

نام و نام خانوادگی: محمد قادری تاریخ تولد: ۱۳۵۶ ملیت: ایرانی  
 پست سازمانی: عضو هیات علمی مرتبه علمی: استادیار فیزیولوژی ورزشی  
 مدرک تحصیلی: دکتری تخصصی وضعیت تاهل: متاهل دارای یک فرزند  
 سابقه خدمت: از ۱۳۸۵ تا کنون محل خدمت: دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد



### مدرک تحصیلی (مدارج علمی)

رشته تحصیلی دیپلم: علوم انسانی  
 کارشناسی: زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد مهاباد، ۱۳۷۷ تا ۱۳۸۰  
 کارشناسی ارشد: تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ۱۳۸۳ تا ۱۳۸۵  
 دکتری تخصصی: دکتری فیزیولوژی ورزشی، گرایش قلب و عروق و تنفس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران،  
 ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۶

### مسئولیت های اجرایی و آموزشی

مسئول تربیت بدنی دانشگاه آزاد مهاباد از سال ۱۳۸۶/۲/۱ تا ۱۳۸۷  
 مدیر گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد مهاباد از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۹  
 مدیر گروه تربیت بدنی آموزشکده سما مهاباد از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۹  
 تدریس در دانشگاه آزاد واحد مهاباد از سال ۱۳۸۵ ادامه دارد  
 تدریس در دانشگاه پیام نور واحد مهاباد از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۶  
 تدریس در آموزشکده سما مهاباد از سال ۱۳۸۵ ادامه دارد  
 تدریس در مرکز آموزشهای نیمه حضوری دانشگاه ارومیه از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۸  
 تدریس در دانشگاه علمی کاربردی از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۳  
 مسئول تربیت بدنی دانشگاه آزاد مهاباد از سال ۹۱/۱۲/۱۶ تا ۹۳/۰۳/۱۸

## عضویت در مجامع و رویدادهای علمی پژوهشی

- پژوهشگر برتر و فعال دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد در سالهای ۸۹ و ۹۰ و ۹۲ و ۹۷
- داور مقالات و هیئت رئیسه هفته پژوهش دانشگاه آزاد واحد مهاباد، ۱۳۸۶/۹/۲۶
- مسئول علمی برگزاری کارگاه آموزشی تربیت بدنی آموزشکده سما مهاباد، ۸۸/۷/۲۸
- عضو شورای آموزشی آموزشکده سما مهاباد از سال ۱۳۸۸ تا ۱۳۸۹
- شرکت در اولین کنگره بین المللی رویکردهای نوین تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۱۳۸۵
- عضو انجمن علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی از سال ۱۳۸۵ ادامه دارد
- عضو کالج اروپایی علوم ورزشی، ۱۳۸۸- ادامه دارد
- عضو علوم فیزیولوژی ورزشی آمریکا ۱۳۸۹- ادامه دارد
- عضو هیئت علمی اولین همایش منطقه ای تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد ملکان، ۱۳۸۸
- عضو کمیته علمی همایش ملی رویکردهای نوین در فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد واحد سقز، اسفند ۱۳۹۷

## دروس تدریسی

- ۱- فیزیولوژی و آناتومی انسان
- ۲- فیزیولوژی ورزشی ویژه زنان
- ۳- فیزیولوژی ورزشی کودکان
- ۴- فیزیولوژی انسانی
- ۵- فیزیولوژی ورزشی
- ۶- مبانی بیوشیمی
- ۷- سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
- ۸- آمار توصیفی
- ۹- تغذیه ورزشی
- ۱۰- تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲
- ۱۱- ترکیب بدن و کنترل وزن
- ۱۲- فعالیت بدنی و تندرستی
- ۱۳- زبان تخصصی

## دعوت به مصاحبه دکتری

دعوت به مصاحبه دکتری دانشگاه تربیت مدرس گرایش فیزیولوژی ورزشی در سال ۱۳۸۹  
 دعوت به مصاحبه دکتری دانشگاه ارومیه از طریق استعدادهای درخشان گرایش فیزیولوژی ورزشی در سال ۱۳۹۱  
 دعوت به مصاحبه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی گرایش فیزیولوژی ورزشی از طریق آزمون در سال ۱۳۹۲  
 دعوت به مصاحبه دکتری دانشگاه سراسری از طریق سهمیه مربیان گرایش فیزیولوژی ورزشی در سال ۱۳۹۲

## مهارت‌های زبان:

اخذ گواهی آزمون زبان انگلیسی در سطح تافل دانشگاه تربیت مدرس در سال ۱۳۸۸  
 اخذ گواهی آزمون زبان انگلیسی در سطح EPT دانشگاه آزاد اسلامی در سال ۱۳۹۵

## مقالات چاپ شده در نشریات علمی - پژوهشی داخلی

- ۱- محمد قادری، حمید آقا علی نژاد، محمد علی آذربایجانی، بررسی تأثیر موسیقی مهیج و آرامبخش بر اجرای هوازی، میزان درک فشار و غلظت کورتیزول بزاقی ورزشکاران مرد تمرین کرده» فصلنامه المپیک، ۱۳۸۷، سال شانزدهم، شماره ۱ (پیاپی ۴۱)، ۱۷-۲۶.
- ۲- محمد قادری، محمد علی آذربایجانی، محمد رضا فاروقی، حمید آقاعلی نژاد، داود قادری، تأثیر شنیدن ریتم موسیقی تند و آرام بر اجرای بی‌هوازی و غلظت کورتیزول بزاقی در مردان فعال. مجله علوم ورزشی دانشگاه آزاد کرج، سال پنجم، شماره یازدهم، بهار و تابستان ۱۳۹۲ ص: ۸۷-۱۰۵
- ۳- محمد قادری، محمد علی آذربایجانی، حمید آقا علی نژاد، پاسخ سریع کورتیزول و ایمونوگلوبین A سرمی به یک جلسه دویدن فزاینده و امانده ساز، فصلنامه جهش، سال دوم - شماره پنجم - بهار ۱۳۸۹، ص: ۳-۸
- ۴- محمد قادری، محمد علی آذربایجانی، داود قادری، محمد رضا فاروقی، گلاره رسولی آذر، اثر چالش ذهنی بر اجرای هوازی، میزان درک فشار و غلظت کورتیزول سرمی هنگام اجرای فعالیت فزاینده در ورزشکاران نخبه " مجله علوم ورزشی دانشگاه آزاد کرج، سال پنجم، شماره ۱۲، پاییز و زمستان ۹۲ ص: ۶۹-۸۸
- ۵- محمد قادری، رحمان رحیمی، محمد علی آذربایجانی "تأثیر مقدار استراحت بین دوره‌های تمرین مقاومتی بر آنزیم‌های شاخص آسیب عضلانی مردان تمرین کرده" فصلنامه جهش، ۱۳۹۰،

- ۶- سیروان آتشک، کاوه بتوراک، محمد قادری، تاثیر مصرف مکمل اسید آمینه شاخه دار (BCAA) بر پروتئین واکنشگر-C (HS-CRP) پس از یک جلسه فعالیت مقاومتی در فوتبالیست ها، مجله دانش و تندرستی، دوره ۸، شماره ۱، بهار ۱۳۹۲
- ۷- دکتر سیروان آتشک، دکتر کمال عزیز بیگی، مهدی سلیمانی، محمد قادری، تاثیر مصرف عصاره گیاهی کالپوره (TeucriumPolium) بر شاخص پراکسیداسیون لیپیدی پس از یک وهله فعالیت هوازی. مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۱، شماره ۱۱۸، فروردین ۹۳، ص: ۲۲-۳۱
- ۸- سیما مکاری ساعی، دکتر فتح مرادی، خانم اعظم حیدرزاده، محمد قادری، اثر شدت تمرین بر اشتها و سطوح گرلین فعال پلاسما در زنان فعال و کم تحرک، مجله علوم ورزشی دانشگاه آزاد کرج، سال هشتم، شماره ۲۲، تابستان ۱۳۹۵
- ۹- محمد قادری، حسین عابد نطنزی، فرشاد غزالیان، حجت اله نیکبخت، اثر تمرین مقاومتی فزاینده همراه با مکمل یاری ملاتونین بر ظرفیت آنتی اکسیدانی تام پلاسما و پراکسیداسیون لیپیدی در مردان دارای اضافه وزن، کارآزمایی بالینی تصادفی، مجله تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی، سال ششم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۶
- ۱۰- محمد قادری، حسین عابد نطنزی، فرشاد غزالیان، حجت اله نیکبخت، تاثیر تمرین مقاومتی فزاینده و مکمل ملاتونین بر برخی عوامل خطرزای قلبی - عروقی مردان دارای اضافه وزن: کارآزمایی بالینی تصادفی شده، فصلنامه علمی پژوهشی طب توانبخشی، تاریخ پذیرش ۱۳۹۶/۱۰/۳۰، در دست چاپ

### مقالات چاپ شده در نشریات علمی - پژوهشی خارجی

- 1- The Effect of Motivational and Relaxation Music on Aerobic Performance, ating Perceived Exertion and Salivary Cortisol in Athlete Males. **Ghaderi, M.**, Rahimi, R., Azarbayjany, M.A, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 2009, 31(2):29-38
- 2- EFFECTS OF VERY SHORT REST PERIODS ON IMMUNOGLOBULIN A AND CORTISOL RESPONSES TO RESISTANCE EXERCISE IN MEN, Rahman Rahimi, **Mohammad Ghaderi**, Bahman Mirzaei, Saeed Ghaeni<sup>1</sup>, Hassan Faraji, Daryoush Sheikholeslami Vatan<sup>1</sup>, Farhad Rahmani-Nia, *Journal of Human Sport & Exercise Vol V No II 2010 146-157*



- 3- Acute IGF-1, Cortisol and Creatine Kinase Responses to Very Short Rest Intervals Between Sets During Resistance Exercise to Failure in Men, *Rahman Rahimi, Mohammad Ghaderi, Bahman Mirzaei and Hassan Faraji*, World Applied Sciences Journal 8 (10): 1287-1293, 2010
- 4- CREATINE SUPPLEMENTATION ALTERS THE HORMONAL RESPONSE TO RESISTANCE EXERCISE, Rahman Rahimi, Hassan Faraji, Dariush Sheikholeslami Vatani, Mohammad Ghaderi, Kinesiology 42, 1:28-35, 2010
- 5- Effects of very short rest periods on hormonal responses to resistance exercise in men. Rahman Rahimi, Mohammad Ghaderi, Hassan Faraji, Saeed Boroujerdi, Journal of Strength and Conditioning Research, Jul;24(7):1851-9, 2010
6. Effect of 10 week progressive resistance training on serum leptin and adiponectin concentration in obese men, Sirvan Atashak, Mohammad Ghaderi, Faeze Sohrabi, Br J Sports Med 2010;44:i29 doi:10.1136/bjism.2010.078725.97 (Abstract)
7. The effect of fast and slow rhythm music on anaerobic performance and salivary cortisol in athlete males, Mohammad Ghaderi, Mohammad Ali Azarbayjani, Br J Sports Med 2010;44:i30 doi:10.1136/bjism.2010.078725.99 (Abstract)
- 8- Maximal Step Test: A New Approach to Step Test Improvements. Mahdieh Molanouri Shamsi' Mohammad Ghaderi, Hamid Agha Alinejad, Reza Gharakhanlou, Fatemeh Baesi, World Applied Sciences Journal 12 (11): 2058-2060, 2011
9. Queen's College Step Test Predicted VO<sub>2Max</sub>: The Effect of Stature, Mahdieh Molanouri Shamsi, Hamid Agha Alinejad, Mohammad Ghaderi, Kamal Talebi Badrabad. Annals of Biological Research, 2 (6):371-377, 2011
10. The Effect of maximal progressive exercise on serum cortisol & immunoglobulin A responses in young elite athletes, Mohammad Ghaderi, Mohammad Ali Azarbayjani, Sirvan Atashak, Mahdieh Molanouri Shamsi, Sima Mokari Saei, Hossein Sharafi. Annals of Biological Research, 2 (6):456-463, 2011
11. Survey the relationship between big five factor, happiness and sport achievement in Iranian athletes; Davod Ghaderi, Mohammad Ghaderi, Annals of Biological Research, 2012, 3 (1):308-312

12. The effect of rest interval between sets on markers of muscle damage in professional bodybuilders, **Mohammad Ghaderi**, Rahman Rahimi, Ali Asghar Ravasi, Mohsen Jaafari, Journal of Physical Education and Sport, Global Journal of Science, Engineering and Technology, Issue 3, 2012 , pp. 9-15
13. The Effect of resistance exercise training on calcineurin signaling expression in skeletal muscle of diabetic rats, **Mohammad Ghaderi**, Mahdieh Molanouri Shamsi, Mehdi Mahdavi, Sirvan Atashak , Lala Baghersad, European Journal of Experimental Biology, 2012, 2 (4):1119-1123.
14. Influence of music type listening on anaerobic performance and salivary cortisol in males athletes, **Mohammad Ghaderi**, Mohammad Ali Azerbaijani, Hamid Agha Alinejad, Sirvan Atashak, Mahdieh Molanouri Shamsi, Davod Ghaderi, Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, Issue 12, 2012 , pp. 162-167
15. Hormonal Responses to Acute Resistance Exercise after Branched-Chain Amino Acids Supplementation, Sirvan Atashak, Kawe baturaka, Mohammad Ali Azarbayjani, **Mohammad Ghaderi**, Kamal Azizbeigi. International Medical Journal (IMJ), Vol. 22, No. 1, 2014, pp. 1 - 5
16. Determing the physical injuries of ergonomic principles between faculty members and employees of Mahabad Branch, Islamic Azad University, Yousef MahmoudiFar, Amir Ashkan Nasiripour, **Mohammad Qaderi**, Sirvan Atashak, Ebrahim Ahmadian. MITTEILUNGEN KLOSTERNEUBURG, 64(2014) 6, pp: 189-201
17. Listening to motivational music: lactate and cortisol response to a single circuit resistance exercise for young male athletes, mohammad ghaderi, hamdi chtourou, hojatollah nighbakht, mohsen jafari & karim chamari. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 2015, 37(2): 33-45.
18. Effect of Resistance Exercise Training Associated with Skeletal Muscle Hypertrophy on Serum Pro-Inflammatory Cytokines in STZ-induced Diabetes, Mahdieh Molanouri Shamsi, Mohsen Fallah, **Mohammad Ghaderi**, International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2016, 5, 6:229-234

## مقالات ارائه شده در همایشها و کنگره های ملی و بین المللی داخلی

- ۱- ۱۳۸۵، تبریز، هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی، بررسی تأثیر موسیقی مهیج و آرامبخش بر عملکرد هوازی، میزان درک فشار و غلظت کورتیزول بزاقی مردان تمرین کرده، (سخرانی)
  - ۲- ۱۳۸۸، زنجان، دومین همایش منطقه ای ورزش برای همه، بررسی تأثیر شنیدن ریتم موسیقی تند و آرام بر اجرای بی هوازی و غلظت کورتیزول بزاقی ورزشکاران مرد تمرین کرده، (سخرانی)
  - ۳- ۱۳۸۸، دانشگاه آزاد ملکان، اولین همایش منطقه ای تربیت بدنی و علوم ورزشی، تأثیر یک جلسه فعالیت فزاینده بر روی غلظت IgA و کورتیزول سرمی ورزشکاران زن و مرد نخبه، (سخرانی)
  - ۴- ۱۳۸۸، دانشگاه آزاد سنندج، نخستین همایش منطقه ای تربیت بدنی و علوم ورزشی، اثر درگیری ذهنی هنگام اجرای فعالیت فزاینده تا خستگی ارادی بر اجرای هوازی و میزان درک فشار ورزشکاران نخبه، (سخرانی)
  - ۵- ۱۳۸۸، دانشگاه آزاد سنندج، نخستین همایش منطقه ای تربیت بدنی و علوم ورزشی، تأثیر مقدار استراحت بین نوبت های تمرین مقاومتی بر غلظت سرم فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-1)، کورتیزول، کراتین کیناز و لاکتات خون، (پوستر)
  - ۶- ۱۳۸۸، دانشگاه آزاد سنندج، نخستین همایش منطقه ای تربیت بدنی و علوم ورزشی، بررسی و مقایسه تمرینات پلايومتریک، قدرتی و ترکیبی بر توان بی هوازی، (پوستر)
  - ۷- ۱۳۸۸، تهران، هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تأثیر چالش ذهنی بر اجرای هوازی، میزان درک فشار، غلظت کورتیزول و IgA سرمی ورزشکاران مرد و زن نخبه، (پوستر)
  - ۸- ۱۳۸۸، تهران، هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تأثیر مقدار استراحت بین دوره های تمرین مقاومتی بر آنزیم های شاخص آسیب عضلانی مردان تمرین کرده، (پوستر)
- 9- 2010. Zanzan, Iran, 2<sup>nd</sup> International Congress of Metabolic Syndrome Obesity & Diabetes, Effect of progressive resistance training and long term ginger supplementation on insulin resistance in obese men, (oral)
- ۱۰- ۱۳۹۱، دانشگاه آزاد تفت، اولین همایش ملی تربیت بدنی کاربردی و علوم ورزشی، بررسی تأثیر تمرینات پلايومتریک بر عملکرد کومیته در مردان نخبه کاراته سبک کیوکوشین، (پوستر)

11- 2012. Isfahan, Iran, 8th Iranian International Sports Medicine Congress, Omega-3 Supplementation Attenuate Blood Levels of Oxidative Stress Marker after Acute Resistance Exercise in Handball Players, (poster)

۱۲- ۱۳۹۲، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، اولین همایش ملی رویکردهای نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی، تأثیر یک دوره تمرینات موازی بر مولکول محلول چسبان سلولی (ICAM-1) و نیمرخ لیپیدی بزرگسالان غیرفعال (سخنرانی)

۱۳- ۱۳۹۲، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، اولین همایش ملی رویکردهای نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی، تأثیر شنیدن موسیقی مهیج بر پاسخ هورمون رشد و لاکتات خون به یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای در مردان هندبالیست جوان (پوستر)

۱۴- ۱۳۹۶، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران، نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران، ۲۶ الی ۲۸ مهرماه ۱۳۹۶، شماره: ه-پ/۳۳۵۱، ۹۶۷/۲۹ (شرکت کننده)

### مقالات ارائه شده در کنگره های خارجی

1- 2009, Antalya, Turkey, 6<sup>th</sup> European Sports Medicine Congress, Effect of Different Rest Intervals during Resistance Training on Growth Hormone, Testosterone and Blood Lactate, (oral)

2- 2009, Oslo, Norway, 14<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, The Effect of rest duration between resistance training sets on markers of muscle damage in trained males, (poster)

3- 2009, Oslo, Norway, 14<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, The Effect of Motivational and Relaxation Music on Aerobic Performance, ating Perceived Exertion and Salivary Cortisol in Athlete Males, (poster)

4- 2010, Antalya, Turkey, 15<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, Effect of selective Aerobic Training on Serum Hs- CRP in Non-Athlete, (poster)

5- 2010, Chiang Mai, Thailand, International Conference on Sports and Exercise Science (ICES), Acute Responses of Serum Cortisol & Immunoglobulin A after maximum progressive activity, (poster)

6- 2010, Chiang Mai, Thailand, International Conference on Sports and Exercise Science (ICES), EFFECT OF HONEY SUPPLEMENTATION ON RPE, HR,



GLUCOSE, INSULINE AND SERUM CORTISOL BEFOR CYCLING ACTIVITY, (poster)

7- 2010, Warsaw (Poland), The Second International Society for the Social Sciences of Sport (ISSSS) Conference; The Effect of Mental Challenge During Progressive Exercise on Aerobic Performance, Rating of Perceived Exertion and Serum Cortisol Concentration in Elite Athletes, (poster)

8- 2010, Warsaw (Poland), The Second International Society for the Social Sciences of Sport (ISSSS) Conference; Acute Responses of Serum Cortisol & Immunoglobulin A after maximum progressive activity, (poster)

9- 2012. Sweden Stockholm , 15th International Biochemistry of Exercise Congress (IBEC); Hormonal Responses to Motivational Music Listening during Resistance Exercise, (poster)

10- 2014. Malaysia (Perak), International Conference Of Physical Education and Sport; Acute IGF-1, Cortisol and Creatine Kinase Responses to music listening during a circuit resistance exercise in male handball players, (Oral)

11- 2018. Tehran, Iran, 11<sup>th</sup> International Congress on Sports Sciences, Resistance training and melatonin administration lowers some cardiovascular risk factors in overweight men: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial, (Oral).

### طرح های پژوهشی

- ۱- تاثیر دوره‌های استراحتی متفاوت هنگام اجرای تمرین مقاومتی بر غلظت سرم فاکتور رشد شبه انسولین ۱- (IGF-1)، کورتیزول، کراتین کیناز و لاکتات خون. (پایان یافته)
- ۲- اثر چالش ذهنی بر اجرای هوازی و میزان درک فشار و غلظت کورتیزول و IgA سرمی هنگام اجرای فعالیت فزاینده. (پایان یافته)
- ۳- تاثیر دوره های استراحتی متفاوت هنگام اجرای تمرین مقاومتی بر غلظت هورمون رشد، تستوسترون و لاکتات خون. (پایان یافته)
- ۴- بررسی اثر کوتاه مدت تمرین مقاومتی بر بیان IL-6 و ارتباط آن با MCIP-1 و سطوح گلوکز پلاسمای عضله نعلی موش صحرائی دیابتی. (پایان یافته)
- ۵- تاثیر حاد تمرین مقاومتی دایره ای همراه با شنیدن موسیقی محرک بر آنزیم‌های شاخص آسیب عضلانی مردان فعال. (پایان یافته)

- ۶- بررسی و مقایسه رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیتی، شادکامی، و موفقیت ورزشی در ورزشکاران تیمهای ملی، ورزشکاران حرفه ای و غیر حرفه ای آذربایجان شرقی. دانشگاه آزاد سراب داخلی شماره مجوز: ۱۴۶۶۶-۱۳ (پایان یافته)
- ۷- تأثیر شنیدن موسیقی بر پاسخ هورمون کورتیزول و کاتکولامین های سرم هندبالیست های مرد جوان بعد از یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای (پایان یافته)
- ۸- تأثیر شنیدن موسیقی بر پاسخ سایتوکاینهای پیش التهابی به دنبال یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای با دو شدت متفاوت در هندبالیست های مرد جوان (در دست اجرا)

### کتاب منتشر شده:

آموزش بسکتبال، ترجمه، انتشارات دانشگاه آزاد، ۱۳۹۶

### تدریس در دوره ها و کارگاه های آموزشی

- ۱- مدرس کارگاه آموزشی دوره ضمن خدمت ((ورزش درمانی)) ویژه کارکنان، مدرس: محمد قادری، اردیبهشت ماه ۹۱
- ۲- مدرس چندین کارگاه تغذیه ورزشی

### کارگاه های تخصصی آموزشی

- ۱- اصول مقاله نویسی علمی-پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، مدرسین: دکتر فرهاد رحمانی نیا و دکتر حبیب هنری، دیماه ۸۶
- ۲- داوری مقالات علمی- پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، مدرس: دکتر فرهاد رحمانی نیا، دیماه ۸۶
- ۳- سمپوزیوم و کارگاه بین المللی مربیگری و روانشناسی ورزشی، به میزبانی اداره کل تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه متروپولیتن لندن، تهران، ۲۸ بهمن ماه ۱۳۸۶
- ۴- کارگاه آموزشی بیومکانیک ورزشی، اولین کنگره بین المللی رویکردهای نوین تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، اسفند ۱۳۸۵

### پیشینه ورزشی و جوایز

- ۱- مربی رشته بدنسازی و پاورلیفتینگ در شهرستان مهاباد از سال ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۱
- ۲- دارای چندین حکم قهرمانی استانی در مسابقات وزنه برداری قدرتی و پرس سینه در سالهای ۸۰ و ۸۱
- ۳- حکم قهرمانی کشوری در مسابقات قهرمانی رشته پاورلیفتینگ (وزنه برداری قدرتی) دانشگاههای آزاد اسلامی سراسر کشور، کرمانشاه ۱۳۷۸
- ۴- کارت مربیگری درجه ۳ از فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام

- ۵- کارت مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳ از فدراسیون آمادگی جسمانی و ورزشهای همگانی
- ۶- تقدیر نامه از طرف دکتر جاسبی رئیس دانشگاه آزاد به پاس حضور در عرصه رقابتهای ورزشی
- ۷- لوح سپاس از طرف فدراسیون ورزشهای رزمی به پاس تلاش در امر حمایت از قهرمانان
- ۸- مدرس کشوری تغذیه ورزشی زیر نظر فدراسیون ورزش های همگانی، تهران، اسفندماه ۱۳۹۶

**آدرس:**

آذربایجانغربی: شهرستان مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

**Email: m.ghaderi420@yahoo.com**

موبایل: ۰۹۱۴۴۴۴۰۵۶۸