



دکتر صفورا علیزاده

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام و نام خانوادگی:	صفورا علیزاده ارداجی
تاریخ تولد:	۱۳۶۸/۰۹/۰۴
محل تولد:	اصفهان
تلفن:	۰۹۱۰۳۹۸۲۹۷۰
پست الکترونیکی:	Safoura alizade@yahoo.com Dr.safoura.alizade@aghigh.ac.ir

سوابق تحصیلی:			
مقطع تحصیلی	رشته تحصیلی	فراغت از تحصیل	نام واحد آموزشی
دیپلم		۱۳۸۶/۰۲/۳۱	خدیجه کبری
کارشناسی	تربیت بدنی و علوم ورزشی	۱۳۹۲/۰۲/۳۱	دانشگاه اصفهان
کارشناسی ارشد	فیزیولوژی ورزشی علوم اجتماعی	۱۳۹۵/۰۲/۱۴	دانشگاه اصفهان
دکترا	فیزیولوژی ورزشی علوم اجتماعی	۱۴۰۲/۰۶/۰۳	دانشگاه شهر کرد
پسادکترا	فیزیولوژی ورزشی	۱۴۰۳/۱۱/۰۳	دانشگاه اصفهان

پایان نامه کارشناسی ارشد:

عنوان	تأثیر تمرین هوازی بر میزان آزادسازی دوپامین در هسته PAG متعاقب مصرف مورفین در رات
-------	---

رساله دکترا:

عنوان	تأثیر یک دوره تمرین مقاومتی و استقامتی به همراه مکمل اورسولیک اسید بر فعالسازی مسیر پیام رسانی Nrf2-ARE در بافت هیپوکامپ و عملکرد شناختی (حرکتی) موش‌های سالمند دیابتی شده با رژیم غذایی پرچرب و استرپتوزو سین (HFD-STZ)
-------	--

رساله پسا دکترا:

عنوان	تأثیر سه شیوه تمرینی با حجم و شدت متفاوت (HIIT، MICT و SIT) بر برخی میتوکاین ها و ارتباط آن با مارکرهای پویایی میتوکندریایی بافت هیپوکامپ و عملکرد شناختی رت‌های سالمند
-------	---

سوابق علمی و افتخارات

عضو دفتر استعداد های درخشان دانشگاه اصفهان
عضو بنیاد ملی نخبگان
رتبه اول مقطع کارشناسی ارشد
رتبه دوم مقطع کارشناسی

سخنران کلیدی

عنوان سخنرانی:	تاثیر یک دوره تمرینی همراه با مکمل اورسولیک اسید بر سندروم متابولیک زنان. اولین همایش بین المللی زنان، فعالیت بدنی و جامعه سالم دانشگاه الزهراء. ۱۴۰۳
----------------	---

طرح تحقیقاتی

ارزیابی تاثیر ورزش هوازی بر تمایلات به مصرف مورفین و رهاسازی دوپامین در هسته PAG در موش صحرایی نر، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۱۳۹۵
ارزیابی وضعیت کف پا دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان، ۱۳۹۲
بررسی عوامل موثر بر محیط کار ارتقاء دهنده سلامت و تدوین الگوی نوین سلامت محیط کار مبتنی بر کارت امتیاز سلامت و ارزیابی تاثیر آن بر محیط کار فعال و پیشگیری از عوامل خطر مرتبط با سلامت کارکنان شرکت فولاد مبارکه اصفهان ۱۴۰۳ تاکنون

سوابق آموزشی:

نام محل تدریس	عنوان فعالیت	تاریخ شروع تدریس	تاریخ پایان تدریس
اداره ورزش و جوانان	مدرس ۳ دوره مربیگری تئوری درجه ۳	۱۴۰۲/۱۰/۰۳	۱۴۰۳/۱۲/۲۸
دانشگاه اصفهان	مدرس تنیس روی میز، ورزش، تربیت بدنی عمومی	۱۳۹۲/۰۷/۰۱	۱۴۰۴/۱۱/۱۱

تاکنون	۱۴۰۰/۰۷/۰۱	مدرس دروس تنیس روی میز، آمادگی جسمانی ۱ و ۲، ایمنی و بهداشت ورزشی، تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، اصول و روش شناسی تمرین، فیزیولوژی انسان آناتومی انسان و آناتومی حرکت دوره کارشناسی	دانشگاه آزاد اصفهان واحد خوراسگان
تاکنون	۱۴۰۱/۱۱/۲۱	مدرس دروس توسعه عوامل آمادگی جسمانی، آناتومی و فیزیولوژی پیشرفته دوره کارشناسی ارشد	دانشگاه آزاد اصفهان واحد خوراسگان
تاکنون	۱۴۰۲/۱۱/۲۱	مدرس درس آناتومی و فیزیولوژی پیشرفته دوره دکتری	دانشگاه آزاد اصفهان واحد خوراسگان
۱۴۰۲/۱۰/۳۰	۱۴۰۱/۰۷/۰۱	مدرس آمادگی جسمانی ۱ و ۲ فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی	موسسه غیر انتفاعی هشت بهشت
تاکنون	۱۴۰۲/۰۷/۰۱	مدرس فیزیولوژی انسان، تغذیه ورزشی، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، رشد حرکتی، اصول بیمه در ورزش، مکمل و مواد نیروزا، ایمنی و بهداشت ورزشی، قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک، پزشکی ورزشی، کمک های اولیه در ورزش	مرکز علمی کاربردی صیاد نزاچا
۱۴۰۰/۰۳/۳۱	۱۳۹۸/۰۷/۰۱	مدرس آمادگی جسمانی ۲ و دروس عمومی تربیت بدنی	دانشگاه شهرکرد
تاکنون	۱۴۰۴/۰۷/۰۱	مدرس فیزیولوژی ورزشی، مبانی و فلسفه تربیت بدنی، مبانی اشتغال زایی و کارآفرینی در ورزش، فیزیولوژی انسان، حرکات اصلاحی، آسیب شناسی ورزشی، متون خارجی در تربیت بدنی، آناتومی انسان	موسسه غیر انتفاعی عقیق

سوابق مربیگری:

مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی

مربیگری درجه ۳ هندبال

مربیگری درجه ۳ تنیس روی میز

داوری درجه ۳ تنیس روی میز

مربیگری ورزش های بومی سنتی
مربیگری TRX
گواهی توجیهی ایروبیک
مربیگری بدنسازی
کارگاه چربی سوزی CX
دوره تربیت مربی فانکشنال
مربی کودکان دارای اتیسم به مدت ۳ ماه
مربی بدنسازی باشگاه اکسیژن در نجف آباد
مربی آمادگی جسمانی آموزش پرورش ناحیه ۱ واقع در خیابان ابن سینا
مربی آمادگی جسمانی آموزش پرورش ناحیه ۴ واقع در خیابان رباط

مقاله‌های منتشر شده در مجله‌های علمی:

سال	نام مجله	نوع مقاله	عنوان مقاله
۱۴۰۴	journal of Aging Medicine	ISI	The Effect of Resistance Training and Ursolic Acid on the PI3K-AKT-mTOR Pathway in Aged Diabetic Rats: A Comparative Study
۱۴۰۴	Journal of Aging Research	ISI	Combined exercise and ursolic acid improve hippocampal neuronal markers and exploratory-locomotor behavior in aged diabetic rats
۱۴۰۳	Exercise Physiology and Performance (EPP)	علمی پژوهشی	Relationship Between Nrfr/Keap1 and Exercise-Induced Modulation of Oxidative Stress in Hippocampal Tissue of Aged Diabetic Rats
۱۴۰۳	Journal of Exercise Organ Cross Talk &	علمی پژوهشی	Promoting brain health in older adults through exercise: A narrative review of the role of muscle-brain crosstalk
۱۴۰۲	Iranian Journal of Basic Medical Sciences	ISI	The effect of resistance and endurance training with ursolic acid on oxidative stress and cognitive impairment in hippocampal tissue in HFD/STZ-induced aged diabetic rats
۱۳۹۹	Iranian Journal of Physiology and Pharmacology	ISI	The blockade of D ₁ /D ₂ -like dopamine receptors in the lateral periaqueductal gray region affects morphine self-administration with and without exercise in rats

۱۳۹۷	مجله دانشکده پزشکی اصفهان	Scopus	تأثیر تمرین هوازی بر میزان رهاسازی دوپامین در ناحیه ی خاکستری دور قناتی متعاقب مصرف مرفین
------	------------------------------	--------	--

مقاله‌های ارائه شده در همایش ها و کنفرانس های علمی:		
سال	نام همایش	عنوان مقاله
۲۰۲۵	4th International Conference on Physical Education, Health and Sports	The Impact of High-Intensity Interval Training (HIIT) on Cardiovascular Health: Insights from a Narrative Review
۲۰۲۴	The First International Congress in Sport Sciences Women, Physical Activity and Health	The Response of Hepatokines LECT2 to High Intensity Interval Training in Liver Tissue of Obese Mices
۲۰۲۴	International ۱۴ Congress on Sport Sciences	The Effect of resistance/endurance training on biomarkers of neuronal dysfunction in hippocampal tissue and cognitive function in elderly diabetic rats
۲۰۲۳	۱۱th Basic and Clinical Neuroscience Congress	The Effects of Exercise Training with Ursolic Acid Supplementation on Nrf2/Keap1/ARE Signaling Pathway in Hippocampal Tissues in Aged Diabetic Rats
۲۰۱۹	۲۴th International congress of Physiology and Pharmacology	Effect of aerobic exercise on tolerance to morphine usage and pain modulation
۲۰۱۹	Shahid Beheshti University	Effect of aerobic exercise with D1 antagonist on the DOPAC concentration PAG core in rat influenced by Morphin
۲۰۱۵	۲۲th International congress of Physiology and Pharmacology	The effect of D1 and D2 antagonists in PAG area for releasing of dopamine in rat
۲۰۱۵	۲۲th International congress of Physiology and Pharmacology	Treadmill running reinforced prevention effect of D1-and D2 like receptors blockade within PAG on morphine self-administration in rat
۲۰۱۶	اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی	تأثیر تمرین هوازی بر نورون های دوپامین هسته PAG در فرایند اعتیاد

پایان نامه های تحت راهنمایی

مقایسه دو روش تمرینی HIIT و SIT بر فعال سازی مسیر پیام رسانی Nrf2 / Keap1 در بافت هیپوکامپ و عملکرد شناختی موش های چاق. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

مقایسه تاثیر دو روش تمرینی HIIT و SIT بر سطوح برخی هیپاتوکاین های LECT2 و GPLD1 در بافت کبد موش های چاق. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

تاثیر ریکاوری در دو دمای متفاوت بر شاخص های استرس اکسیداتیو و فلور باکتریایی روده پس از دو شیوه تمرین در آب و خشکی در موش مبتلا به پارکینسون. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

مدرك زبان

مدرك زبان وزارت علوم (SKELT)

سوابق اجرایی

عضو مربی طرح مداخلات ورزشی و کم تحرکی در ناحیه ۴ و ۳ استان اصفهان در دو سال متوالی

همکاری با مرکز بهداشت در طرح کودکان دارای اضافه وزن استان اصفهان ۱۳۹۲-۱۳۹۳

همکاری در انجام سنجش سلامت جسمانی دانشجویان جدیدالورود دانشگاه اصفهان ۱۳۹۶ و ۱۳۹۵ و در دانشگاه شهرکرد سال ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸

سرداور و داور آزمون های عملی نیمه متمرکز رشته تربیت بدنی در دانشگاه اصفهان ۱۳۹۱ تا ۱۴۰۴

شرکت کننده در المپیاد ورزش های همگانی دانشگاه الزهرا ۱۳۹۷

همکاری در طرح ساماندهی کتب فارسی و لاتین و کار دانشجویی کتابخانه مرکزی دانشگاه اصفهان ۱۳۹۶-۱۳۹۵

کار در ستاد آزمون های دانشگاه اصفهان از ۱۳۹۲ تاکنون

راه اندازی و بهبود کاربردی دستگاه HPLC در گروه فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به مدت ۳ سال ۹۷-۱۳۹۴

شرکت در همایش علمی_عملی دیابت و ورزش. دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۹۷

کاردانشجویی در اداره تربیت بدنی(سالن نشاط) دانشگاه شهرکرد سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸
دبیر انجمن علمی در دانشگاه شهرکرد سال ۱۳۹۹
سردبیر و عضو هیئت تحریریه نشریه گل در دانشگاه شهرکرد از سال ۱۳۹۹ تاکنون
شرکت در دوره روزنامه نگاری مصوب شورای ناظر بر نشریات دانشگاهی در دانشگاه شهرکرد
همکاری در برگزاری سومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان دختر شاهد و ایثارگر در شهریورماه. دانشگاه اصفهان. ۱۴۰۱
ناظر انتخاباتی در انتخابات ریاست جمهوری و مجلس شورای اسلامی در چندین دوره. شورای نگهبان اصفهان
دارای کارت عضویت بسیج عادی و فعال
فعالیت در نهاد رهبری دانشگاه اصفهان

مهارت های کاربردی
SPSS کار با نرم افزار آنالیز داده
کار با نرم افزار Excel, Word, Powerpoint, Grafpad prisme, Endnote
طراحی تمرین
طراحی فتوشاپ
دوره آموزشی مهارت های هفت گانه (ICDL) درجه ۱ و ۲
تشریح و بافت برداری حیوانات آزمایشگاهی

شرکت در کارگاه های مختلف
کارگاه طرح آموزش تندرستی ورزشکاران
سمینار کار با وزنه
کارگاه آموزشی حرکات اصلاحی

کارگاه تغذیه و تندرستی
سمینار اصول برنامه ریزی آمادگی جسمانی برای جوانان سالم
کارگاه مکمل های ورزشی
کارگاه آموزشی نقش جوانان در گام دوم انقلاب اسلامی معاونت جهاد دانشگاهی
دوره آموزشی متآنالیز
کارگاه طراحی تمرین حرکات اصلاحی در ناهنجاری های عضلانی اسکلتی
دوره آموزشی وینار تجزیه و تحلیل حرکات در بدنسازی با رویکرد تناسب اندام و
پیشگیری از آسیب
دوره آموزشی وینار مبانی روانشناسی در ورزش
وینار آموزشی ارزیابی هایپرتروفی و آتروفی سلول عضلانی در مطالعات پیشرفته
فیزیولوژی ورزشی
سمینار خطرات دوپینگ و مکمل های آلوده در بدنسازی
سمینار مهارت های مربیگری با رویکرد اخلاق مداری