



نام ➤	اتابک
نام خانوادگی ➤	شاهد
تاریخ تولد ➤	۱۳۶۶/۴/۶
ایمیل ➤	Atabak.shahed@gmail.com
تلفن ➤	۰۹۱۲۹۷۵۲۰۳۱

تجربیات تحقیقی:

- فیزیولوژی ورزش
- فیزیولوژی عصب و عضله
- ورزش و سالمندی
- فعالیت بدنی و آلزایمر
- ورزش و سلامت
- تغذیه ورزشی

مقطع	شهر	دانشگاه	سال	معدل
کارشناسی	قم	دانشگاه قم	۱۳۸۴-۱۳۸۸	۱۶/۳۶
کارشناسی ارشد	تهران	دانشگاه خوارزمی تهران	۱۳۸۸-۱۳۹۰	۱۷/۰۲
دکترا	تهران	دانشگاه تهران	۱۳۹۲-۱۳۹۶	۱۸/۷۶

موضوع پایان نامه کارشناسی ارشد:

ارتباط بین سطح فعالیت بدنی و فاکتورهای آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی با سلامت عمومی دختران دانشجوی دانشگاه پیام نور شهر کرد.

استاد راهنما: دکتر منیژه نوروزیان

موضوع رساله دکترا: تاثیر تمرین هوازی قبل و بعد از القای الزایمر بر روی NGF, HES1 و سربلین-4 در هیپوکمپ رتهای نر نژاد ویستار

استاد راهنما: دکتر علی اصغر رواسی

احکام قهرمانی

مقام اول مسابقات قهرمانی کانگ فو توآ دانشجویان دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور سال ۱۳۸۸

مقام اول مسابقات قهرمانی کونگ فو توآ دانشجویان دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور سال ۱۳۸۴

مقام سوم مسابقات قهرمانی کونگ فو توآ رشته مبارزات آزاد دانشجویان دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور سال ۱۳۸۴

مقام دوم مسابقات آمادگی جسمانی دانشگاههای منطقه ۳ کشور ۱۳۸۴

مقام اول مسابقات واتر پلو استان آذربایجان غربی ۱۳۸۸

کارتهای مربیگری

مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی

مربیگری درجه ۳ پرورش اندام

مربیگری درجه ۳ شنا

مربیگری درجه دو کونگ فو توآ

کارت ناجی گری

کارت TRX

مقالات

محل ارائه (نام مجله)

عنوان (مجلات خارجی)

International Journal of Applied
Exercise Physiology (۲۰۱۵)

Effect of different intensity aerobic activity on total protein
concentration in saliva

Medicina dello sport ۲۰۱۷	Acute effects of submaximal cycling activity whit blood flow restriction on superoxide dismutase and plasma glutathione peroxidase enzymes in helthy men : a pilot study
Neurochemical Research ۲۰۱۸	Treadmill Exercise Ameliorates Spatial Learning and Memory Deicits Through Improving the Clearance of Peripheral and Central Amyloid-Beta Levels
نام مجله	مجلات داخلی
مجله علوم پزشکی اراک ۱۹۳۶	تاثیر ۴ هفته پیش آماده سازی هوازی بر NGF و امیلونید در هیپوکمپ رتهای نر آلزایمری
مجله علمی پژوهشی فیزیولوژی ورزشی کاربرد ۱۳۹۴	مقایسه پاسخ های حاد دستگاه فیبرینولیز پلاسما به یک وهله فعالیت هوازی زیر بیشینه در افراد تمرین کرده و تمرین نکرده
نام همایش یا کنفرانس	مقالات ارائه شده در همایش ها و کنفرانسها
کنگره ملی - تخصصی علوم ورزشی نیاز نسل فردا	بررسی ارتباط سطح فعالیت بدنی و فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی با اختلالات خوردن دختران دانشجوی دانشگاه پیام نور شهر رضا
کنگره ملی - تخصصی علوم ورزشی نیاز نسل فردا	تعیین ارتباط برخی شاخصهای آنتروپومتریکی با فاکتورهای آمادگی جسمانی در منتخب ژیمناستکاران نوجوان ۱۱ تا ۱۵ ساله شهرستان میاندوآب
سومین همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی	تاثیر سه نوع برنامه سرد کردن بر روی میزان لاکتات خون دوندگان متعاقب یک جلسه دوی ۴۰۰ متر
سومین همایش ملی استعداد یابی ورزشی	ارتباط بین ثبات ناحیه مرکزی با عملکرد دختران والیبالیست سنین دانشگاهی
سومین همایش ملی استعداد یابی ورزشی	بررسی ارتباط برخی شاخص های آنتروپومتریکی با فاکتورهای آمادگی جسمانی در کشتی گیران منتخب نوجوان ۱۰ تا ۱۴ ساله شهرستان تبریز
اولین همایش ملی تربیت بدنی نیروهای مسلح	بررسی رابطه‌ی بین میزان فعالیت بدنی و فاکتورهای آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی با سلامت عمومی سربازان در یک دوره آموزشی

همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در پیشرفت تربیت بدنی

تاثیر یک جلسه فعالیت مقاومتی وامانده ساز با مصرف حاد مقادیر مختلف کافئین بر آسپار تات امینو ترانسفراز و الاین امینو ترانسفراز سرمی مردان والیبالیست

سوابق تدریس

نام موسسه	نام دروسهای تدریس شده	مقطع	عنوان پست	وضعیت	تاریخ شروع	تاریخ پایان	آدرس موسسه
دانشگاه تهران	سوء استفاده از دارو و مصرف در ورزش- اصول طراحی برنامه تمرینی - امادگی جسمانی ۱- فیزیولوژی ورزشی	کارشناسی ارشد	دستیار تدریس		۱۳۹۷	-	تهران - دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران - امیرآباد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد میاندوآب	فیزیولوژی ورزش-علم-تمرین- فلسفه تربیت بدنی-روش تدریس تربیت بدنی در مدارس- روانشناسی ورزش-رشد و یادگیری حرکتی	کارشناسی- کاردانی	مربی	حق التدریس	۱۳۹۲	۱۳۹۴	اذربایجان غربی- شهرستان میاندوآب- دانشگاه آزاد اسلامی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن	فیزیولوژی ورزشی-علم-تمرین-فیزیولوژی انسان(کارشناسی ارشد)- ورزش و بیماریها(کارشناسی ارشد)زبان تخصصی(کارشناسی ارشد)-تغذیه ورزشی(کارشناسی ارشد)	کارشناسی و کارشناسی ارشد	مربی	حق التدریس	۱۳۹۴	۱۳۹۵	رودهن- دانشگاه آزاد اسلامی

سوابق برگزاری همایش و سمینار

- هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (نیروی داوطلب)

- نهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (مسئول پنل فیزیولوژی ورزش)
- دهمین همایش تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزش (مسئول سالن پوستر های فیزیولوژی ورزش)
- یازدهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی.

سوابق شرکت در کارگاه

عنوان کارگاه	تاریخ	محل برگزاری
the difficulty to implement prevention programs to elite sports	۶-۷ اردیبهشت	همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی
Classification in para-sport		
technical meeting of specific patients sports federation held by specific patients sports federation		
challenge, limitations and responsibilities in sports psychology		
adaptation of school student PE program with Goals and fundamentals of ministry of education		
assessment of cardiovascular responses during exercise	۱۳۹۶/۲/۸	
اصول مقاله نویسی و تقلب های علمی	۱۳۹۲/۱۱/۲۶	
exercise training with blood flow restriction: principles and application	۱۳۹۶/۲/۶	

سوابق شغلی:

مدیریت و مربیگری باشگاه بدن سازی نیک پندار از سال ۱۳۹۴ تاکنون

آب درمانگر مجموعه ورزشی البرز واقع در میدان امام حسین ۱۳۹۷

مربیگری شنا در مجموعه ورزشی بولینگ عبدو (مجموعه ورزشی چمران) ۱۳۹۷