



مهتا اسکندر نژاد

دانشیار

دانشکده: تربیت بدنی و علوم ورزشی



گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی

سوابق تحصیلی

| مقطع تحصیلی | سال اخذ مدرک | رشته و گرایش تحصیلی | دانشگاه |
|---------------|--------------|-------------------------|---------------|
| کارشناسی | ۱۳۷۷ | تربیت بدنی و علوم ورزشی | دانشگاه تبریز |
| کارشناسی ارشد | ۱۳۷۹ | تربیت بدنی و علوم ورزشی | دانشگاه گیلان |
| دکترای تخصصی | ۱۳۸۹ | رفتار حرکتی | شهید بهشتی |

اطلاعات استخدامی

| محل خدمت | عنوان سمت | نوع استخدام | نوع همکاری | پایه |
|---------------|-----------|-------------|------------|------|
| دانشگاه تبریز | هیات علمی | رسمی قطعی | تمام وقت | ۲۳ |

سوابق اجرایی

رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عضو کمیته پژوهش و تحقیقات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران

عضو کمیته آموزش فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران

عضو کمیته استعدادیابی بانوان فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران

مدرس دوره آموزش مربیگری درجه 3 آمادگی جسمانی (فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک جمهوری اسلامی ایران)

عضو هیات رئیسه هیات بدمینتون استان آذربایجان شرقی

مدیر گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی

عضو کارگروه تخصصی ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان استان

عضو کارگروه پژوهشی اداره کل ورزش و جوانان استان

جوایز و تقدیر نامه ها

سخنران برتر در دومین همایش ملی رفتار حرکتی 1390

بانوی نمونه دانشکده تربیت بدنی 1395

پژوهشگر برتر بانوان دانشگاه تبریز 1395

استاد برتر دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز 1396

پژوهشگر برتر دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز 1398

پژوهشگر برتر بانوان دانشگاه تبریز 1400

پژوهشگر برتر دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز 1402

سرآمد آموزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تبریز 1403

موضوعات تدریس تخصصی

| دکتر | کارشناسی ارشد | کارشناسی | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | روش های آماری پیشرفته | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ادراک عمل | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | کنترل حرکتی پیشرفته | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | رشد حرکتی پیشرفته | |
| | <input type="checkbox"/> | روان شناسی شناختی | |
| | <input type="checkbox"/> | مبانی عملکرد انسان | |
| | <input type="checkbox"/> | سمینار در رفتار حرکتی | |
| | <input type="checkbox"/> | سمینار در روان شناسی ورزشی | |
| | | رشد حرکتی در طول عمر | <input type="checkbox"/> |
| | | آشنایی با روش تحقیق | <input type="checkbox"/> |
| | | آمادگی جسمانی | <input type="checkbox"/> |
| | | بدمینتون | <input type="checkbox"/> |
| | | فعالیت های موزون | <input type="checkbox"/> |
| | | تربیت بدنی عمومی 1 | <input type="checkbox"/> |
| | | تربیت بدنی عمومی 2 (ورزش 1) | <input type="checkbox"/> |

فعالیت های علمی و اجرایی

علاقتمندی: بیوفیدبک، نروفیدبک، الکتروانسفالوگرافی کمی، رشد حرکتی و روانشناسی ورزشی

مقالات در همایش ها

1. vegar asadi zonoz. The effect of swimming exercises on the core strength of women. 2nd Biennial International Congress on New Challenges of Sport Sciences and Health on the Silk Road, Iran- Tabriz- 2024/02/21.
2. tahereh alimohammadi. The Relationship between Social Anxiety, concern about Body Image with the Psychological Well-being of female Fitness Jumpers. 2nd Biennial International Congress on New Challenges of Sport Sciences and Health on the Silk Road, Iran- Tabriz- 2024/02/21.
3. tahereh alimohammadi. The Relationship between Social Anxiety, Body Image, and Psychological Well-being of women in Jumping Fitness. 2nd Biennial International Congress on New Challenges of Sport Sciences and Health on the Silk Road, Iran- Tabriz- 2023, 20/2/2024.
4. مهتا اسکندر نژاد و وقار اسدی زنوز، تاثیر جنسیت بر فاکتورهای آمادگی جسمانی ورزشکاران نوجوان، اولین همایش آینده نگاری برای توسعه نظام سلامت و جایگاه ورزش و فعالیت بدنی، ۱۴۰۱/۱۲/۲۲.
5. مهتا اسکندر نژاد و شمیله عبدی، مقایسه هیجانخواهی در بین ورزشکاران انفرادی و تیمی دختر، هشتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، ۱۴۰۱/۱۱/۲۳.
6. مهتا اسکندر نژاد و وقار اسدی زنوز، مقایسه امید به زندگی بین دانشجویان ورزشکار با توجه به جنسیت، چهارمین همایش بین المللی و ششمین همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی، ۱۴۰۱/۱۰/۱۴.
7. مهتا اسکندر نژاد ، آيسان رحيم زاده ، طاهره علی محمدی، همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی و بهزیستی روانشناختی در زنان جامپینگ فیتنسکار، همایش ملی ورزش و سلامت عمومی، ۱۴۰۱/۰۸/۱۹.
8. مهتا اسکندر نژاد ، طاهره علی محمدی ، آيسان رحيم زاده، نگرانی از تصویر بدنی و رابطه آن عاطفه مثبت و منفی در زنان جامپینگ فیتنس کار، همایش ملی ورزش و سلامت عمومی، ۱۴۰۱/۰۸/۱۹.
9. مهتا اسکندر نژاد ، زهرا فتحی رضائی ، محمد مجیدی، نقش تاب آوری در پیش بینی سلامت روانی و موفقیت ورزشی تیروکمان کاران نیمه ماهر، هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام، ۱۴۰۱/۰۶/۲۵.
10. مهتا اسکندر نژاد ، طاهره علی محمدی ، آيسان رحيم زاده، ارتباط بین بهزیستی روانشناختی و نگرانی از تصویر بدنی در جامپینگ فیتنس کاران، هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام، ۱۴۰۱/۰۶/۲۵.
11. مهتا اسکندر نژاد ، آرينا پيروزرين ، شیرين یزدانی، بررسی میزان اعتیاد به ورزش در مربیان بدنسازی و فیتنس باشگاه های شهر تبریز، اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی، ۱۴۰۰/۰۹/۱۴.
12. مهتا اسکندر نژاد و ندا علیزاده، نقش پیشبینی کنندگی عوامل رفتارهای انگیزشی بر میزان مشارکت ورزش در خانه و باشگاه و رابطه آن با میزان اضطراب در دوره همگیری ویروس کووید-۱۹، ششمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره، ۱۴۰۰/۰۶/۱۶.
13. مهتا اسکندر نژاد ، مژگان فلاح ، محمد مجیدی، مقایسه میزان افسردگی در بهبودیافتگان پاندمی کرونا با سطوح مختلف فعالیت ورزشی، اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی، ۱۴۰۰/۰۱/۰۳.
14. مهتا اسکندر نژاد و ندا فکروند لیل آباد، تاثیر تمرینات بیوفیدبک بر ضربان قلب تیروکمان کاران شهر تبریز، همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی، ۱۳۹۸/۰۶/۲۸.
15. tahereh alimohammadi, & Mahta Eskandarnejad, Predicting of Social Anxiety Based on Body Image Concern and Body Mass Index among Women Participating in Modern Sports, 2nd Biennial International Congress on New Challenges of Sport Sciences and Health on the Silk Road, Iran- Tabriz- 2024/02/21.
16. Mahta Eskandarnejad, & tahereh alimohammadi, Effects of jumping fitness on physical fitness factors, 2nd Biennial International Congress on New Challenges of Sport Sciences and Health on the Silk Road, Iran- Tabriz- 2024/02/21.
17. ESKANDARNEJAD, M , FEKRVAND LEILABAD, N , ZAMANLU, M, SYMPATHETIC AND

۱. طاهره علی محمدی ، مهتا اسکندرنژاد ، علیرضا فرنام، تأثیر مشارکت در تمرینات با بارشناختی بالا و بدون بار شناختی بر حافظه کاری زنان با اختلال پانیک، ذهن، حرکت و رفتار، ۶/۳/۱۴۰۳.
۲. مهتا اسکندرنژاد و بابک پوشش، مقایسه نقش بازی های مجازی خشن و غیرخشن با بازی های حرکتی ورزشی رایج بر زمان واکنش، هماهنگی، چابکی و ویژگی های روانشناختی نوجوانان، تفکر و کودک، ۵/۵/۱۴۰۱.
۳. مهتا اسکندرنژاد، حسن عشایری، فهیمه رضایی، اثر فعالیت هوازی با و بدون بار شناختی بر شبکه هشار توجیه، رفتار حرکتی، ۵/۵/۱۳۹۶.
۴. مهتا اسکندرنژاد فهیمه رضایی، اثر فعالیت بدنی با سطوح متفاوت بار شناختی بر امواج مغزی قشر سینگولیت، رفتار حرکتی، ۵/۴/۱۳۹۹.
۵. مهتا اسکندرنژاد حسام یاسین شیرین یزدانی، ارزیابی نقش عوامل کینماتیکی در پیش بینی عملکرد حرکتی کودکان ژیمناست ۱۰-۱۲ سال با بررسی اثر انسداد تحت فشار، رفتار حرکتی، ۵.۹.۱۴۰۲.
۶. علی ملکی نظام آباد ، حسن محمدزاده ، مهتا اسکندرنژاد، تأثیر تمرینات بیوفیدبک بر برخی عوامل فیزیولوژیک و عملکرد ورزشکاران ماهر تیروکمان، پژوهشنامه مدیریت و رفتار حرکتی، ۲۴/۸/۱۴۰۱.
۷. وحید حسن پور ، مهتا اسکندرنژاد ، امیر قیامی، تأثیر تمرینات راه رفتن ویژه روی تردمیل با چشم باز و بسته بر شاخص های ترکیب بدنی، قدرت عضلانی، حس-عمقی و تعادل در مردان دارای اضافه وزن، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲۴/۸/۱۴۰۰.
۸. مهتا اسکندرنژاد فهیمه رضایی فرزین مبین، تأثیر یک دوره برنامه تمرینی بسکتبال بر توجه پایدار کودکان مبتلا به کمبود توجه / بیش فعالی، رفتار حرکتی، ۲۴/۸/۱۳۹۵.
۹. مهتا اسکندرنژاد و مهری عابدینی، مقایسه میزان فرسودگی شغلی در بین مربیان رشته های کاراته و شنا، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲۴/۸/۱۳۹۴.
۱۰. مهتا اسکندرنژاد، حدیث صفری، تأثیر تمرینات جسمانی و نوروفیدبک بر تعادل بیماران مبتلا به سکتیه مغزی، رفتار حرکتی، ۲۴/۸/۱۳۹۴.
۱۱. مهتا اسکندرنژاد ، شیرین یزدانی ، حسام یاسین خضر، بررسی نقش ظرفیت های شناختی در پیش بینی عملکرد حرکتی ژیمناست های دختر با توجه به اثر فشار روانی، تفکر و کودک، ۲۴/۱۱/۱۴۰۲.
۱۲. مهتا اسکندرنژاد زهرا حسین زاده صفیه ابراهیمی، مقایسه سلامت جسمانی و روانی زنان شهرتبریز، شهرستان ها و روستاهای حومه در استان آذربایجان شرقی، ذهن، حرکت و رفتار، ۲۰/۹/۱۴۰۱.
۱۳. مهتا اسکندرنژاد جواد وکیلیرقیه علیزاده، تأثیر چهار هفته تمرین با و بدون محدودیت جریان خون بر ویژگی های روانشناختی و اضطراب بدمینتون بازان ماهر، مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲۰/۷/۱۴۰۲.
۱۴. مهتا اسکندرنژاد زهرا حسین زاده فریبا ملائی زنگی دانشگاه تبریز، مقایسه ویژگی های سرسختی، منبع کنترل، اضطراب کرونا و تعیین ارتباط بین آنها در بانوان فعال و غیرفعال ورزشی، روانشناسی ورزشی، ۲۰/۷/۱۴۰۰.
۱۵. مهتا اسکندرنژاد، پریسا ابراهیمیان، مقایسه ناراضیاتی از تصویر بدنی و هراس اجتماعی افراد کاراته کار و غیر ورزشکار، مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲۰/۷/۱۳۹۴.
۱۶. مهتا اسکندرنژاد و اصغر احمدی، ارتباط رضایتمندی و ناکامی از نیازهای روانشناختی اساسی، انگیزش خودمختاری، پیامدهای خلقی و تمایلات رفتاری در محیط آموزشی ورزش نوجوانان؛ ارائه مدل بر اساس نظریه نیازهای روانشناختی، پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲۰/۶/۱۴۰۰.
۱۷. مهتا اسکندرنژاد، رقیه علیزاده، فریبا ملائی زنگی، نقش پیش بینی کنندگی سطح فعالیت بدنی بر میزان اضطراب کادر درمانی در دوران پیک کرونا، مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲۰/۶/۱۳۹۹.
۱۸. مهتا اسکندرنژاد محمد مجیدی، نقش راهبردهای نه گانه تنظیم هیجان شناختی در پیش بینی موفقیت ورزشی تیروکمان کاران، ذهن، حرکت و رفتار، ۲۰/۵/۱۴۰۲.
۱۹. مهتا اسکندرنژاد، فریبا ملائی زنگی، زهرا فتحی رضایی، تأثیر ورزش ایروبیک بر ظرفیت حافظه بینایی دانشجویان کم تحرک با توجه به نقش سبک های شناختی، مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲۰/۲/۱۴۰۰.
۲۰. مهتا اسکندرنژاد فهیمه رضایی مریم جاهدی، رابطه بین سطح داوری و نوع رشته ورزشی با میزان خطای ادراک عمق داوران ورزشی در رنگ های سرد و گرم، رفتار حرکتی، ۲۰/۲/۱۳۹۷.
۲۱. فهیمه رضایی، مهتا اسکندرنژاد، حسن عشایری، تأثیر آموزش مهارت ایروبیک بر شبکه موقعیت یابی توجیه، مطالعات روان شناسی ورزشی، ۲۰/۱۰/۱۳۹۶.
۲۲. مهتا اسکندرنژاد، زهرا حسین زاده، تأثیر تمرینهای تصمیمگیری بر حافظه کاری، توجه انتخابی و دقت

- عملکرد، مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲۰/۱/۱۴۰۲.
۲۳. مهتا اسکندر نژاد؛ فریبا ملائی زنگی؛ زهرا فتحی رضائی، بررسی میزان یادگیری ایروبیک در دانشجویان کم‌تحرک با توجه به سبک‌های شناختی، رفتار حرکتی، ۲۰.۱.۱۳۹۸.
۲۴. مهتا اسکندر نژاد، زهرا فتحی رضائی، محمد مجیدی، ارتباط سخت‌کوشی، نشخوار خشم و تاب‌آوری با سلامت روانی تیروکمان کاران، روان‌شناسی ورزش، ۱۴۰۳/۰۲/۰۱.
۲۵. مهتا اسکندر نژاد و زهرا حسین زاده، تأثیر تمرین‌های تصمیم‌گیری بر حافظه کاری والیبالیست‌های ماهر و نیمه ماهر، رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۴۰۱/۰۹/۰۷.

پایان‌نامه‌ها

۱. تعیین شاخص‌های سایکوفیزیولوژیکی در شناگران نوجوان نیمه ماهر در چالش‌های شناختی و هیجانی
۲. تأثیر تمرینات فیتنس در آب بر شاخص‌های بهزیستی، عدم بهزیستی و فاکتورهای آمادگی جسمانی بانوان
۳. تغییرات ویژگی‌های بهزیستی روانشناختی عاطفه مثبت و منفی و زمان واکنش به دنبال تمرینات کوه روی و ورزش ایروبیک در بیماران پانیک
۴. مقایسه بین حافظه کاری، توجه و لذت ورزش در نوجوانان مشارکت‌کننده در فوتبال و بازی‌های رایانه‌ای
۵. اثربخاطر مشارکت در تمرینات با بارشناختی بالا و بدون بارشناختی بر ویژگی‌های سایکوفیزیولوژیکی و ویژگی‌های روانشناختی و اضطراب اجتماعی زنان با اختلال پانیک
۶. نقش عوامل آمادگی حرکتی، کینماتیکی و شناختی در پیش‌بینی عملکرد ژیمناستیک-کاران دختر ماهر و نیمه-ماهر در شرایط فشار روانی متفاوت
۷. رابطه سواد بدنی دانش‌آموزان دختر ۸ تا ۱۰ سال با شاخص توده‌ی بدن و سبک‌های فرزند پروری والدین

کتاب‌ها

۱. توجه، حافظه و فعالیت بدنی
۲. آمادگی جسمانی از اصول تا کاربرد ویژه مربیان و دانشجویان تربیت بدنی
۳. مجموعه آزمون‌های میدانی آمادگی جسمانی
۴. راهنما و آموزش حرکات پویا ورزشی
۵. مجموعه ابزارها و آزمون‌های شناختی و کنترل حرکتی
۶. اصول صحیح راه رفتن و بررسی مشکلات آن
۷. برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش‌نشان
۸. آموزش گام به گام ایروبیک و استپ