



رزومه دکتر افسانه شمشکی



اطلاعات شخصی :

نام و نام خانوادگی : دکتر افسانه شمشکی

- عضو هیئت علمی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه الزهراء (س) از سال ۱۳۷۳

تحصیلات :

- دانش آموخته کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه خوارزمی، ۱۳۶۵

- دانش آموخته کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه تهران، ۱۳۷۱

- دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش فیزیولوژی ورزشی) از دانشگاه خوارزمی، ۱۳۸۶

❖ سوابق آموزشی

۱. تدریس در مقطع کارشناسی ارشد:

فیزیولوژی ورزشی، موضوعات پیشرفته فیزیولوژی ورزشی، تغذیه ورزشی، بیوشیمی و متابولیسم ورزشی، تکنیک های آزمایشگاهی فیزیولوژی ورزشی، مطالعات تحقیقات جدید سمینار، طرح و روش های تحقیق در علوم تجربی

۲. تدریس در مقطع کارشناسی:

الف) دروس تئوری: فیزیولوژی ورزشی او ۱ و ۲- تغذیه و ورزش - آناتومی انسانی - حرکت شناسی - مقدمات روش تحقیق - حرکات اصلاحی

ب) تدریس دروس عملی: اسکی، بسکتبال ۱ و ۲، شنا ۱ و ۲، آمادگی جسمانی ۲، تمرین دبیری، تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲

❖ فعالیت های پژوهشی انجام شده

مقالات علمی - پژوهشی

۱ - تأثیر تمرین شدید اسکی آلپاین بر وضعیت آنتی اکسیدانی اسکی بازان مرد ، غدد درون ریز و متابولیسم ایران، دوره نهم، شماره ۳، صفحات ۲۹۱-۲۹۷، آذر ۱۳۸۶.

2 - Time course alterations of plasma obestatin and growth hormone levels in response to short-term. (2008).an aerobic exercise training in college women. App Physiol.Nur.Metab.vol33. pp1246 – 1249.

3 - Effect of acute ethionine on plasma ghrelin and obestatin levels in trained male rats.(2010). clinical and experimental metabolisem.vol 7(59).pp982 – 987.

4 - The Antioxidant Enzymes Activities in Blood of physical Education Students after Eccentric and Concentric Training Activities.(2010).vol5(7).pp501 – 503.

۵ - بررسی میزان تروپونین قلبی و کراتین کیناز در یک جلسه تمرین استقامتی طولانی مدت در ورزشکاران برتر سه گانه فیزیولوژی ورزش دانشگاه تربیت معلم سبزوار. شماره ، ۲ سال اول. صفحات ۳۸ - ۴۴. ۱۳۸۸.

۶ - تأثیر یک دوره تمرین ایستگاهی منتخب بر تغییرات میلوپراکسیداز پلاسما زنان غیرفعال. فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی. شماره ۲، ص ص ۶۴۷ - ۶۵۱، ۱۳۹۰.

۷ - اثر حاد دو نوع تمرین اکسنتریک و کانسنتریک بر برخی عوامل اکسایشی و ضد اکسایشی، در زنان فعال دانشگاه الزهرا. غدد درون ریز و متابولیسم ایران. شماره ۳، سال ۱۳، ص ص ۳۰۱ - ۳۰۸. شهریور ۱۳۹۰.

۸ - تأثیر مکمل زعفران بر تغییرات سطوح آنزیمی سوپراکسید دیسموتاز و کاتالاز طی یک جلسه تمرین شدید بی هوازی. فیزیولوژی ورزشی. شماره ۱۴. ص ص ۱۱۹ - ۱۳۰. تابستان ۱۳۹۱.

۹ - اثر تمرین رست بر میزان آپلین پلاسما و فشار خون در زنان دونده. دانشگاه علوم پزشکی قم. دوره ۶، شماره سوم. ص ص ۲۷ - ۳۱. پاییز ۱۳۹۱.

۱۰ - اثر یک دوره تمرین پیلاتس و مقاومتی بر برخی توانائی های جسمانی و حرکتی بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس. پژوهش های کاربردی در تندرستی و عملکرد ورزشی. شماره یک، سال اول. صفحات ۵۵ - ۶۷. زمستان ۱۳۹۱.

۱۱ - مقایسه پاسخ های سیستم فیبرینولیتیک به انواع انقباض های عضلانی ایزوکنتریک در مردان. المپیک. سال بیست و یکم، شماره ۳ (پیاپی ۶۳). ص ص ۸۷ - ۹۹. ۱۳۹۲.

۱۲ - تأثیرمختلف انواع انقباض عضلانی ایزوکنتریک بر عوامل همو دینامیک در مردان. توانبخشی نوین. ۱۳۹۲.

۱۳ - تأثیر یک جلسه فعالیت ورزشی زیر بیشینه بر غلظت هپسیدین پلاسما در مردان دونده. علوم پزشکی مدرس آسیب شناسی زیستی. دوره ۱۷، شماره ۱، بهار ۱۳۹۳.

14 - The Interactive effects of HMB and Glutamine supplementation on immune response of female.

students after a maximal exercise session. *Advances in Environmental Biology*, 8(7) May 2014, Pages: 3537-3541

15 - Effect of Exercise Training with Curcuma Longa Supplementation on Liver Enzymes (AST-ALT) and CRP Inflammatory Marker in Inactive Women. *International Journal of Sport Studies*. Vol., 5 (6), 726-732, 2015 Available online at <http://www.ijssjournal.com>. ISSN 2251-7502 © 2015; Science Research

۱۶- اثر تمرین هوازی و مصرف عصاره پیستاسیا آتلانتیکا بر شاخص مقاومت به انسولین در موش های دیابتی شده با استرپتوزوتوسین. افق دانش. تابستان ۱۳۹۴.

17 - The impact of body –rhythm exercise along with using apple cider on hematologic and lipid profile of young non J athlete women. *IJBPAS*.2016

۱۸ - اثر مکمل سازی کوتاه مدت شکلات تلخ قبل از یک جلسه فعالیت فزاینده ورزشی بر لیپید پراکسیداسیون عروقی در دختران جوان فعال. مجله طب مکمل. ۱۳۹۴

19 - Effect of Exercise Training with Curcuma Longa Supplementation on Liver Enzymes (AST-ALT) and CRP Inflammatory Marker in Inactive Women. *international journal of sport studies*.2015

20 - The Inter active effects of HMB and Glutamine supplementation on immune response of female students after a maximal exercise session. *Advances in Enviromental Biology*.2014.

ارائه مقاله در همایش های علمی معتبر

۱ - همبستگی قدرت و انعطاف پذیری با سرعت در اسکی آلپاین، چهارمین کنگره بین المللی تمرینات قدرتی یونان , Serre , ۲۰۰۴ .

2 - Efects of an intensive Alpine Ski Training and Detraining on Erythrocyte Antioxidant status in elite Alpine Ski Racers. .(2008). *European Colege of Sport Science*. .Estroil.

اثر تمرینات شدید اسکی آلپاین و بی تمرینی بر وضعیت آنتی اکسیدانی اریتروسیت مسابقه روهای نخبه اسکی، کنگره بین المللی ECSS پرتغال ,Estoril ,۲۰۰۸.

۳ - زمان تغییرات سطوح ابستاتین و ترشح هورمون رشد در پاسخ به تمرینات بی هوازی کوتاه مدت زنان دانشگاهی، کنگره بین المللی ECSS پرتغال , Estoril , ۲۰۰۸.

۴ - تاثیر حرکات کششی در برنامه گرم کردن بر زمان عکس العمل، توان، سرعت و قدرت ورزشکاران نخبه. همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۸۸.

۵ - اثر تمرین استقامت در سرعت و استقامت در قدرت بر برخی عوامل آمادگی جسمانی تکواندو. کاذان برتر زن. همایش مهندسی و علوم ورزشی ایران ۱۳۸۹.

۶ - فعالیت ورزشی و بوکی استخوان. نخستین همایش علمی آمادگی جسمانی و ائروبیک با تاکید بر زندگی شهری و سلامت. ۱۳۸۹.

۷ - اثربخشی جلسه تمرین هوازی همراه با مصرف مکمل زعفران بروضعیت ضد اکسایشی زنان جوان تمرین کرده. ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۰.

۸ - اثر مکمل سازی پروبیوتیک بر پاسخ استرس اکسیداتیو پس از تمرین و امانده ساز در زنان سالم فعال. ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی. اولین کنگره بین المللی و دومین کنگره ملی. ۱۳۹۱.

۹ - تاثیر یک دوره تمرین هوازی بر عملکرد الاستاز خون در زنان تمرین نکرده . اولین کنگره بین المللی ودومین کنگره ملی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه. ۱۳۹۱

۱۰ - تعیین اعتبار معادلات بدون فعالیت ورزشی دربر آورد VO_2max درمقایسه با دستگاه گاز آنالایزر در زنان فعال . اولین کنگره بین المللی ودومین کنگره ملی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه . ۱۳۹۱.

11 - Effect of different types of Isokinetic contractions on fibrinolytic system. 4th International Congress of Biorheology And 7th International Conference on Clinical Hemorheology.

۱۱ - اثر سه گرم کردن بر امتیاز تجمع تیر و نوسانات سر سلاح تیراندازان نخبه زن. همایش دانشجویی فیزیولوژی ورزشی . دانشکده تربیت بدنی. دانشگاه الزهرا. اسفند ۱۳۹۲.

۱۲ - بررسی تأثیر یک جلسه فعالیت ورزشی تداومی در سطح دریا بر تغییرات نیمرخ لیپیدی پلاسما در مردان جوان، همایش دانشجویی فیزیولوژی ورزشی . دانشکده تربیت بدنی. دانشگاه الزهرا. اسفند ۱۳۹۲.

مقالات علمی - ترویجی

۱ - نگاهی به مشکلات گرانی ورزش اسکی در ایران، مجله اسکی. پاییز ۷۷.

۲ - بیومکانیک ساق پا در اسکی آلپاین، فصلنامه طب ورزشی، شماره ۱۰ و ۱۱ سال سوم، صفحات ۶۳-۶۰، پاییز و زمستان ۷۷.

تالیفات

۱ - روش پژوهش در علوم ورزشی، تالیف، انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

۲ - حرکات اصلاحی، تالیف، انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

۳ - فیزیولوژی کاربردی در تمرین و فعالیت ورزشی، ترجمه و گردآوری، همکاران دکتر پژمان معتمدی، دکتر محمد رضا دهخدا و..... انتشارات حکیم هیدجی، ۱۳۹۱.

راهنمایی و مشاوره پایان نامه های کارشناسی ارشد

▲ راهنمایی پایان نامه کارشناسی ارشد تا مهر ۱۳۹۴ (تعداد ۳۴ پایان نامه)

▲ مشاوره پایان نامه کارشناسی ارشد (تعداد ۶ پایان نامه)

مدارک تخصصی

۱ - مربیگری اسکی از کشور اتریش (داخستاین) ۱۳۷۷

- ۲- مربیگری و داوری اسکی (درجه یک) از ایران ۱۳۷۸
- ۳- اخذ مدرک کوچینگ اسکی زیر نظر مربی سوئیس (فورنیه) در ایران
- ۴- مربیگری بسکتبال ۱۳۶۷
- ۵- اخذ مدرک سولیداریتی درجه یک داوری دو و میدانی زیر نظر مدرس اعزامی از IAAF
- ۶- اخذ مدرک سولیداریتی درجه یک داوری دو و میدانی پارالمپیک زیر نظر مدرس اعزامی از کمیته ملی پارالمپیک
- ۷- داور کاراته (کان زن ریو)
- ۸- ناجی ، مربی و داور شنا ۱۳۶۵
- ۹- مربی و داور آمادگی جسمانی ۱۳۶۷

❖ سوابق اجرایی

سوابق مسئولیت های اجرایی دانشگاهی

۱. رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه الزهراء، از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۳
۲. مدیر تحصیلات تکمیلی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه الزهراء، از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۸
۳. معاون اداری و مالی دانشکده ادبیات، تاریخ و زبان های خارجه دانشگاه الزهراء از سال ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۱
۴. رییس دانشکده تربیت بدنی دانشگاه الزهراء از سال ۱۳۷۷ تا ۱۳۸۰
۵. معاون آموزشی گروه تربیت بدنی از ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۷
۶. مسئول فوق برنامه ورزشی از ۱۳۶۹ تا ۱۳۷۳
۷. عضو هیئت مشاوره، نظارت و ارزیابی دانشگاه الزهراء، ۱۳۷۹
۸. عضو شورای ورزش دانشگاه در جشنواره امام علی، دانشگاه الزهراء، ۱۳۷۹
۹. استاد راهنمای شاهد از سال ۱۳۸۶ (ادامه دارد)
۱۰. عضو کمیته برنامه راهبردی دانشگاه از سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۴
۱۱. عضو کمیته IT دانشگاه از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۳
۱۲. مدیر گروه فیزیولوژی ورزشی از سال ۱۳۹۵ (ادامه دارد)
۱۳. عضو کمیسیون تخصصی هیئت ممیزه دانشگاه از سال ۱۳۹۵ (ادامه دارد)

سوابق مسئولیت های اجرایی خارج از دانشگاه

۱. عضو کمیته برنامه ریزی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۴
۲. معاون برنامه ریزی و توسعه مرکز توسعه ورزش بانوان، سازمان تربیت بدنی، از سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۸۵
۳. عضو کمیسیون ورزش زنان، کمیته ملی المپیک، از ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۵
۴. عضو کمیته تخصصی شورا تحول اداری، سازمان تربیت بدنی، از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۵
۵. رئیس کمیته فنی شنای موزون، فدراسیون شنا، ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۸
۶. عضو کمیته پژوهش و تحقیقات فدراسیون شنا، ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۳
۷. عضو نظام جامع تربیت بدنی و ورزش، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۳
۸. رئیس انجمن اسکی بانوان کشور، سازمان تربیت بدنی، از سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۸۵
۹. رئیس هیئت اسکی بانوان استان تهران از سال ۱۳۵۸ تا ۱۳۸۰
۱۰. عضو کمیته برنامه ریزی و راهبردی فدراسیون اسکی ۱۳۹۶

برخی فعالیت های علمی اجرایی

۱. ممتحن آزمون عملی سازمان سنجش (ورودی دانشجویان تربیت بدنی)، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، ۱۳۶۷
۲. ممتحن آزمون عملی سازمان سنجش (مرکز آموزش تربیت بدنی) ، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۶۷
۳. داور مسابقات قهرمانی کشور آمادگی جسمانی، مدیریت امور ورزش بانوان از سال ۶۷ تا ۸۷
۴. مسئول محاسبات مسابقات آمادگی جسمانی، استان تهران، ۱۳۶۹
۵. مربی تیم بسکتبال دانشگاه الزهرا، از ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۵
۶. عضو هیئت اجرایی آزمون عملی ورودی سازمان سنجش، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، ۱۳۷۰
۷. داور مسابقات آمادگی جسمانی استان تهران، اداره امور ورزش بانوان، ۱۳۷۰
۸. ممتحن امتحان ورودی کلاس مربیگری درجه ۳ اسکی، اداره امور ورزش بانوان، از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۸۳
۹. مربی بدنسازی، اداره امور ورزش بانوان، از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۸
۱۰. داور مسابقات قهرمانی کشور آمادگی جسمانی استان تهران، اداره امور ورزش بانوان، از سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۷
۱۱. مسئول کمیته برنامه ریزی و تشکیلات مشترک المپیاد ورزشی دانشجویان دختر سراسر کشور دانشگاه الزهرا، ۱۳۷۱
۱۲. مسئول بولتن اولین دوره بازیهای بانوان کشورهای مسلمان، کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۱

۱۳. سرپرست فنی مسابقات اسکی استان تهران، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۲
۱۴. مسئول کمیته انضباطی بسکتبال اولین دوره بازی های همبستگی دانشجویان مسلمان، اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، ۱۳۷۳
۱۵. سرپرست کل مسابقات اسکی استان تهران، سازمان تربیت بدنی، سال ۱۳۷۳
۱۶. سرپرست کل مسابقات اسکی قهرمانی کشور، معاونت ورزش بانوان، از سال ۱۳۷۴ تا ۱۳۸۳
۱۷. مسئول کمیته فنی و سرداور مسابقات دو و میدانی، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۴
۱۸. سرپرست تیم ملی اسکی بانوان کشور در دومین دوره مسابقات آسیایی، چین-هارپین،
۱۹. مربی تیم ملی اسکی بانوان در چهارمین مسابقات آسیایی زمستانی، کره جنوبی کانگ وونگ،
۲۰. سرداور مسابقه دوی صحرانوردی، اداره کل ورزش بانوان ۱۳۷۵
۲۱. مربی بدنسازی تیم ملی بدمینتون بانوان در دومین دوره بازی های بانوان کشورهای اسلامی، ۱۳۷۶
۲۲. داور دو و میدانی سومین المپیاد ورزشی دانشجویان دانشگاه های کشور، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، ۱۳۷۶
۲۳. مسئول کمیته ارزیابی بخش فنی دومین دوره بازیهای بانوان کشورهای اسلامی، اداره کل بانوان ، ۱۳۷۶
۲۴. سرداور دوهای جشنواره ورزشی دو جانبه خواهران دانشگاه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت فرهنگ و آموزش عالی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۷۷
۲۵. سرپرست فنی مسابقات قهرمانی دو و میدانی بانوان کشور، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۷
۲۶. سرپرست تیم اسکی، اداره کل ورزش بانوان کشور، ۱۳۷۷
۲۷. سرپرست مسابقات پینگ پنگ یادواره شهدای دانشجوی سراسر کشور، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۷۸
۲۸. همکاری و شرکت در جلسه کمیسیون ورزش و محیط زیست، کمیسیون ورزش و محیط زیست، ۱۳۷۸
۲۹. ناظر سومین دوره بازیهای بانوان کشورهای اسلامی، سازمان تربیت بدنی، معاونت امور ورزش بانوان، ۱۳۸۰
۳۰. سرپرست کل مسابقات در مسابقات مربیان رشته اسکی، فدراسیون ورزش های بانوان، ۱۳۸۱
۳۱. عضو هیئت برگزاری آزمون عملی تربیت بدنی سازمان سنجش آموزش کشور، وزارت علوم ۱۳۸۱
۳۲. مدیر اجرایی اولین دوره بین المللی پزشکی ورزشی، شورای همبستگی بانوان کشورهای اسلامی، ۱۳۸۱
۳۳. مدرس کلاس مربیگری درجه ۳ اسکی، فدراسیون ورزش های بانوان، ۱۳۸۱
۳۴. سرپرست کل مسابقات قهرمانی اسکی بانوان، فدراسیون ورزش های بانوان، ۱۳۸۱
۳۵. سرداور مسابقات دو و میدانی هفتمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دختر دانشگاه های علوم پزشکی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۵
۳۶. مربی و سرپرست تیم ملی مسابقات المپیاد ورزش های زمستانی قزاقستان ۱۳۹۵