



## سابقه آموزشی - پژوهشی

### مشخصات فردی:

پایه	مرتبۀ علمی	وضعیت تاهل	جنسیت		تاریخ تولد	ملیت	نام خانوادگی	نام
			مذکر	مونث				
۳۷	دانشیار	متاهل	*		۱۳۴۱/۴/۲۶	ایران	پوروقار	محمد جواد

fax	email	تلفن		
		همراه	محل کار	منزل
۰۳۱-۵۵۹۱۲۵۴۳	vaghar@kashanu.ac.ir	۰۹۱۲۶۲۲۰۷۸۲	۰۳۱-۵۵۹۱۲۵۴۳	۷۷۸۷۷۷۵۲

### سوابق تحصیلی:

تاریخ اخذ مدرک	کشور	شهر	نام دانشگاه	رشته تحصیلی	مدرک تحصیلی
۱۳۷۰	ایران	تهران	تهران	تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش فیزیولوژی ورزش)	فوق لیسانس
۱۳۸۵	ایران	تهران	تهران	تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش فیزیولوژی ورزش)	دکترای تخصصی

عنوان پایان نامه فوق لیسانس: اثر مصرف گلوکز، فروکتوز و سوکروز بر روی تغییرات قند خون به دنبال فعالیت ورزشی هوازی

عنوان رساله دکتری: تاثیر زمان تمرین (صبح و عصر) بر تغییرات برخی ایمنوگلوبولینهای سرم و پاسخ هورمونهای کورتیزول و تستوسترون دانشجویان مرد ورزشکار

### پستهای اجرایی:

نام موسسه یا دانشگاه	تاریخ		شهر محل کار	پست سازمانی
	خاتمه	شروع		
دانشگاه کاشان	ادامه دارد	۱۳۹۶	کاشان	عضو کمیسیون تخصصی دانشکده علوم انسانی
دانشگاه کاشان	۱۳۹۴	۱۳۸۷	کاشان	مدیر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه کاشان	۱۳۹۰	۱۳۷۸	کاشان	رئیس کتابخانه دانشکده علوم
دانشگاه کاشان	ادامه دارد	۱۳۷۰	کاشان	هیات علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

### سوابق تدریس:

ترم شروع - ترم آخر	مقطع تحصیلی	تعداد واحد	نام درس	ردیف
	کارشناسی	۲	فیزیولوژی ورزش	۱
	کارشناسی	۲	تکنیکهای آزمایشگاهی	۲
	کارشناسی	۲	فیزیولوژی انسان	۳
	کارشناسی	۲	آناتومی انسان	۴

۵	حرکت شناسی	۲	کارشناسی
۶	تغذیه ورزشی	۲	کارشناسی
	آناتومی و فیزیولوژی انسان پیشرفته	۲	کارشناسی ارشد

### کتاب منتشر شده:

ناشر	نوع کار		عنوان کتاب
	ترجمه	تالیف	
بامداد کتاب	پوروقار	ای وود	تغذیه ورزشی (انرژی، متابولیسم و فعالیت بدنی)
بامداد کتاب	پوروقار، دکتر زارعی		مکملهای غذایی در ورزش و فعالیت بدنی
دانشگاه کاشان	دکتر سیاح، پوروقار	تالیف	اندازه گیری و سنجش در علوم ورزشی
بامداد کتاب	پوروقار، محمد ابراهیم بهرام	تالیف و گرد آوری	فعالیت بدنی و بیماری های قلب و عروق
بامداد کتاب	پوروقار، محمد ابراهیم بهرام	گرد آوری	ورزش و بیماری ها
دانشگاه کاشان	محمد ابراهیم بهرام، پوروقار	تالیف و گرد آوری	مقدمه ای بر بیوشیمی و تغذیه در فعالیت بدنی
دانشگاه کاشان	پوروقار، محمد ابراهیم بهرام	تالیف و گرد آوری	چاقی ترکیب بدنی و کنترل وزن

### مقالات چاپ شده در نشریات ومجلات:

عنوان	نام نشریه	رتبه نشریه	دوره و سال انتشار
۱. پاسخ تعقیبی هورمونهای اپی نفرین و نور اپی نفرین به یک فعالیت شدید و خسته کننده	مجله فیض	علمی پژوهشی	دوره شانزدهم ۹۱
۲. تاثیر زمان تمرین (صبح و عصر) بر تغییرات برخی ایمنوگلوبولین های سرم و پاسخ هورمون کورتیزول و تستوسترون دانشجویان مرد ورزشکار	حرکت	علمی پژوهشی	شماره ۳۲ تابستان ۸۵
۳. تاثیر یک جلسه فعالیت بدنی شدید هوازی بر آپولیپوپروتئینهای A و B و برخی فاکتورهای لیپیدی سرم خون	مجله فیض	علمی پژوهشی	شماره ۶ بهمن و اسفند ۹۳
۴. تاثیر 8 هفته تمرین هوازی بر بعضی از شاخص های استقامت قلبی عروقی و ترکیب بدنی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر کاشان	نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش	علمی پژوهشی	پاییز و زمستان ۹۳
۵. ارتباط هموسیستئین خون با حداکثر اکسیژن مصرفی در مردان غیر فعال	دانشور پزشکی	علمی پژوهشی	سال ۲۱ شماره ۱۱۰ اردیبهشت ۹۳
۶. بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین پیلاتس بر کاهش افسردگی سالمندان مرد بازنشسته کارگر	فصلنامه پرستاری سالمندان ایلام	علمی پژوهشی	دوره اول شماره 2 زمستان 31
۷. بررسی تأثیر دو ماه فعالیت بدنی هوازی بر تغییرات سطوح CRP دختران دانشجوی دارای اضافه	مجله فیض	علمی پژوهشی	دوره ۱۷ شماره ۴ مهر و آبان ۹۲
۸. تأثیر 12 هفته تمرین منتخب پیلاتس بر کیفیت زندگی مردان سالمند غیر ورزشکار	طلوع بهداشت	علمی پژوهشی	سال ۱۳ شماره اول فروردین و اردیبهشت ۹۳
۹. بررسی تاثیر برنامه تمرین پیلاتس بر عوامل روانی و اجتماعی مرتبط با افتادن در زنان سالمند	مجله فیض	علمی پژوهشی	دوره ۱۷ شماره ۵ آذر و دی ۹۲

دوره ۲۰ شماره ۵ مرداد ۹۴	علمی پژوهشی	ارمغان دانش	۱۰. تأثیر ۳ ماه تمرین شدید تناوبی بر سطوح کمترین پلاسما و برخی عوامل مرتبط با ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن
مهرماه ۹۴ شماره مسلسل ۱۷۵	علمی ترویجی	ورزش و ارزش	۱۱. تأثیر یک دوره برنامه تمرین هوازی بر عوامل روانشناختی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه
خرداد و تیر ۹۷	علمی پژوهشی	مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز	۱۲. اثر دوازده هفته تمرین تناوبی پر شدت بر سطوح لپتین پلاسما، انسولین، گلوکز، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در مردان دارای اضافه وزن
تابستان ۱۳۹۹	علمی پژوهشی	نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری	۱۳. اثر دوازده هفته تمرینات با مقاومت کل بدن بر تعادل ایستا و پویا در مردان سالمند
زمستان ۱۳۹۸	علمی پژوهشی	فصلنامه علمی - پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت	۱۴. تأثیر گروه درمانی شناختی- رفتاری با تأکید بر سبک زندگی سالم بر کاهش افسردگی، احساس تنهایی و تصویر بدنی دانش آموزان دختر نوجوان تهران
فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۹	علمی پژوهشی	نشریه مدیریت ارتقای سلامت	۱۵. تأثیر تمرینات پیلاتس بر نشانگرهای سیستم ایمنی در مردان سالمند
تابستان ۱۳۹۹	علمی پژوهشی	مجله علوم روانشناختی	۱۶. اثر فعالیتهای هوازی بر افسردگی، احساس تنهایی و تصویر بدنی دانش آموزان نوجوان دختر منطقه ۴ شهر تهران
مرداد و شهریور ۱۴۰۰	علمی پژوهشی	دو ماهنامه فیض	۱۷. اثر دوازده هفته تمرینات مقاومتی با کل بدن (TRX) بر سطوح سرمی تستوسترون و کورتیزول در مردان سالمند
مرداد و شهریور ۱۴۰۰	علمی پژوهشی	فصلنامه	۱۸. مقایسه اثر بخشی مداخلات ورزش یوگا و زالو درمانی در مدیریت درمان زنان مبتلا به میگرن

دانشگاه گاهکاشان

2008 ایتالیا	ISI	GAZZETTA MEDICA ITALIANA	1. The effect of two months-regular aerobic training on students` rest time serum calcium, phosphorus and magnesium variations
2011 ایتالیا	ISI	GAZZETTA MEDICA ITALIANA	2. The alteration of anabolic and catabolic hormones following aerobic exercise on athletic students
2008 ایتالیا	ISI	GAZZETTA MEDICA ITALIANA	3. The effect of aerobic training on creatine kinase and lactate dehydrogenase rest time on male athletes
2010 لهستان	ISI	Biology of Sport	4. EFFECTS OF TRAINING TIME ON SERUM IMMUNOGLOBULIN ALTERATIONS AND CORTISOL TESTOSTERONE RESPONSES IN MALE ATHELETES STUDENTS
2007 هند	ISI	Asian Journal of Chemistery	5. Changes of Cholesterol and Triglyceride in Human Serum after the Aerobic Activity
2008 چین	ISI	Life Science Journal	6. The Effect Of Stress on Blood Pressure And Heart Rate of High School Girls
2007 هند	ISI	Biosciences Biotechnology Research Asia	7. A Survey of Cardiovascular Condition, Risk Factors, and General Health of University Staff Employees
2010 هند	ISI	Biosciences Biotechnology Research Asia	8. The impact of fallow-up thyroid hormone alterations and its in male athletes
2011 هند	ISI	Biosciences Biotechnology Research Asia	9. A follow-up study in some immunity factors of the body after performing one session of exhausting physical exercise
2009 هند	ISI	Biosciences Biotechnology Research Asia	10. The Alteration of Thyroid Hormone and Stimulating after Aerobic Physical Activity on Male Athletes
2011 هند	ISI	Biosciences Biotechnology Research Asia	11. The Effect of Rest Duration and Vitamin C Consumption on Serum Lactate Dehydrogenase and Creatine Phosphokinase Concentration of Men Athletes During Interval Training
2009 رومانی	ISI	Digest Journal of Nanomaterials and Biostructures	12. CHANGES AT NANO SCALE LEVEL IN COPPER AFTER AN AEROBIC ACTIVITY IN MALES
2010 رومانی	ISI	Digest Journal of Nanomaterials and Biostructures	13. THE CHANGES OF SERUM MAGNESIUM ON NANO SCALE AFTER AN EXHAUSTION EXERCISE IN MALE STUDENTS
2009 رومانی	ISI	Digest Journal of Nanomaterials and Biostructures	14. THE ALTERATION OF SERUM THYROID HORMONE AND ITS STIMULATING IN NANO SCALE ON ATHLETICS MEN
2011 رومانی	ISI	Digest Journal of Nanomaterials and Biostructures	15. The Follow Up Study Of Serum Calcium In Nano Gram Per Micro Liter In Male Athletes
2009 رومانی	ISI	Digest Journal of Nanomaterials and Biostructures	16. Nano Scale Alteration Of Serum Iron After Physical Exercise On Male
2010 رومانی	ISI	Digest Journal of Nanomaterials and Biostructures	17. THE STUDY OF ATHLETES' BLOOD SERUM PHOSPHORUS ALTERATIONS IN NANO GRAM PER MICRO LITER
2012 اتریش	ISI	Archives Des Sciences	18. EFFECTS OF INCREASING INTERMITTENT AEROBIC RUNNING EXERCISE ON TESTOSTERONE AND CORTISOL LEVEL MEASURED AT NANO GRAM SCALE
2013 سوئیس	ISI	Wulfenia Journal	19. Testosterone Cortisol Ratio after Two Months Regular Training on Obese Female Students
Vol., 4 (12), 1522-1527, 2014	ISC	International Journal of Sport Studies	20. Effects of Two Months of Progressively Increasing Aerobic Exercise on Some Mineral Changes of Blood Serum
(2014) 5 (1), (50-55)	ISC	Iranian Journal of Health and Physical Activity	21. Effect of Twelve Weeks of Aerobic Training on Treatment of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Children
Vol., 4 (8), 895-900, 2014	ISC	International Journal of Sport Studies	22. Effects of Eight Weeks of Pilates Exercise on General Health Condition of Aged Male Adults
Vol., 4 (11), 1409-1414, 2014	ISC	International Journal of Sport Studies	23. Effect of 12 Weeks of Pilates Exercises on Improvement of Symptoms in Elderly Women with Mild Depression
Vol., 4 (12), 1516-1521, 2014	ISC	International Journal of Sport Studies	24. The Effect of 12 Weeks of Exercise Rehabilitation on Improving Lumbar Lordosis Abnormalities in Addicted Patients

عنوان	نقش	موسسه حمایت کننده
۱. مطالعه تعقیبی تغییرات غلظت کلسیم سرم خون در مقیاس نانوگرم در میکرولیتر در ورزشکاران مرد	مجري	دانشگاه کاشان
۲. تاثیر فعالیت ورزشی بر تغییرات کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز استراحتی مردان ورزشکار	مجري	دانشگاه کاشان
۳. تاثیر ۱۲ هفته برنامه توانبخشی ورزشی بر اصلاح کیفیت پستی بیماران معتاد پس از ترک اعتیاد	مجري	دانشگاه کاشان
۴. بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HITT) بر میزان سطوح کمترین پلاسما در پسران دارای اضافه وزن	مجري	دانشگاه کاشان

### موضوعات مورد علاقه برای تحقیق و پژوهش:

فیزیولوژی ورزش
متابولیسم و هورمون ها
تغذیه ورزشی و مکمل های غذایی

### مقالات ارائه شده به سمینارها و کنفرانسهای داخلی و خارجی:

عنوان	محل کنفرانس	زمان برگزاری
1. The effect of incremental continuous running on cortisol and testosterone serum alterations on athletic students	ایتالیا	۲۰۰۸
2. The Alteration Of Lipoproteins And Lipid Concentrations Following Aerobic Exercise On Male Students	کرواسی	۲۰۰۹
3. The Alterations of Some Pancreas Gland Hormones after an Aerobic Strenuous Exercise in Male Students	فرانسه	۲۰۱۱
4. Follow-up Response of Epinephrine and Norepinephrine to an Exhausting Physical Activity	فرانسه	۲۰۱۱
۵. بررسی مروری پدیده اعتیاد و راهکار پیشنهادی برای فعالیت ورزشی	ایران-کاشان	۱۳۹۱
۶. تاثیر ورزش در شیوع رفتارهای خطرناک اجتماعی	ایران-کاشان	۱۳۹۱
۷. نقش بیش تمرینی و سیستم ایمنی انسانی و عملکرد استقامتی در افراد جامعه	ایران-کاشان	۱۳۹۰
۸. تأثیر فیبر غذایی در تنظیم وزن و افزایش بهره وری افراد جامعه	ایران-کاشان	۱۳۹۰
9. The Response of Homocysteine Level after Exercise in Human	ایران-بوشهر	۱۳۹۱
10. Variations in Alkaline Phosphatase Enzyme after Physical Activity	ایران-بوشهر	۱۳۹۱
11. Evaluation of exercise training on plasma leptin	ایران-بوشهر	۱۳۹۱
12. A Follow Up Of The Changes In Some Immunity Factors Of The Body After Performing One Session Of Exhausting Physical Exercise	فنلاند	۲۰۱۰

۲۰۰۸	پرتغال	13. The Effect Of 2 Months Regular Aerobic Training On Student Serum Calcium, Phosphorus And Magnesium
۱۳۹۰	ایران-تهران	۱۴. تاثیر فعالیت بدنی منظم بر تقویت برخی از فاکتور های حیاتی بدن در افراد فرهیخته دانشگاهی و کاهش علائم استرس
۲۰۱۷	کشور مالزی	15. The Effect of Physical Activity and Responses of Leptin

**جوایز و مدارک افتخاری و مدالهای اخذ شده:**

کشور	سازمان یا موسسه اهدا کننده	عنوان
ایران	دانشگاه کاشان	استاد نمونه در سالهای ۸۷ و ۹۲

**عضویت در انجمن های علمی:**

سال عضویت	کشور	نام موسسه

**تخصص و مهارت در زبانهای علمی:**

میزان مهارت											زبانهای خارجی که به آنها مسلط می باشید	
صحبت کردن			خواندن				نوشتن					
خوب	بسیار خوب	عالی	بسیار عالی	خوب	بسیار خوب	عالی	بسیار عالی	خوب	بسیار خوب	عالی		بسیار عالی
*				*				*				انگلیسی
												عربی
												فارسی
												فرانسه
												ترکی

تاریخ دریافت cv:

تاریخ ارسال cv: ۱۵ / ۱۰ / ۱۴۰۰

مربوط به دانشکده: علوم انسانی