

## "به نام خدا"



۱- مشخصات فردی

نام: الهام

نام پدر: محمد رضا

نام خانوادگی: وسدی

شماره شناسنامه: ۲۳۲۹۹

تاریخ تولد: ۱۳۶۴

آدرس ایمیل:

[e.vosadi@shahroodut.ac.ir](mailto:e.vosadi@shahroodut.ac.ir)

۲- سوابق تحصیلی:

۱- لیسانس: تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشگاه تهران - سال ۱۳۸۳ (معدل ۱۷/۸۸)

۲- فوق لیسانس: فیزیولوژی ورزشی - دانشگاه تهران - سال ۱۳۸۸ (معدل ۱۸/۳۶)

۳- دکتری فیزیولوژی ورزشی - دانشگاه تهران - سال ۱۳۹۵ (معدل ۱۸/۳۳)

۳- پایان نامه:

مقطع ارشد:

تأثیر تمرین استقامتی و مصرف مکمل امگا ۳ بر مقادیر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) در هیپوکمپ رت های نر بالغ  
استاد راهنما: دکتر علی اصغر رواسی - دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزشی  
استاد مشاور: دکتر سیروس چوبینه - دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزشی

مقطع دکتری:

تأثیر چهار هفته فعالیت ورزشی استقامتی بر بیان ژن مایونکتین و FNDC5 عضلانی و سطوح آیریزین و مقاومت به انسولین رت های نر بالغ  
استاد راهنما: دکتر علی اصغر رواسی - دکتر رحمان سوری - دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزشی  
استاد مشاور: دکتر فاطمه شبخیز - دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - گروه فیزیولوژی ورزشی  
دکتر زهره مظاهری - دانشگاه تربیت مدرس - دانشکده علوم پزشکی - گروه تشریح

#### ۴- سوابق کاری:

- استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود
- آموزش واحد دو و میدانی ۱ و ۲ دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران
- آموزش واحدهای شنا ۲، دو و میدانی ۱ و ۲، فوتسال و والیبال در دانشگاه فرهنگیان واحد نسیم تهران (به مدت ۳ سال)
- آموزش واحد دو و میدانی ۱ و ۲ دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران سما
- مدرس ضمن خدمت آموزش و پرورش و دانشگاه فرهنگیان واحد نسیم تهران
- تدریس در کارگاه "کار با حیوانات آزمایشگاهی" در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران
- عضو انجمن فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران
- مربی تیم دو و میدانی دانش آموزان استان تهران در مسابقات دانش آموزان کشور (کسب رتبه اول و دوم کشوری)
- مربی تیم دو و میدانی دانشگاه فرهنگیان در مسابقات کشوری (کسب رتبه اول کشوری)
- مربی تیم دو و میدانی دانشگاه شهید بهشتی در مسابقات دانشجویی استان تهران (کسب رتبه دوم استانی)

#### ۵- افتخارات :

- کسب مقام اول انفرادی در مسابقات علمی - تخصصی معلمان ورزش کشور (۱۳۹۰)
- کسب مقام سوم در لیگ دانشجویان کشور در رشته فوتسال (۱۳۸۴)
- کسب مقام سوم در لیگ دانشجویان کشور در رشته ژیمناستیک (۱۳۸۳)
- کسب مقام اول و دوم در مسابقات المپیاد دانشجویان کشور و موسسات آموزش عالی در رشته دو و میدانی ماده ۴ در ۱۰۰ امدادی (۱۳۸۹، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶)
- کسب مقام دوم در مسابقات المپیاد دانشجویان کشور و موسسات آموزش عالی در رشته دو و میدانی ماده دو با مانع (۱۳۸۹، ۱۳۹۱)
- کسب مقام دوم و سوم در مسابقات المپیاد دانشجویان کشور و موسسات آموزش عالی در رشته دو و میدانی ماده پرش ارتفاع (۱۳۸۴، ۱۳۸۶، ۱۳۸۷)
- کسب مقام رتبه سوم در مسابقات المپیاد دانشجویان کشور و موسسات آموزش عالی در رشته دو و میدانی ماده پرش طول (۱۳۸۴، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶، ۱۳۸۹)
- کسب مقام رتبه دوم در مسابقات المپیاد دانشجویان کشور و موسسات آموزش عالی در رشته دو و میدانی ماده ۴ در ۴۰۰ امدادی (۱۳۹۱)
- کسب مقام اول در مسابقات المپیاد ورزشی زیر ۲۶ سال شرکت ملی نفت در رشته شنا ماده کراال سینه، کراال پشت و امداد (۱۳۸۹)
- کسب مقام رتبه دوم در مسابقات المپیاد دانشجویان کشور و موسسات آموزش عالی در رشته دو و میدانی ماده ۴ در ۴۰۰ امدادی (۱۳۹۱)

- کسب مقام های اول ۱۰۰ مانع و پرش ارتفاع و مقام دوم ۴ در ۱۰۰ امدادی قهرمانی دانشجویان منطقه ۱ ورزش دانشگاه ها و مؤسسات عالی در رشته دو و میدانی (۹۳-۱۳۹۲)
- ۶- سوابق پژوهشی:

✓ مقالات:

- «تأثیر تمرین استقامتی بر بیان ن فیبرونکتین III دامنه ۵ و CTRP15 در موش های صحرایی نر» مجله علوم پزشکی ایلام
- «The Effect of Progressive Muscle Relaxation with Imagery-based Relaxation on the Mental Health and Maternal-Fetal Attachment in Women with a First Unwanted Pregnancy» International Journal of Health Studies
- «تأثیر شدت های مختلف فعالیت ورزشی بر بیان ژن TBX5 و هایپرتروفی در عضله قلب رت های نر بالغ ویستار»، مجله علمی و پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی قزوین
- «تأثیر تمرین ورزشی تناوبی شدید بر بیان ژن مایونکتین عضلانی و مقاومت به انسولین رت های نر نژاد ویستار» مجله علوم زیستی
- طراحی و برآزش الگوی ساختاری تأثیر نقش مهارت های رهبری مربیان در انسجام گروهی و عملکرد تیمی تیم های والیبال و فوتسال» فصلنامه علمی پژوهشی مدیریت رفتار سازمانی در ورزش
- «تأثیر چهار هفته فعالیت ورزشی استقامتی بر بیان ژن مایونکتین و FNDC5 عضلانی و سطوح آیریزین و مقاومت به انسولین رت های نر بالغ» مجله علوم پزشکی پژوهش های آسیب شناسی دانشگاه تربیت مدرس (۱۳۹۵)
- «تأثیر تمرین تناوبی شدید بر بیان ژن CTRP15 عضلانی و انتقال دهنده های اسید چربی آدیپوسیت ها در موش های صحرایی نژاد ویستار» فیزیولوژی ورزشی
- «تأثیر تمرین های متفاوت ورزشی بر مقادیر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز موش های صحرایی» پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (۱۳۹۳)
- «تأثیر مداخله شنیداری بر پاسخ های فیزیولوژیک مردان ورزشکار در دوره بازگشت به حالت اولیه پس از یک جلسه فعالیت ورزشی و امانده ساز» مجله علمی-پژوهشی پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت ورزشی جهاد دانشگاهی (۱۳۹۲)
- «تأثیر مصرف مکمل امگا ۳ و غذای پرچرب بر مقادیر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) در هیپوکمپ رت های نر بالغ» مجله علوم پزشکی رازی (۱۳۹۲)
- «بررسی تأثیر موسیقی بر پاسخ های متابولیکی مردان ورزشکار هنگام فعالیت ورزشی فزاینده» مجله علوم پزشکی قم (۱۳۹۱)
- «تأثیر شیوه های مختلف فعالیت ورزشی بر مقادیر IL-6 و IL-10 موش های صحرایی نر» مجله علوم زیستی ورزشی در نوبت چاپ
- «تأثیر ۸ هفته تمرین استقامتی و مصرف غذای پرچرب بر مقادیر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) در هیپوکمپ رت های نر بالغ» مجله علوم پزشکی اراک (۱۳۹۲)
- «بررسی تأثیر موسیقی بر پاسخ های قلبی- تنفسی مردان ورزشکار هنگام فعالیت ورزشی فزاینده» مجله علوم پزشکی رازی (۱۳۹۱)

- «تأثیر ۸ هفته فعالیت ورزشی استقامتی و مصرف مکمل امگا ۳ بر مقادیر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) در هیپوکمپ رت‌های نر بالغ» مجله علوم پزشکی رازی (۱۳۹۱)
- «گوش دادن به موسیقی موجب کاهش کارایی قلبی تنفسی در دوره بازگشت به حالت اولیه پس از یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز می شود» مجله علوم زیستی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران (۱۳۹۱)
- «تأثیر تمرین های استقامتی و تناوبی شدید (HIIT) بر مقادیر عامل نوروتروفیک مشتق از مغز هیپوکمپ موش های صحرایی» مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام (۱۳۹۴)

✓ طرح:

- تأثیر فعالیت ورزشی استقامتی و مصرف غذای پرچرب بر میزان سایتوکاین‌های التهابی و ضدالتهابی در موش‌های صحرایی نر بالغ» دانشگاه آزاد اسلامی سازمان سماء - معاونت سماء تهران
- بررسی یک دوره فعالیت ورزشی استقامتی و تمرینات عضلات تنفسی بر عملکرد ریوی کارکنان شرکت ملی پخش منطقه شاهرود - شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران منطقه شاهرود

✓ کنفرانس:

- تأثیر تمرین تناوبی پرشدت و کم شدت بر بیان ژن Dcn عضلانی رت های بالغ، اولین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی
- بررسی نقش مسیر Jak/stat در هایپر تروفی قلبی ناشی از ۸ هفته تمرین مقاومتی در موش های صحرایی نر بالغ، دومین همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت
- بررسی تأثیر یک دوره تمرین استقامتی بر بیان ژن CTRP15 عضلانی رت های نر بالغ، دومین همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت تأثیر یک دوره فعالیت ورزشی استقامتی بر بیان ژن فیبرونکتین نوع سه حاوی دامنه پنج عضلانی رت های نر بالغ، سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی علوم ورزشی و قهرمانی
- «بررسی تأثیر موسیقی بر حداکثر اکسیداسیون چربی در مراحل فعالیت ورزشی پیشرونده در مردان غیر ورزشکار» دومین کنفرانس ملی فیزیولوژی و روان شناسی ورزشی (۱۳۹۰)
- «بررسی تأثیر موسیقی بر شاخص درک فشار در مراحل فعالیت ورزشی در مردان غیر ورزشکار» همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی (۱۳۹۰)
- «بررسی تأثیر ریتم های مختلف موسیقی بر پاسخ های متابولیکی در مراحل فعالیت ورزشی پیشرونده در مردان کم تحرک» کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران (۱۳۹۱)
- «بررسی تأثیر ریتم های مختلف موسیقی بر پاسخ های فیزیولوژیک در مراحل فعالیت ورزشی پیشرونده در مردان کم تحرک» اولین همایش ملی علمی-کاربردی دانشجویی تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه شهید بهشتی (۱۳۹۱)

## ۷- مدارک موجود:

- مربیگری درجه ۲ شنا، دو و میدانی و مدرک درجه ۱ نجات غریق
- مربیگری درجه ۳ در رشته های شنا ، ورزش در آب، بدمینتون، تنیس روی میز، فوتسال، ژیمناستیک، آمادگی جسمانی، ایروبیک، دوچرخه سواری و قایق رانی
- داوری درجه ۳ در رشته های شنا و دو و میدانی
- داوری مسابقات آسیایی دو و میدانی داخل سالن