوروپاتی دیابتی	مرکز تحقیقات بالینی بیمارستان ۵ آذر گرگان	همکار اول
مقایسه عملکرد ریوی استراحتی در پاسخ به فعالیت بدنی در شرایط آب و هوایی متفاوت کرمان و گرگان در دانش آموزان ۱۰-۱۲ ساله	مرکز تحقیقات فیزیولوژی کرمان	همکار اول

مقالات همایش

عنوان مقاله	نحوه ارائه	عنوان همایش و برگزار کننده	سال
تاثیر هشت هفته تمرینات منتخب بر تعادل، درد و ناتوانی عملکردی زنان دارای زانو درد مزمن	سخنرانی	دومین همایش ملی علوم ورزشی ورزش، سلامت، جامعه	۱۴۰۰
بررسی تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر بهبود پاسچر حین کار و دردهای اسکلتی-عضلانی	پوستر	همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا	۱۴۰۰
ارزیابی عوامل خطر و شیوع دردهای اسکلتی عضلانی در آرایشگران مرد با استفاده از RULLA تکنیک	پوستر	همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا	۱۴۰۰
تاثیر برنامه جامع گرم کردن فیفا ۱۱+ بر آزمون تعادل ایستا و پویا در بسکتبالیست های مبتدی	سخنرانی	سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت و جامعه	۱۳۹۹

۱۳۹۸	چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی قهرمانی	سخنرانی	تاثیر فعالیت بدنی منظم بر تغییرات سطوح سرمی نیتریک اکساید و برخی شاخص های متابولیکی در زنان مبتلا به دیابت نوع دو
۱۳۹۸	چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی قهرمانی	سخنرانی	تاثیر هشت هفته تمرین هوازی بر تغییرات سطوح سرمی فاکتور رشد اندوتلیال عروقی و برخی عوامل خطر زای قلبی عروقی در زنان مبتلا به دیابت نوع دو
۱۳۹۸	چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی قهرمانی	سخنرانی	تاثیر شرایط اقلیمی بر عملکرد ریوی در پاسخ به فعالیت بدنی
۱۳۹۲	همایش ملی دستاوردهای نوین علمی در تربیت بدنی و علوم ورزشی	سخنرانی	بررسی عملکرد ریوی در پاسخ به فعالیت بدنی در دانش آموزان ۱۲-۱۳ سال شهر کرمان
۱۳۹۳	سومین همایش ملی دستاوردهای جدید در تربیت بدنی و علوم ورزشی	پوستر	بررسی اثر فعالیت ورزشی بر عملکرد ریوی دوندگان استقامت حرفه ای

پایان نامه ها

ردیف	عنوان پایان نامه	سمت در پژوهش
۱	مقایسه تاثیر تمرین تعادلی و پيلاتس بر تعادل و حس وضعیت مچ پا، زانو و کمری-لگنی زنان سالمند	راهنما
۲	تاثیر تمرینات پيلاتس بر توانایی کنترل حرکتی، تعادل و کیفیت زندگی زنان سالمند	راهنما
۳	بررسی تاثیر تمرینات پيلاتس بر تعادل و عملکرد عضلانی در زنان کم تحرک شهرستان گنبد کاووس	راهنما
۴	بررسی تاثیر برنامه گرم کردن فیفا ۱۱+ بر تعادل و حس عمقی مفاصل زانو و مچ پا دختران منتخب کارته کار استان مازندران	راهنما
۵	بررسی تاثیر پروتکل تمرین هایپینگ بر تعادل پویا، حس عمقی مفاصل زانو و مچ پا در دختران کارته کا استان مازندران	راهنما
۶	تاثیر تمرینات هایپینگ بر تعادل و عملکرد اندام تحتانی در دانش آموزان پسر والیبالیست	راهنما
۷	تاثیر تمرینات ثبات دهنده مرکزی بر تعادل و عملکرد ورزشی دانش آموزان پسر	راهنما

	والیبالیست	
۸	بررسی اثربخشی وسیله جدید کاردرمانی با عنوان «پکیج تسهیل کننده چند منظوره» در بهبود عملکرد حرکتی درشت کودکان فلج مغزی زیر ۷ سال.	راهنما
۹	تأثیر تمرینات تراباند بر زاویه سر به جلو و دامنه حرکتی گردن دانش آموزان	راهنما
۱۰	تأثیر هشت هفته فعالیت بدنی منظم همراه با مصرف آترواستاتین بر شاخص های مرتبط به آسیب کبدی در زنان میانسال مبتلا به کبد چرب غیر الکلی (NAFLD)	راهنما
۱۱	تأثیر فعالیت بدنی منظم با و بدون مصرف مکمل قهوه سبز بر شاخص های مرتبط با سندرم متابولیک در زنان دارای اضافه وزن	راهنما
۱۲	بررسی ارتباط آزمون غربالگری عملکرد حرکتی با عملکرد اندام فوقانی و تحتانی در پسران نوجوان والیبالیست	راهنما
۱۳	تأثیر تمرینات ثبات مرکزی به همراه تقویت حس عمقی مفصل زانو بر بهبود تعادل، درد و ناتوانی عملکردی زنان دارای زانو درد مزمن	مشاور
۱۴	بررسی تأثیر یک دوره تمرینات اصلاحی منتخب، بر ناتوانی های عملکردی و تعادل در دختران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی	مشاور
۱۵	تأثیر تمرینات فیفا ۱۱+ بر تعادل ایستا و پویا در بسکتبالیست های مبتدی	مشاور

مرکز آموزشی	واحد درسی
دانشگاه علوم پزشکی گلستان دانشکده فنی و حرفه ای مائده گرگان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان موسسه آموزش عالی شمس گنبد دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان دانشگاه پیام نور واحد گرگان و آق قلا	<u>دروس مقطع کارشناسی ارشد</u> فیزیولوژی پیشرفته اعصاب مرکزی فیزیولوژی انسان پیشرفته ویژه فعالیت ورزشی فیزیولوژی ورزشی پیشرفته بیوشیمی ویژه تغذیه ورزشی بیوانرژتیک ورزشی تغذیه انسان اصول تغذیه در فعالیت ورزشی و تمرین حرکت شناسی پیشرفته حرکات اصلاحی پیشرفته سمینار زبان تخصصی امدادگری ورزشی کاربرد رایانه در ورزش <u>دروس تئوری کارشناسی</u> فیزیولوژی اعصاب و غدد آناتومی و فیزیولوژی انسان فعالیت بدنی و تندرستی فیزیولوژی ورزشی تغذیه ورزشی بهداشت ورزشی سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی حرکت شناسی

حرکات اصلاحی بیومکانیک ورزشی زبان تخصصی دروس عملی کارشناسی دو میدانی آمادگی جسمانی پيلاتس هندبال بسکتبال فوتسال تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲	
وینار تغذیه و ورزش (دانشکده فنی و حرفه ای مائده گرگان، ۱۳۹۹) کارگاه آموزشی، شغلی و تخصصی ورزش و سالمندان (دانشگاه علوم پزشکی گلستان، ۱۳۹۹) کارگاه آموزشی، شغلی و تخصصی ورزش و توانبخشی (دانشگاه علوم پزشکی گلستان، ۱۳۹۹)	مدرس کارگاه ها
مدرس دوره های مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی مدرس کارگاه علم تمرین مدرس کارگاه روش تحقیق در تربیت بدنی	فدارسیون ورزشهای همگانی
علم تمرین مبانی آمادگی جسمانی روش تحقیق در تربیت بدنی سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	اداره کل تربیت بدنی استان گلستان

مدارک مربیگری و داوری و کارگاهها

نوع کارت	رشته ورزشی	درجه	سال اخذ
مدرس رسمی فدراسیون	آمادگی جسمانی		۱۳۹۵
	طراحی تمرین		۱۳۹۹
مربیگری	بدنسازي	۳	۱۴۰۰
	بدمیتون	۳	۱۳۹۸
	پيلاتس	۳	۱۳۹۷
	هندبال	۳	۱۳۹۶
	آمادگی جسمانی	۳	۱۳۹۳
	دو و میدانی	۲	۱۳۸۹
	ایروبیك	۳	۱۳۸۷
	فوتبال	C	۱۳۸۴
داوری	داژبال	۳	۱۳۹۷
	شنا	۳	۱۳۹۵
	والیبال	۳	۱۳۸۶
	دو و میدانی	۳	۱۳۸۷
	شطرنج	۳	۱۳۸۲
دروه های آموزشی و کارگاه	گواهینامه ورزش درمانی در آب	----	۱۳۹۸
	پزشکی ورزشی پیشرفته	----	۱۳۹۳
	کارگاه تخصصی برنامه نویسی تمرین دو و میدانی	----	۱۳۸۲

سوابق ورزشی

سرپرست فنی مسابقات دو و میدانی در سطح شهرستان و استان

مربی تیم دو و میدانی در کلیه مقاطع آموزش و پرورش و کسب مقام های تیمی و انفرادی طی سالهای ۸۸-۸۴

مربی تیم دو و میدانی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

داور مسابقات دو و میدانی

سوابق اجرایی

عضو هیئت اجرایی در مسابقات کشوری آموزش و پرورش در مقاطع مختلف

مدیر گروه رشته علوم ورزشی در موسسه آموزش عالی هیرکانیا ۹۷-۹۵

تقدیر نامه

سازمان	سال اخذ
دانشکده فنی و حرفه ای مائده	۱۳۹۹.....۱۳۹۵
دانشگاه علوم پزشکی گلستان	۱۳۸۹ - ۱۳۹۹
هیات ورزشهای دانشگاهی	۱۳۹۹
فدراسیون ورزشهای همگانی	۱۳۹۷
موسسه آموزش عالی هیرکانیا	۱۳۹۷
دانشگاه پیام نور گرگان	۱۳۹۷، ۱۳۹۸
اداره کل آموزش و پرورش استان گلستان	۱۳۸۹
تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش گرگان	۱۳۸۶