

سوابق علمی - پژوهشی دکتر عصمت رشیدی

رشته تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

وضعیت تحصیلی: دکتری فیزیولوژی ورزش، گرایش عصب و عضله دانشگاه حکیم سبزواری

سمت: استادیار گروه علوم ورزشی مرکز آموزش عالی کاشمر

وضعیت استخدام: رسمی آزمایشی

سوابق تحصیلی:

دوره کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه بیرجند از سال ۱۳۸۰ تا سال ۱۳۸۴، اخذ رتبه اول با معدل ۱۹/۲۷.

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه بیرجند از سال ۱۳۸۴ تا سال ۱۳۸۶، اخذ رتبه اول با معدل ۱۹/۸۲. (اولین کارشناس ارشد

تربیت بدنی فارغ التحصیل شده از دانشگاه بیرجند)

دکتری فیزیولوژی ورزش، گرایش عصب عضله، ورودی مهر ماه ۱۳۹۲، معدل دوره دکتری: ۱۷/۸۹

نمره آزمون جامع: ۱۷/۸۷.

نمره رساله: ۱۸ با درجه بسیار خوب

عنوان رساله دکتری:

تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با بار زیاد در برابر بار کم بر برخی سازگاریهای هورمونی، عوامل رشدی و عملکردی زنان سالمند.

سوابق آموزشی:

۱. عضو هیئت علمی مرکز آموزش عالی کاشمر از سال ۱۳۹۹

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد از ۱۳۸۹ تا سال ۱۳۹۹.

۳. تدریس در دانشگاه بیرجند از سال ۱۳۸۴ تا سال ۱۳۸۶.

۴. تدریس در دانشگاه آزاد واحد کاشمر از سال ۱۳۸۶ تا سال ۱۳۸۹.

۵. تدریس در دانشگاه پیام نور کاشمر از سال ۱۳۸۷ تا سال ۱۳۸۹.

سوابق اجرایی:

عضو کارگروه علمی مرکز آموزش عالی کاشمر . ۱۳۹۹

عضو شورای بررسی موارد خاص مرکز آموزش عالی کاشمر. ۱۴۰۰

عضو شورای تخصصی آموزش مرکز آموزش عالی کاشمر. ۱۴۰۰

عضو شورای انضباطی تجدید نظر مرکز آموزش عالی کاشمر. ۱۴۰۰

عناوین کسب شده:

استاد برتر آموزشی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲

تألیف کتاب:

شناسایی و پرورش استعدادها در ورزش، دکتر محمداسماعیل افضل پور، عصمت رشیدی، الهام قاسمی. زمستان ۱۳۹۳. نشر ورزش

ترجمه کتاب:

سالمندی فعال و فعالیت جسمانی، تألیف گونسالو نیونو فیگیوردا دیاس و میکائیل سانتوس کویوسیرو، ترجمه حسین طاهری چادرنشین، عصمت رشیدی، مهدی زارعی، وحید ناصری، محمدرضا حق وردی، زمستان ۱۳۹۹، انتشارات پویان

مقاله های چاپ شده در نشریات علمی - پژوهشی داخل کشور:

تاثیر تمرین مقاومتی با حجم های کم و زیاد بر کیفیت زندگی و استقامت در زنان سالمند، حسین طاهری، زینب فتاحی، عصمت رشیدی. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره ۲۶، شماره ۴، تیرماه ۱۴۰۲.

.Sex Differences in Neuromuscular Fatigability of the Vastus Medialis Oblique Muscle, Journal of Exercise and Health Science, Vol. 02, No. 05, Winter 2022, page 17-26 . Esmat Rashidi, Mahta Sardroodian, Sodabeh Mohamadian, Mohammad Shabani

. بررسی تغییرات نیمرخ لیپیدی به دنبال تمرینات ترکیبی (مقاومتی - هوازی) همراه با مصرف مکمل زنجبیل و دارچین در زنان یائسه چاق مبتلا به دیابت نوع دو، رویا عسکری، حورا کیخسروی، امیرحسین حقیقی، عصمت رشیدی، نشریه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره ۱۷، شماره ۲۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰، صفحه ۷۶-۸۴.

. مقایسه اثر تمرینات ترکیبی (مقاومتی- هوازی) با مصرف مکمل زنجبیل و - دارچین بر برخی از شاخصهای گلیسمی در زنان یائسه چاق مبتلا به دیابت نوع دو، رویا عسکری، حورا کیخسروی، امیرحسین حقیقی، عصمت رشیدی، نشریه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره ۲۲، شماره ۲۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۸، صفحه ۳۸-۴۷.

The Effect of One Bout of Intensive Judo Exercise on Select Hematological and Immunological Parameters in Adolescent Elite Athletes Judo. Asian J Sports Med. 2020 June; 11(2):e101364. doi: 10.5812/asjms.101364. Published online 2020 May 16. Mohammad-Reza Hazratian , Hossein Taheri-Chadorneshin , * and Asmat Rashidi 1

. تاثیر تمرینات مقاومتی با دو حجم متفاوت بر روی سطح سرمی عامل رشد فیبروبلاست ۲۱، درصد چربی و تحرک پذیری زنان سالمند چاق، زینب فتاحی، حسین طاهری چادر نشین، عصمت رشیدی، سید حسین ابطحی ایوری، مجله زنان، مامایی و نازایی زنان ایران، دوره ۲۳، شماره ۱۰، دی ماه ۱۳۹۹

. تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با بار کم در برابر بار زیاد بر تستوسترون، IGF-1، IGFBP3 و عملکرد زنان سالمند، عصمت رشیدی، علیرضا حسینی کاخک، رویا عسکری، نشریه علمی پژوهشی سالمند، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، پاییز ۱۳۹۸.

. مقایسه ویژگی های آنترپومتریک، بیوانرژیک و روانی والیبالیست های زن موفق، نیمه موفق و مبتدی استان خراسان جنوبی، محمد اسماعیل افضل پور، عصمت رشیدی، محمد کشتی دار، محبوبه افضل پور. پژوهش نامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی دانشگاه مازندران. دوره ۸، شماره ۱۶، پاییز و زمستان ۱۳۹۱.

. ارتباط بین برخی ویژگی های آنترپومتریک، جسمانی- حرکتی و روان شناختی با میزان موفقیت در مسابقات بدمینتون دختران دانشگاه های کشور . پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی دانشگاه مازندران. سال ششم، شماره ۱۱ بهار و تابستان ۱۳۸۹.

. پیش بینی موفقیت در والیبال از روی ویژگی های روان شناختی، فیزیولوژیکی و پیکری بازیکنان زن استان خراسان جنوبی. نشریه تخصصی فیزیولوژی ورزشی - پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲۳ تابستان ۱۳۸۸. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

ارائه مقاله در همایش ها و کنگره های علمی داخل و خارج کشور :

. بررسی نگرش نسبت به فعالیتهای ورزشی و ارتباط آن با شاخص های تن سنجی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان کاشمر، عصمت رشیدی، هشتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت. (سخنرانی). بهمن ماه ۱۴۰۲

. مقایسه اثر تمرینات ترکیبی (مقاومتی - هوازی) با مصرف مکمل زنجبیل و دارچین بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی و تن سنجی در زنان یائسه چاق مبتلا به دیابت نوع دو، حورا کیخسروی، روبا عسکری، امیرحسین حقیقی، عصمت رشیدی. هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، ۱۴۰۰/۹/۱۵

. سازگاریهای عملکردی به تمرین مقاومتی با بار کم در برابر بار زیاد در زنان سالمند، سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت و اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش، مردادماه ۱۳۹۸، دانشگاه گیلان.

. تاثیر برنامه های تمرین مقاومتی با دوشدت مختلف بر غلظت سرمی مایواستاتین و حجم عضلانی زنان سالمند، سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت و اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش، مردادماه ۱۳۹۸، دانشگاه گیلان.

. تاثیر برنامه های تمرین مقاومتی با دوشدت مختلف بر غلظت سرمی CAF در زنان سالمند، همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی، شهریور ماه ۱۳۹۸، دانشگاه علوم پزشکی مشهد.

. بررسی سه مدل مختلف برای تعیین شاخصهای موفقیت در والیبال. اولین همایش ملی استعدادیابی ورزشی. محمد اسماعیل افضل پور، عصمت رشیدی، الهام قاسمی، رسول کاویانی. مهرماه ۹۰. تهران. سازمان ورزش بسیج پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

. ارتباط بین ویژگی های روان شناختی، جسمانی - حرکتی، آنترپومتریکی و مهارتی ورزشکاران زن رشته والیبال، اولین همایش استانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۲۶ اردیبهشت ماه ۱۳۸۷، دانشگاه بیرجند.

. مدل های پیش بینی موفقیت در اجرای مهارت های والیبال. اولین سمینار علمی توسعه ورزش والیبال. خرداد ماه ۱۳۸۷ دانشگاه بیرجند.

. پیش بینی موفقیت در والیبال از روی ویژگی های روان شناختی، فیزیولوژیکی و پیکری، ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۵ تا ۱۷ اسفندماه ۱۳۸۶، کیش.

. مقایسه ویژگی های روان شناختی، جسمانی - حرکتی، آنترپومتریکی و مهارتی ورزشکاران زن موفق، نیمه موفق و مبتدی رشته والیبال، پنجمین همایش دانشجویی تربیت بدنی، ۲۱ و ۲۲ آذرماه ۱۳۸۶، دانشگاه مازندران.

. دیابت و فعالیت بدنی. همایش منطقه ای طب ورزشی. آبان ۱۳۸۷. دانشگاه آزاد واحد کاشمر.

. Prediction of success in the volleyball championships through anthropometric, physiological and psychological characteristics. 13th Annual Congress of the European College of Sport Science Congress, July 9-12 2007, Estoril, Portugal

۱. همکار طرح پژوهشی با عنوان "بررسی تاثیر آروماتراپی ماساژ روی خستگی و کیفیت خواب بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه." علوم پزشکی مشهد. تصویب ۲۵ خرداد ۱۴۰۱، خاتمه ۱۵ آذر ۱۴۰۲. رضا محمدپور هدکی، سیده مریم کرامتی، جلیل حسنی، محمد حسن بصیری نژاد، حسن مکارم، عصمت رشیدی، زینب مرادی ثانی، مهدی صدوق
۲. مجری طرح پژوهشی با عنوان "مقایسه BMI دانش آموزان مقطع متوسطه تحصیلی شهرستان کاشمر با نگرش به فعالیت ورزشی." تصویب اول مرداد ۱۴۱، خاتمه اول بهمن ۱۴۰۱، عصمت رشیدی

برگزاری کارگاه

۱. مدرس کارگاه آموزشی شاخص های پیکرسنجی و سلامت جسمانی. آذرماه ۱۴۰۲، مرکز آموزش عالی کاشمر
۲. مدرس دوره تئوری مربیگری درجه ۳، ۱۳۹۹/۱۰/۲۷ لغایت ۱۳۹۹/۱۱/۱۱، هیئت کبدی استان خراسان رضوی

راهنمایی و مشاوره پایان نامه های دانشجویی

۱. استاد مشاور پایان نامه خانم زینب فتاحی با موضوع: مقایسه اثرات تمرین مقاومتی با حجم پایین و بالا روی سطوح سرمی عامل رشدی فیبروبلاست - ۲۱، ترکیب بدن و تحرک پذیری زنان سالمند چاق غیرفعال. دانشگاه بجنورد. تاریخ دفاع: ۹۹/۰۶/۳۱
۲. استاد مشاور پایان نامه آقای محمدرضا حضرتیان با موضوع: تاثیر یک وهله ورزش شدید جودو روی پارامترهای منتخب هماتولوژیکی و ایمنولوژیکی در جودوکاران نوجوان. دانشگاه بجنورد. تاریخ دفاع: ۹۹/۰۶/۱۵
۳. استاد مشاور پایان نامه خانم سیده آمنه نجف زاده با موضوع: مقایسه تراکم و محتوای مواد معدنی مهره های کمری بین دبیران زن یائسه تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی. دانشگاه بجنورد، تاریخ دفاع: ۹۹/۰۷/۳۰
۴. استاد مشاور پایان نامه خانم مهتاب قسمتی با موضوع: اثر برخی فاکتورهای فیزیولوژیک بر میزان پیشرفت دوره بازتوانی قلبی، دانشگاه بجنورد، تاریخ دفاع ۹۹/۱۲/۲۶

داوری و نظارت بر فعالیت های پژوهشی:

۱. داور اول پایان نامه آقای نقی براتی با عنوان "مقایسه اثرات تمرینات مقاومتی زمان بندی شده خطی و موجی بر سطوح سرمی تستوسترون، فولیستاتین، قدرت و توان انفجاری مردان غیرفعال"، ۱۳۹۷/۱۲/۲۱، دانشگاه بجنورد
۲. داور اول پایان نامه خانم سارا مومنی با عنوان "مقایسه اثرات تمرینات مقاومتی زمان بندی شده خطی و موجی بر سطوح سرمی تستوسترون، فولیستاتین، قدرت و توان انفجاری مردان غیرفعال"، ۱۳۹۷/۱۱/۱۶، دانشگاه بجنورد
۳. مقاله اثر یک و دو جلسه تمرین ورزشی استقامتی و قدرتی در روز بر سطوح ایمنوگلوبولین A و کورتیزول سرمی بازیکنان فوتبال، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۹۹/۰۷/۰۹
۴. مقاله تاثیر تمرینات تداومی بر سطوح پلاسمایی آدیپولین، حساسیت به انسولین و درصد چربی زنان دارای اضافه وزن و چاق، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۹۹/۱۰/۰۳
۵. مقاله اثر تمرین هوازی بر ذخایر گلیکوزن کبدی موشهای پیش دیابتی، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش،

۱۴۰۰/۰۳/۱۵

۶. رفتار قلبی عروقی زنان متعاقب پروتکل زیربیشینه ای با و بدون ماسکهای پزشکی و N۵۹ در طی پاندمی COVID-۱۹، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۱۴۰۰/۵/۳۱
۷. بررسی سطوح پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا و نیمرخ لیپیدی سرم در سالمندان فعال و کم تحرک در پیک اول پاندمی کرونا، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۱۴۰۰ ۱۰ /۱۲
۸. اثرات تک جلسه ای و هشت هفته ای تمرینات تناوبی با شدت بالا بر سندروم روده ای-معه ای در دختران ورزشکار، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۱۴۰۰/۱۱/۱۳
۹. اثر تمرین تناوبی شدید و تداومی با شدت متوسط بر سطح آیریزین سرمی و مقاومت انسولین مردان دارای اضافه وزن، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۱۴۰۱/۳/۳
۱۰. پاسخ سیستم های انعقاد خون، فیبرینولیز و فون ویلبراند به پروتکل های مختلف تناوبی و تداومی شنادر رت های صحرائی نر سالمند، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۱۴۰۲/۱/۱۵
۱۱. مقاله تاثیر مصرف پودر سیر بر گلوکوتایون سرم و برخی شاخص های آسیب سلولی در افراد غیر فعال پس از یک جلسه فعالیت وامانده ساز، نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۱۴۰۲/۹/۲۱

کارتهای مربیگری و داوری:

۱. مربیگری درجه ۳ در رشته های آمادگی جسمانی، والیبالی، تنیس روی میز، هندبال، بدمینتون.
۲. داوری درجه ۲ در رشته تنیس روی میز.
۳. داوری درجه ۳ در رشته های آمادگی جسمانی، بدمینتون و فوتبال.
۴. مربیگری توجیهی ایروبیک.

شرکت در کارگاهها و دوره های آموزشی - علمی:

۱. شیوه های طراحی، ساخت و نمره گذاری و تحلیل آزمونهای پیشرفت تحصیلی دانشجویان. بجنورد. بهمن ۱۳۹۰.
۲. استعدادیابی در ورزش. بیرجند. دی ماه ۱۳۸۶.
۳. اصول برنامه نویسی و طراحی موثر تمرینات ورزشی. بیرجند بهمن ۱۳۸۴.
۴. طراحی برنامه تغذیه و کنترل وزن. بیرجند دی ماه ۱۳۸۵.
۵. سبک های رهبری و مهارتهای مدیریتی در ورزش. بیرجند بهمن ۱۳۸۵.
۶. آشنایی با نحوه آنالیز حرکتی و عضلانی تمرینات با وزنه و مهارت های ورزشی. مازنداران. آذر ۱۳۸۶.
۷. دوره ضیافت اندیشه اساتید ۳۶ ساعت تابستان ۱۳۹۰.

۸. تدبیر در قرآن ۳ ساعت ۹۰/۹/۲۸.

۹. جهانی سازی اعتقادی یهود و آخر الزمان در سینمای هالیوود ۳ ساعت ۱۳۹۰/۱۱/۲۴.

۱۰. شرکت در دوره معرفت افزایی استادان ۱۲ ساعت تابستان ۱۳۹۲.

۱۱. دوره ضیافت اندیشه اساتید ۳۴ ساعت تابستان ۱۳۹۱.

۱۲. دوره ضیافت اندیشه اساتید (کارگاه آموزشی و دانش افزایی استادان با موضوع سبک زندگی) ۱۶ ساعت. ۱۳۹۸ / ۴ / ۲۰.

۱۳. اخلاق در پژوهش، بجنورد. تیرماه ۱۳۹۸.

۱۴. تخلفات پژوهشی، بجنورد تیرماه ۱۳۹۸.

۱۵. سبک‌های سخنرانی تاثیرگذار، فن بیان و ارتباط موثر (مجازی)، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران، تیرماه ۱۳۹۹.

۱۶. کارگاه آموزشی اخلاق آموزش مجازی، دانشگاه فردوسی. ۱۶ مهر ۹۹.

۱۷. کارگاه آشنایی با شرکت های دانش بنیان و نحوه ثبت و ایجاد آن. ۱۱ تیرماه ۹۹.

۱۸. دوره آموزشی چگونگی تولید محتوای الکترونیک به مدت ۶ ساعت، ۱۳۹۹/۱۱/۳. دانشگاه فردوسی مشهد

۱۹. دوره آموزشی راهبردهای یاددهی - یادگیری و شیوه های ارتباطی در بستر آموزش و یادگیری الکترونیکی به مدت ۴ ساعت ،

۱۳۹۹/۱۲/۲۲، دانشگاه فردوسی مشهد

۲۰. دوره آموزشی روش های تدریس به مدت ۱۲ ساعت، ۱۳۹۹/۱۱/۱۶، دانشگاه فردوسی مشهد

۲۱. دوره آموزشی آشنایی با سامانه های آموزش و یادگیری الکترونیک به مدت ۸ ساعت، ۱۳۹۹/۸/۲۲، دانشگاه فردوسی مشهد.

۲۲. دوره آموزشی طراحی و مدیریت محیط های آموزشی و یادگیری الکترونیک به مدت ۸ ساعت ، ۱۴۰۰ / ۱۰ / ۱۱، دانشگاه فردوسی مشهد

۲۳. کارگاه آموزشی روش و مدیریت تحقیق به مدت ۴ ساعت. ۱۳۹۸/۴/۱۱. دانشگاه بجنورد

۲۴. دوره مهارتها و رویه های پیشرفته نگارش و انتشارات مقالات پژوهشی در مجلات نمایه شده در ISC، ۴ ساعت. ۲۵ آبان ۱۴۰۲. پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران.

۲۵. دوره اصول مقاله نویسی، ۶ ساعت، دی ماه ۱۴۰۲، مرکز آرمان دانشگاه حضرت معصومه (س).