

بسمه تعالی



رزومه آموزشی، پژوهشی، اجرایی و ورزشی

## مشخصات فردی :

نام و نام خانوادگی: عادل دنیائی

## سوابق تحصیلی:

۱. لیسانس تربیت بدنی از دانشگاه تهران (دوره روزانه)
۲. فوق لیسانس تربیت بدنی (گرایش فیزیولوژی ورزشی) از دانشگاه شهید بهشتی تهران (دوره روزانه)
۳. دکتری تربیت بدنی (گرایش فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس) از دانشگاه خوارزمی تهران (دوره روزانه)

## سوابق اجرایی

- ۱) مدیر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود از سال ۱۴۰۰
- ۲) مدیر و مسئول تجهیز و راه اندازی آزمایشگاه تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود از سال ۱۳۹۲
- ۳) عضو شورای ورزش دانشگاه صنعتی شاهرود از سال ۱۳۹۱
- ۴) ناظر بر فرایند اجرایی طرح تدوین نظام پایش فعالیت بدنی آمادگی جسمانی و حرکتی دانشجویان کشور در دانشگاه صنعتی شاهرود از طرف پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال ۱۳۹۶)
- ۴) سرپرست اجرایی آزمون عملی ورودی رشته علوم ورزشی دانشگاه های سراسر کشور در دانشگاه صنعتی شاهرود از سال ۱۳۹۹

## سوابق آموزشی:

## سوابق آموزشی:

### الف) سوابق دانشگاهی:

- ۱) تدریس در دانشگاه پیام نور تهران به مدت ۴ ترم (۹۰-۸۹)
- ۲) عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی شاهرود از سال ۹۱ و تدریس بیش از ۳۰ عنوان درسی در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری در طول بیش از ۲۰ ترم
- ۳) استاد نمونه آموزشی دانشگاه صنعتی شاهرود سال ۱۴۰۲

### ب) سوابق مدرسی در کلاس های مربیگری و کارگاه های دانش افزایی

- ۱) مدرس دوره های تئوری مربیگری (اداره ورزش و جوانان شاهرود از سال ۹۴)
- ۲) مدرس دوس تئوری مربیگری درجه ۲ والیبال
- ۳) مدرس کارگاه های تغذیه ورزشی برای مربیان رشته های بسکتبال، والیبال، بدنسازی، کشتی و...
- ۴) مدرس کارگاه علم تمرین برای مربیان تی آر ایکس، آمادگی جسمانی، کشتی و...

adel donyaei

ORCID iD

<https://orcid.org/0000-0002-1461-8907>

## سوابق پژوهشی:

- ۱) بیش از ۳۰ مقاله چاپ شده در مجلات داخلی و بین المللی
- ۲) چندین مقاله ارائه شده در همایش ملی و بین المللی
- ۳) مجری و همکار پژوهشی در طرح های تحقیقاتی
- ۴) استاد راهنما و مشاور پایان نامه بیش از ۳۰ نفر دانشجو در مقطع کارشناسی ارشد و ۲ نفر دانشجو دکتری
- ۵) پژوهشگر برتر دانشگاه صنعتی شاهرود سال ۱۴۰۲
- ۶) پژوهشگر برتر استان سمنان در سال ۱۴۰۲

## عناوین برخی کارهای چاپ شده:

آدرس گوگل اسکالر برای دسترسی به تمام مقالات: <https://scholar.google.com/citations?user=qjFaGzMAAAAJ&hl=en>

- ۱) مقاله چاپ شده در مجله فیزیولوژی ورزش پژوهشگاه تربیت بدنی با عنوان: مقایسه تاثیر مصرف حاد مکمل های ریبوز و کراتین بر عملکرد بی هوازی کشتی گیران نخبه در فعالیت های شدید مکرر (شماره ۱۶، زمستان ۱۳۹۱، صص ۲۴-۱۳)
- ۲) مقاله چاپ شده در مجله دانش و تندرستی با عنوان: تاثیر مصرف مکمل زنجبیل و تمرینات استقامتی پیش رونده بر شاخص های آسیب سلولی در دانشجویان مرد غیر ورزشکار (دوره ۹، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۳).
- ۳) مقاله چاپ شده در مجله دانش و تندرستی با عنوان: تاثیر مصرف مکمل سیلی مارین و تمرینات استقامتی بر میزان مالون دی آلدئید پلاسمای مردان غیر ورزشکار (دوره ۹، شماره ۱، بهار ۱۳۹۳).
- ۴) مقاله چاپ شده در مجله مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش با عنوان: تاثیر شش هفته تمرین مقاومتی همراه با مصرف مکمل جینسینگ بر توان هوازی و بی هوازی دانشجویان مرد غیرفعال (دوره ۳، شماره ۵، بهار و تابستان ۱۳۹۴).
- ۵) مقاله چاپ شده در مجله ی غدد درون ریز و متابولیسم ایران با عنوان: تأثیر ۸ هفته تمرینات ترکیبی همراه با مصرف مکمل های امگا ۳ و ال کارنتین بر سطح سرمی ویسفاتین در زنان دیابتی نوع ۲ (دوره ۱۹، شماره ۱، ۱۳۹۶).
- ۶) مقاله چاپ شده در مجله ی علمی پزشکی جندی شاپور با عنوان: تاثیر تمرین هوازی بر فشارخون، هموگلوبین گلیکوزیله و سختی شریانی در زنان یائسه مبتلا به دیابت نوع ۲ (دوره ۱۶، شماره ۶، ۱۳۹۶).
- ۷) مقاله چاپ شده در مجله ی Physiology & Behavior با عنوان:  
"Generic vs. small-sided game training in futsal: Effects on aerobic capacity, anaerobic power and agility" (Volume 204, 15 May 2019, Pages 347-354)
- ۸) مقاله چاپ شده در مجله مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش با عنوان: تأثیر شدت های مختلف فعالیت هوازی قبل از مصرف گلوکز بر سختی شریانی مرکزی متعاقب آن در زنان فعال و غیر فعال (انتشار آنلاین از تاریخ 20 تیر ۱۴۰۰).
- ۹) مقاله چاپ شده در مجله ی Journal of Shahrekord University of Medical Sciences با عنوان:

" High-intensity interval training ameliorates high-fat diet-induced elevation of aminotransferases in male Wistar rats" (Volume ۲۳, September 2021, Pages 111-115.

۱۰) مقاله ارائه شده بصورت سخنرانی در همایش علم و کشتی با عنوان: بررسی تاثیر مصرف حاد مکمل ریبوز بر توان بی‌هوازی در فعالیت‌های شدید مکرر کشتی‌گیران نخبه.

۱۱) مقاله ارائه شده بصورت سخنرانی در دهمین همایش بین‌المللی علوم ورزشی با عنوان: تاثیر ۸ هفته تمرینات ترکیبی همراه با مصرف مکمل‌های امگا ۳ و ال کارنتین بر نیمرخ لیپیدی زنان دیابتی نوع.

۱۲) همکار پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم در طرح تحقیقاتی با عنوان " تاثیر مصرف حاد مکمل کراتین و ریبوز بر شاخص‌های فشار اکسایشی و حفظ عملکرد، پس از فعالیت‌های شدید مکرر در کشتی‌گیران نخبه (پایان یافته).

۱۳) همکار پژوهشی دانشگاه شاهرود در طرح تحقیقاتی با عنوان: تاثیر تمرینات استقامتی و مصرف مکمل سیلی مارین بر تغییرات فاکتورهای هماتولوژیکی در مردان غیر فعال (پایان یافته).

۱۴) همکار پژوهشی دانشگاه شاهرود در طرح تحقیقاتی با عنوان: تاثیر تمرینات استقامتی و مصرف مکمل زنجبیل بر نیمرخ لیپیدی در مردان غیر فعال (پایان یافته).

....

## مدارک مربیگری

۱. مربیگری درجه ۲ در رشته کشتی

۲. مربیگری درجه ۳ در رشته بدنسازی

۳. مربیگری درجه ۳ در رشته آمادگی جسمانی

۴. مربیگری درجه ۳ در رشته دو و میدانی

۵. مربیگری درجه ۳ در رشته دوچرخه سواری

۶. مربیگری درجه ۳ در رشته قایقرانی

۷. داوری درجه ۳ در رشته قایقرانی

## سوابق مربیگری و ورزشی

۱. مربی تیم کشتی دانشگاه شهید بهشتی تهران
۲. مربی تیم کشتی دانشگاه شهید بهشتی تهران در مسابقات قهرمانی منطقه ۲ کشور، (دانشگاه امیرکبیر ۱۳۸۹)
۳. مربیگری در تیمهای کشتی در سطح استان خراسان
۴. مربیگری بدنسازی در باشگاه دانشگاه شهید بهشتی
۵. مربی تیم کشتی دانشگاه صنعتی شاهرود

## سوابق حضور در مسابقات قهرمانی کشور

۱. شرکت در مسابقات کشتی قهرمانی استان به عنوان ورزشکار در سال ۱۳۸۳ و کسب مقام دوم
۲. شرکت در مسابقات کشتی قهرمانی دانشجویان کشور سال ۱۳۸۶ به عنوان ورزشکار دانشگاه تبریز
۳. شرکت در مسابقات جودو قهرمانی دانشجویان کشور سال ۱۳۸۶ به عنوان ورزشکار دانشگاه سبزوار
۴. شرکت در مسابقات انتخابی تیم ملی کشتی دانشجویان کشور به عنوان ورزشکار سال ۱۳۸۷ تهران
۴. کسب مقام اول کشتی آزاد با تیم دانشگاه شهید بهشتی به عنوان ورزشکار در مسابقات منطقه ۲ کشور (دانشگاه علم و صنعت ۱۳۸۸)
۵. کسب مقام دوم کشتی آزاد و فرنگی با تیم دانشگاه شهید بهشتی به عنوان مربی در مسابقات منطقه ۲ کشور (دانشگاه امیرکبیر ۱۳۸۹)
- ۶- شرکت در بیش از ۵ المپیاد کشوری به عنوان مربی کشتی دانشگاه صنعتی شاهرود