

خلاصه سوابق پژوهشی، آموزشی و اجرایی

نام : رحیمه نام خانوادگی : مهدی زاده محل تولد : خوی مرتبه دانشگاهی : استادیار

مدارج دانشگاهی:

- ◀ اخذ مدرک کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان سال ۱۳۷۲.
- ◀ اخذ مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش بیومکانیک ورزشی دانشگاه تهران سال ۱۳۷۷.
- ◀ اخذ مدرک دکترای فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه گیلان سال ۱۳۸۸.

سوابق علمی و پژوهشی:

۱. ارائه مقاله در دومین همایش بین المللی و سومین همایش ملی تربیت بدنی تحت عنوان « تخمین نیرو و سرعت شناگران زن تیم ملی با استفاده از روش تحلیلی » اسفند ۱۳۷۸.
۲. چاپ مقاله تحت عنوان رابطه بین اندازه های آنتروپومتری با سرعت و نیروی شناگران در نشریه المپیک سال ۱۳۷۹.
۳. تألیف کتاب راهنمای تدریس تربیت بدنی در مدارس سال ۱۳۸۱.
۴. طرح پژوهشی تحت عنوان « بررسی ارتباط بین پرداختن به فعالیت های بدنی و وضعیت تحصیلی دانش آموزان مقاطع راهنمایی و دبیرستان شهرستان شاهرود » سال ۱۳۸۲.
۵. طرح پژوهشی تحت عنوان « بررسی تأثیر یک جلسه تمرین هوازی در هفته بر روی آمادگی هوازی دانشجویان دختر دانشگاه صنعتی شاهرود » سال ۱۳۸۳.
۶. طرح پژوهشی تحت عنوان « بررسی و مقایسه آمادگی هوازی دانشجویان پسر نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی » سال ۱۳۸۳.
۷. ارائه مقاله در ششمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی تحت عنوان " بررسی تأثیر یک جلسه تمرین هوازی در هفته بر روی آمادگی هوازی دانشجویان دختر " اسفند ۸۳.
۸. چاپ مقاله تحت عنوان بررسی و مقایسه آمادگی جسمانی دانشجویان پسر نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی در نشریه ورزش دانشگاه انقلاب زمستان ۸۵.
۹. طرح پژوهشی تحت عنوان " بررسی عملکرد دست غیر برتر در دانش آموزان راست دست و چپ دست شهرستان شاهرود " سال ۱۳۸۴.
۱۰. ارائه مقاله در دومین همایش علمی تربیت بدنی و تندرستی مدارس تحت عنوان " بررسی عملکرد دست غیر برتر در دانش آموزان راست دست و چپ دست " اردیبهشت ۸۵.
۱۱. ارائه مقاله مروری در اولین کنگره پیشگیری و درمان چاقی تحت عنوان « یائسگی، چاقی شکمی و نقش فعالیت بدنی در بهبود عملکرد بافت چربی » اسفند ماه سال ۱۳۸۶.
۱۲. ارائه مقاله در اولین کنگره پیشگیری و درمان چاقی تحت عنوان چاقی کودکان و فعالیت بدنی، اسفند ماه سال ۱۳۸۶.

۱۳. ارائه مقاله در اولین همایش منطقه ای ورزش و تندرستی تحت عنوان "چاقی کودکان و فعالیت بدنی"، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان، اسفند ۱۳۸۶.
۱۴. ارائه مقاله در همایش تغذیه و فعالیت فیزیکی در بیماریهای متابولیکی و چاقی تحت عنوان "تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر وزن چربی احشایی موش های صحرایی اوارکتومی شده"، سال ۱۳۸۷.
۱۵. چاپ مقاله در نشریه المپیک تحت عنوان تأثیر تمرین هوازی بر وزن چربی احشایی در موش صحرایی اوارکتومی شده سال ۱۳۸۸.
۱۶. چاپ مقاله در مجله غدد درون ریز و متابولیسم ایران تحت عنوان "تأثیر اوارکتومی و جایگزینی استروژن بر وزن بدن و چربی احشایی موش های صحرایی"، دوره یازدهم، شماره ۱، صفحه های ۹۵-۸۹، سال ۱۳۸۸.
۱۷. ارائه مقاله در همایش فیزیولوژی و فارماکولوژی تحت عنوان "تأثیر کوتاه مدت و بلند مدت اوارکتومی بر غلظت سرمی آدیپونکتین در موشهای ماده"، آبان ۱۳۸۸.
۱۸. ارائه مقاله در همایش فیزیولوژی و فارماکولوژی تحت عنوان "تأثیر جایگزینی استرادیول بر میزان چربی احشایی و سطح سرمی آدیپونکتین"، آبان ۱۳۸۸.
۱۹. ارائه مقاله در نهمین همایش سالیانه انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران "اولین همایش بین المللی درد" تحت عنوان "تأثیر تمرین حاد و امانده ساز بر آستانه درد موش صحرایی جوان"، اردیبهشت ۱۳۸۸.
۲۰. چاپ مقاله در پژوهش نامه علوم ورزشی دانشگاه مازندران تحت عنوان "بررسی طولی در تغییرات سطوح آمادگی هوازی و شادکامی دانشجویان رشته تربیت بدنی (۱۳۸۶-۱۳۸۲)"، سال ششم، شماره یازدهم، بهار و تابستان ۱۳۸۹.
۲۱. ارائه مقاله در همایش ملی تربیت بدون کلام تحت عنوان "بررسی ارتباط بین وزن زمان تولد و فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در دانش آموزان دختر زیر سن بلوغ" مشهد، مهرماه ۱۳۹۰.
۲۲. ارائه مقاله در اولین همایش ملی استعدادیابی ورزشی تحت عنوان "ارتباط بین نسبت طول انگشت دوم به انگشت چهارم (2D:4D) دست با برخی آزمون های آمادگی جسمانی در دختران زیر سن بلوغ" تهران، مهرماه ۱۳۹۰.
۲۳. ارائه مقاله در همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی تحت عنوان "بررسی تأثیر تمرینات انعطاف پذیری و قدرتی بر لوردوز کمری دانشجویان دختر"، گرگان، دی ماه ۱۳۹۰.
۲۴. ارائه مقاله در همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی تحت عنوان "مقایسه تأثیر تمرین قدرتی مستقل و ترکیبی (تمرین قدرتی و کششی) بر زاویه انحنا کمری دختران سنین دانشگاهی"، گرگان، دی ماه ۱۳۹۰.
۲۵. طرح پژوهشی تحت عنوان "مقایسه اثر تمرین ترکیبی (کششی- قدرتی) با تمرین مستقل کششی و قدرتی بر زاویه انحنا کمری دانشجویان دختر"، دانشگاه صنعتی شاهرود، سال ۱۳۹۰.

چاپ مقاله در نشریه خارجی :

1. Relationship between Obesity and Flatfoot in High-school Boys and Girls. International Journal of Sports Science and Engineering. Vol.03 (2009), No. 01, pp 043-049.
2. Effects of aerobic exercise training on visceral fat and serum adiponectin concentration in ovariectomized rats. Climacteric. 2010,13:171-178.(ISI).

3. Effects of ovariectomy and estrogen replacement therapy on visceral adipose tissue and serum adiponectin levels in rats. *Menopause International* 2010; 16: 100-104.

ارائه مقاله در کنگره‌های خارجی:

1. Effect of aerobic training on lipid profiles and insulin resistance in ovariectomized rats, Turkey, 15th annual Congress of the European College of sport science, 23-26 June Antalya 2010.
2. The effect of sub chronic exhaustive training on pain threshold in young rats, Turkey, 15th annual Congress of the European College of sport science, 23-26 June Antalya 2010.

مشاور پایان نامه های کارشناسی ارشد:

۱. مشاور پایان نامه کارشناسی ارشد با عنوان "بررسی ارتباط وزن و وضعیت سلامتی زمان تولد با ترکیب بدنی و توان هوازی در پسران نوجوان ۱۶-۱۴ سال"، دانشگاه گیلان، سال ۱۳۸۷ (دانشجو: ساسان گل پسند).
۲. مشاور پایان نامه کارشناسی ارشد با عنوان "اثر دو نوع ریکاوری فعال و غیرفعال بر عملکرد دوندگان سرعتی و نیمه استقامتی"، دانشگاه گیلان، سال ۱۳۸۸ (دانشجو: احسان سعیدی).

سوابق آموزشی:

- ◀ **تدریس دروس نظری: کارشناسی: بیومکانیک، فیزیولوژی انسان، تغذیه ورزشی، آناتومی، حرکت شناسی، فیزیولوژی ورزش**
- ◀ **کارشناسی ارشد: بیوشیمی، روش تحقیق، زبان تخصصی، فیزیولوژی انسان**
- ◀ **تدریس دروس علمی: ژیمناستیک، آمادگی جسمانی، دو و میدانی، تنیس روی میز، والیبال، واحد ۱ و ۲ تربیت بدنی عمومی**

فعالیت اجرایی:

- ◀ عضو شورای تربیت بدنی کارکنان دانشگاه صنعتی شاهرود از سال های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۴.
- ◀ عضو شورای ورزش دانشگاه صنعتی شاهرود از سال های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۴.
- ◀ عضو شورای تخصصی و کمیته ارزیابی برنامه ها و فعالیت های تربیت بدنی اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از سال ۱۳۸۱ تا سال ۱۳۸۴.
- ◀ قائم مقام فنی دهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دختر کشور سال ۱۳۸۹.

سوابق ورزشی:

- ◀ کسب مقام سوم ژیمناستیک در مسابقات قهرمانی دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور سال ۱۳۷۰.
- ◀ کسب مقام اول انفرادی آمادگی جسمانی در تست ایستگاهی در سومین جشنواره فرهنگی - ورزشی دانشجویان دختر دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور سال ۱۳۷۱.
- ◀ کسب مقام اول تیمی آمادگی جسمانی در تست امدادی در سومین جشنواره فرهنگی - ورزشی دانشجویان دختر دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی سراسر کشور سال ۱۳۷۱.
- ◀ کسب مقام دوم در سمت مربیگری تیم والیبال دانشگاه صنعتی شاهرود سال ۱۳۸۱.

دارای کارتهای مربیگری در رشته های:

والیبال <

ژیمناستیک <

آمادگی جسمانی <

دارای کارتهای داوری در رشته های:

آمادگی جسمانی. <

دو و میدانی. <

آدرس: شاهرود - بلوار دانشگاه - صندوق پستی ۳۱۶ - کد پستی ۳۶۱۹۹۹۵۱۶۱

تلفن محل کار: ۰۲۷۳ - ۳۳۹۲۲۰۵

E_Mail : rahimeh.m@gmail.com