



الف) مشخصات فردی

نام و نام خانوادگی: **مریم وطن دوست**

وضعیت تحصیلی: **دکتری فیزیولوژی ورزش**

گرایش قلب و عروق و تنفس

وضعیت تاهل: **متاهل**

محل تولد: **تهران**

وضعیت اشتغال: **استادیار دانشگاه پیام نور**

سال تولد: **۱۳۶۳**

آدرس الکترونیکی **Maryam.Vatandost@gmail.com**



ب) سوابق تحصیلی

مقطع تحصیلی	رشته-گرایش	نام دانشگاه	معدل کل	نمره پایان نامه	سال شروع	سال خاتمه
کارشناسی	تربیت بدنی	سیستان و بلوچستان	۱۷/۵۳	-	۱۳۸۱	۱۳۸۵
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	آزاد تهران مرکز	۱۸/۰۲	۲۰	۱۳۸۸	۱۳۹۰
عنوان پروژه کارشناسی ارشد- نام استاد راهنما		ایمونولوژی اثر تمرینات مقاومتی بر سطوح IL-18 و TNF در دیابت - دکتر حمید آقاعلی نژاد				
عنوان پروژه دکتری- نام استاد راهنما		قلب و عروق اثر فعالیت در آب بر فاکتورهای قلبی و ایمونولوژیک مدل EAE - دکتر پژمان معتمدی				

ج) سوابق آموزشی

ردیف	نام درس	مقطع	سال تحصیل	نام موسسه یا دانشگاه
۱	شنا ۱ و ۲	کارشناسی	۱۳۸۵	دانشگاه دولتی زاهدان
۲	تربیت بدنی عمومی (۱ و ۲)	کارشناسی	۱۳۸۶	دانشگاه آزاد تهران شرق
۳	دومیدانی-والیبال- هندبال-بسکتبال	کاردانی	۱۳۸۷-۱۳۸۹	دانشگاه آزاد ورامین
۴	کاربرد کامپیوتر - آناتومی فیزیولوژی-تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲- شنا ۱ و ۲-فوتسال	کارشناسی	۱۳۸۸-۱۳۹۲	دانشگاه پیام نور شهرری و تهران مرکز
	فوتسال - ورزش تخصصی انفرادی	کارشناسی	۱۳۸۹-۱۳۹۱	دانشگاه سما جنت اباد
۵	آناتومی - فیزیولوژی -زیست شناسی	کاردانی	۱۳۹۰	فدراسیون شنا
۶	آناتومی - فیزیولوژی - طراحی تمرین - تجزیه و تحلیل مهارتها -	مربیگری شنا	۱۳۸۹-۱۳۹۷	
۷	رشد و تکامل حرکتی- مبانی تربیت بدنی - آمادگی جسمانی- نقش مربی - روانشناسی - تغذیه ورزشی			
	کارآفرینی - مدیریت	کارشناسی	۱۳۸۹-۱۳۹۲	دانشگاه آزاد تهران جنوب و شهرری
۸	تربیت بدنی	کارشناسی	۱۳۹۲-۱۳۹۴	دانشگاه خوارزمی
۹	بیوشیمی - تغذیه-آناتومی	کارشناسی	۱۳۹۳-۱۳۹۶	دانشگاه فنی شریعتی
۱۰	فیزیولوژی ۱ و ۲ و ۳- علم تمرین - فوتبال،فوتسال	کارشناسی	۱۳۹۰-۱۳۹۷	دانشگاه پیام نور شهرری
۱۱	تغذیه،دوپینگ،مکملها - فیزیولوژی - طراحی تمرین	مربیگری	۱۳۹۳-۱۳۹۴	فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
۱۲	تربیت بدنی	کارشناسی	۱۳۹۶	دانشگاه پیام نور تهران شرق
۱۳	کلیه دروس تئوری و عملی	کارشناسی	۱۳۹۶ تاکنون	دانشگاه پیام نور گرمسار
۱۴	تربیت بدنی	کارشناسی	۱۳۹۶ تاکنون	دانشگاه پیام نور آرادان و ایوانکی
۱۵	زبان تخصصی و مدیریت روابط بین المللی	کارشناسی ارشد	۱۳۹۶ تاکنون	دانشگاه پیام نور گرمسار

- برگزیدگان جشنواره، مسابقات بین المللی و المپیادهای معتبر:

ردیف	نام مسابقه/المپیاد/جشنواره	رتبه	سال برگزیده شدن
۱	جشنواره پایان نامه سال دانشجویی	اول	۱۳۹۱ جهاد دانشگاهی

د) سوابق پژوهشی

۱- مقالات چاپ شده در مجلات علمی معتبر داخلی و خارجی و یا کنفرانسها و سمینارها و همایشهای داخلی و خارجی

مقالات چاپ یا پذیرفته شده	مجلات ISI	علمی پژوهشی	علمی ترویجی	همایش/کنگره	سایر موارد
	۱۳	۵		۱۰	طرح پژوهشی ۲
		عنوان مقاله		عنوان مجله سال انتشار	نام نویسندگان
چاپ شده		اثر چهار هفته فعالیت هوازی در آب بر علائم بالینی و سایتوکاین های TNF و IL-10 در مدل حیوانی مالتیپل اسکروزیس		مجله دانش و تدرستی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شاهرود دوره ۱۲، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۶	مریم وطن دوست- پژمان معتمدی- حمید رجبی
عناوین مقالات مجلات ISI	چاپ شده	The Effect of 6 weeks resistance training on serum levels of IL-18 and TNF in type 1 diabetic		<u>Annals of Biological Research</u> 2012, 3 (2): 924-929 ISSN 0976-1233	Maryam Vatandost* F Zolfaghari H Agha-

alinejad M Peeri A Nasirzade		male rats		
F Zolfaghari Maryam Vatandost* H Agha-alinejad M Peeri	<u>Scholars Research Library</u> Annals of Biological Research, 2012, 3 (2):930-937 ISSN 0976-1233	The Effect of 6 weeks resistance training on serum levels of IGF-1 and IFN in type I diabetic male rats	چاپ شده	
M. A Kohanpour Maryam Vatandost* F. Zolfaghari M Peeri	<u>Research Journal of Biological Sciences</u> 2011,6 (11):590-596 ISSN:1815-8846	The Effect of different Intensities of Sub maximal Aerobic Exercise on Proteinuria in Young Football Players	چاپ شده	
SH.Alam B.Maleki M. Monazami Z.Alam Maryam.Vatandoust A. Nasirzade	<u>ASIAN JOURNAL OF EXPERIMENTAL BIOLOGICAL SCIENCES</u> Vol3(3) ,2012 :553-558 ISSN: 0975-5845	The effect of swimming training on personality traits in non-athlete female students	چاپ شده	
Sh Alam H Alizadeh M Monazami Maryam Vatandoust A Nasirzade	<u>Advances in environmental biology</u> 6(7): 2135-2140, 2012 ISSN : 1995-0756	The Effect of Plymetric Circuit Exercises on the Physical Preparation Indices of Elite Handball Player	چاپ شده	
Sh Alam H Mombeni B Maleki M Monazami Z Alam Maryam Vatandoust* A Nasirzade	<u>Current Research Journal of Biological Sciences</u> 4(5): 544-550, 2012 ISSN: 2041-0778	The Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout in Iranian soccer super league referees	چاپ شده	
Nasirzadeh A* Farahani A Goudarzi M Shabani bahar GH Vatandoust M	<u>Australian Journal of Basic and Applied Sciences</u> 6(5): 125-134, 2012 ISSN: 1991-8178	Entrepreneurship Evaluation of Graduates from Physical Education Schools in Iran	چاپ شده	
M Ali Kohanpour Maryam Vatandoust* M Mirsepassi A Nasirzade	<u>Current Research Journal of Biological Sciences</u> 4(6): 660-664, 2012 ISSN: 2041-0778	The Effect of a Karate Competition on Urinary Excretion of Proteins with High Molecular Weight (Glomerular proteinuria) in Young Male Karatekas	چاپ شده	
Farnoosh Daneshsedighi, Maghsoud Peeri, Maryam Vatandoust1*	<u>JOURNAL OF SPORTS SCIENCE & MEDICINE</u>	Effect of Submaximal Aerobic Exercise at the Altitude of 3250 m on levels of Serum Cortisol, Testosterone and Testosterone to Cortisol Ratio in Active Young Men	پذیرفته شده	
Nasirzadeh A* Farahani A Vatandoust M	نشریه حرکت	Development a Strategic Plan for Championship in Sport of Kerman Province According to SWOT Model	پذیرفته شده	
عبدالمهدی نصیرزاده - مریم وطن دوست	نشریه مدیریت ورزشی دانشگاه تهران (حرکت) ۱۳۹۲ شماره ۱۷، ص ۱۴۹-۱۷۲	طراحی و تدوین استراتژی ورزش همگانی استان کرمان	چاپ شده	عناوین مقالات مجلات علمی پژوهشی
عبدالمهدی نصیرزاده - مریم وطن دوست	فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی شماره ۱، بهار ۱۳۹۱ ص ۷۷-۱۰۶	طراحی و تدوین استراتژی ورزش قهرمانی	چاپ شده	
مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	نشریه علوم توانبخشی ۱۳۹۱ شماره ۲۰، ص ۲۰	مقایسه کایفوز سینهای و وضعیت فرارگیری استخوان کتف کشتی گیران آزادکار و فرنگی کار سطح ملی با غیر ورزشکاران	پذیرفته شده	
مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	فصلنامه مدیریت دانشگاه پیام نور	ارزیابی کار آفرینی مدیران ادارات کل تربیت بدنی ایران	چاپ شده	
مریم وطن دوست	فصلنامه طب ورزشی دانشگاه خوارزمی	اثر پروتئین K6CL بر میزان قدرت عضلانی فوتبالیست های زن ملی پوش ایران	چاپ شده	
مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	<u>Journal of strength and conditioning research</u>	ارتباط فعالیت و آمادگی جسمانی، ترکیب بندی و سلامت روانی با توانایی انجام کار مطلق زن میانسال شهر کرمان	پذیرفته شده	
مریم وطن دوست - حمید آقاعلی نژاد	<u>4th International Congress of Diabetes Updates</u> 29 February to 2 March 2012 Endocrinology and Metabolism Research Institute Tehran University of Medical Sciences	تاثیر تمرینات مقاومتی بر سیستم ایمنی در موش های دیابتی	چاپ شده	
مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	همایش ملی علم و کشتی اردیبهشت ۱۳۹۱ دانشگاه علامه طباطبائی	بررسی عوامل مستعد کننده سندرم درد زانو در کشتی گیران در مقایسه با افراد غیر ورزشکار	چاپ شده	عناوین مقالات ارائه شده در همایش ها
مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	همایش ملی علم و کشتی اردیبهشت ۱۳۹۱ دانشگاه علامه طباطبائی	شناسایی قوت ها ، ضعف ها ، فرصت ها و تهدیدهای فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران و تنگناها و چالش های فراروی آن	چاپ شده	
مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	همایش ملی علم و کشتی اردیبهشت ۱۳۹۱ دانشگاه علامه طباطبائی	تدوین مدل اجرایی برنامه استراتژیک فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران	چاپ شده	

مریم وطن دوست - عبدالمهدی نصیرزاده	همایش ملی علم و کشتی ار دیبهشت ۱۳۹۱ دانشگاه علامه طباطبایی	طراحی مدل BSC قهرمانی فدراسیون کشتی ایران	چاپ شده
عبدالمهدی نصیرزاده - مریم وطن دوست	همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی گرگان دی ماه ۱۳۹۰	طراحی و تدوین برنامه راهبردی ورزش همگانی استان کرمان	چاپ شده
Maryam Vatandoust , A Nasirzade	همایش علمی فیلا ۲۶ تا ۲۸ شهریور ماه FILA Scientific Symposium	Haematological, oxidative stress and immune status profiling in the kinds of wrestler.	پذیرفته شده
Maryam Vatandoust, A Nasirzade	همایش علمی فیلا ۲۶ تا ۲۸ شهریور ماه FILA Scientific Symposium	Predisposing factors for knee pain syndrome wrestlers compared with untrained individuals	پذیرفته شده
A Nasirzadeh , Maryam Vatandoust	همایش علمی فیلا ۲۶ تا ۲۸ شهریور ماه FILA Scientific Symposium	Development a Strategic Plan for Islamic Republic of Iran Wrestling Federation According to SWOT Model	پذیرفته شده

۲- کتب (ترجمه یا تالیف)

نام نویسندگان به ترتیب ذکر شده روی جلد	سال انتشار تعداد صفحات	عنوان کتاب	کتب
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات بنگ، ۱۳۹۱ چاپ اول سال ۱۳۹۲ چاپ دوم ۴۵۰ صفحه	اصول مربیگری	تالیف
ابوالفضل فراهانی، عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات حنیف، ۱۳۹۱ ۲۶۰ صفحه	حقوق ورزشی	تالیف
ابوالفضل فراهانی، عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	شرکت نسفانی انتشاراتی حنیف و شرکاء، ۱۳۹۲	کارآفرینی در ورزش	تالیف
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات بنگ، ۱۳۹۲ ۳۰۰ صفحه	مبانی علمی کشتی	تالیف
مریم وطن دوست	انتشارات بنگ ۱۳۹۱ ۱۱۰ صفحه	مهارت های تمرینی در فوتسال	تالیف
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات بنگ ۱۳۹۱	اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام	تالیف

مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	فیزیولوژی ورزش ۱ و ۲ (کتاب آموزشی پیام نور)	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	فیزیولوژی انسان (کتاب آموزشی پیام نور)	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	شنا ۱ و ۲	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	زبان تخصصی تربیت بدنی	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	آمادگی جسمانی ۱	
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	روش تحقیق در تربیت بدنی	
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی	
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	مدیریت تاسیسات ورزشی	
عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست	انتشارات کام ۲، سال ۱۳۹۰	مدیریت سازمانهای ورزشی	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	در دست چاپ	اصول و مبانی تربیت بدنی	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	در دست چاپ	روانشناسی ورزش	
مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده	در دست چاپ	اصول علمی شنا	

۳- طرح‌های ملی و یا تحقیقاتی:

عنوان طرح	کارفرما	سال اجرا	سمت در طرح
ارزیابی وضعیت استراحتی ستون فقرات سالمندان	تحصیلات تکمیلی دانشگاه پیام نور	۱۳۸۸	همکار
ارزیابی اثر ورزش در بیماران مبتلا به MS	دانشکده علوم پزشکی دانشگاه جندی شاپور اهواز	۱۳۹۵	همکار

۵) سوابق اجرایی :

۱. نایب رئیس فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی
۲. نایب رئیس بانوان فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
۳. نایب رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان تهران
۴. نایب رئیس هیات وزنه برداری استان تهران
۵. مشاور امور فرهنگی و ورزشی دانشگاه پیام نور استان البرز
۶. رئیس انجمن بدنسازی دانشگاه خوارزمی
۷. رئیس انجمن بدنسازی سازمان ورزش شهرداری
۸. عضو هیات رئیسه فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
۹. عضو شورای تخصصی ورزش دانشگاه پیام نور
۱۰. عضو هیات مدیره خانه نرزش ایرانیان
۱۱. رئیس کمیته آموزش فدراسیون سه گانه
۱۲. مسئول انجمن بدنسازی دانشگاه پیام نور
۱۳. مسئول ورزش بانوان سازمان ورزش شهرداری (مجموعه قمر بنی هاشم)
۱۴. مسئول ورزش بانوان دانشگاه سراسری زاهدان ۸۱ لغایت ۸۵
۱۵. مسئول برنامه ریزی و برگزاری دوره های مربیگری دانشگاه سراسری سیستان و بلوچستان ۸۱ لغایت ۸۵
۱۶. دبیر انجمن ورزش های همگانی تربیت بدنی زاهدان
۱۷. مدرس دروس آناتومی، فیزیولوژی ورزش، تغذیه، علم تمرین، ایمنی در ورزش و روانشناسی ورزش در فدراسیون شنا، والیبال و آمادگی جسمانی ۸۸ تاکنون
۱۸. سر مربی تیم شنا دانشگاه پیام نور استان تهران در مسابقات المپیاد سراسری پیام نور مشهد ۹۰
۱۹. سر مربی تیم شنا دانشگاه پیام نور استان تهران در مسابقات المپیاد سراسری پیام نور محمود آباد ۸۹
۲۰. سر مربی تیم شنا دانشگاه پیام نور استان تهران در مسابقات سراسری دانشگاههای کشور شاهرود ۸۸
۲۱. سرمربی تیم فوتسال دانشگاه پیام نور استان تهران در مسابقات مناطق دانشگاه پیام نور ۱۳۹۱
۲۲. سرپرست تیم فوتسال دانشگاه پیام نور استان تهران در مسابقات المپیاد سراسری پیام نور بیرجند ۸۷
۲۳. سرپرست تیم فوتبال شن سای ساوه در مسابقات قهرمانی لیگ برتر فوتبال کشور ۸۶
۲۴. مدرس تخصصی واحد های شنا ۱ و ۲، نجات غریق، اردوهای ورزشی و فوتبال در دانشگاه سراسری زاهدان (۸۵)
۲۵. مدیر اعزام نیروی متخصص تربیت بدنی به خارج از کشور شرکت پاسارگارد زیر نظر وزارت کار و امور اجتماعی ۸۵ لغایت ۸۷
۲۶. مدیر برگزاری دوره های مربیگری دانشگاه پیام نور شهر ری ۸۹ تاکنون
۲۷. ناظر ایستگاههای تندرستی شهرداری تهران زیر نظر شرکت ورزشی شهر سالم ۸۶ لغایت ۸۸

(و) سوابق قهرمانی و ورزشی :

۱. کسب مقام اول دانشجویان در رشته فوتسال المپیاد ملی کشور ۸۸
۲. کسب مقام سوم مسابقات فوتسال در المپیاد سراسری دانشجویان کشور ۸۵
۳. کسب مقام دوم فوتسال مسابقات قهرمانی دانشگاه آزاد ۸۸ و ۸۹
۴. کسب مقام اول و دوم و سوم در مسابقات فوتسال، شنا، دو و میدانی تنیس روی میز در مسابقات کشوری نیروهای مسلح همراه با تیم پدافند هوایی
۵. حضور در مسابقات المپیاد سراسری پیام نور و کسب مقام اول به عنوان سرمربی مشهد ۹۰ (شنا)
۶. حضور در مسابقات المپیاد سراسری پیام نور و کسب مقام اول به عنوان سرمربی محمود آباد ۸۹ (شنا)
۷. حضور در مسابقات قهرمانی منطقه ۲ تهران و کسب مقام اول با عنوان سر مربی (شنا)
۸. حضور در مسابقات قهرمانی منطقه ۲ تهران و کسب مقام اول با عنوان سر پرست (فوتسال)
۹. حضور در مسابقات المپیاد سراسری پیام نور و کسب مقام اول به عنوان سرپرست (فوتسال)
۱۰. حضور در مسابقات آموزش و پرورش استان تهران و کسب مقام اول به عنوان مربی (فوتسال)
۱۱. کسب گواهی دوره تخصصی کار با دستگاه از دانشگاه الزهرا ۱۳۸۱
۱۲. بازیکن اسبق تیم ملی فوتسال بانوان کشور ۱۳۸۷
۱۳. مربی درجه ۳ فوتسال ۱۳۸۴ انجمن فوتسال
۱۴. مربی رسمی درجه ۱ فدراسیون شنا ۱۳۹۱ .
۱۵. مربی رسمی درجه ۳ فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۸۲ .
۱۶. مربی رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا با درجه C ۱۳۸۱
۱۷. مربی رسمی درجه ۳ فدراسیون والیبال ۱۳۸۱ .
۱۸. منجی غریق درجه ۱ و بین الملل فدراسیون نجات غریق ۱۳۷۹
۱۹. مربی رسمی درجه ۳ انجمن ایروبیك ۱۳۸۲ .
۲۰. مدرس رسمی فدراسیون نجات غریق ۱۳۹۰
۲۱. مدرس رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۹۰
۲۲. مدرس رسمی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام