

## مهتا اسکندرنژاد

استاد

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 | رفتارحرکتی | شهیدبهشتی |

### 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 درجه3 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

| دکترا | کارشناسی ارشد | کارشناسی | |
|---|---|---|---|
| □ | □ | | روش های آماری پیشرفته |
| □ | □ | | ادراک عمل |
| □ | □ | | کنترل حرکتی پیشرفته |
| □ | □ | | رشدحرکتی پیشرفته |
| | □ | | روان شناسی شناختی |
| | □ | | مبانی عملکرد انسان |
| | □ | | سمیناردررفتارحرکتی |
| | □ | | سمینار در روان شناسی ورزشی |
| | | □ | رشد حرکتی در طول عمر |
| | | □ | اشنایی با روش تحقیق |
| | | □ | آمادگی جسمانی |
| | | □ | بدمینتون |
| | | □ | فعالیت های موزون |
| | | □ | تربیت بدنی عمومی1 |
| | | □ | تربیت بدنی عمومی2 (ورزش1) |

## فعالیت های علمی و اجرایی

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

## زمینه های تدریس

رشد حرکتی، کنترل حرکتی، ادراک و عمل، آمار و روش تحقیق، آمادگی جسمانی، بدمینتون

## مقالات در همایش ها

۱. Mahta Eskandarnejad و 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.

۲. Mahta Eskandarnejad و 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.

۳. mahta eskandarnejad و tahereh alimohamadi،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-،20/2/2024.2023

۴. مهتا اسکندرنژاد و وقار اسدی زنوز،تاثیر جنسیت بر فاکتورهای آمادگی جسمانی ورزشکاران نوجوان،اولین همایش آینده‌نگاری برای توسعه نظام سلامت و جایگاه ورزش و فعالیت بدنی،1401/12/22.

۵. مهتا اسکندرنژاد و شمیله عبدی،مقایسه هیجانخواهی در بین ورزشکاران انفرادی و تیمی دختر،هشتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران،1401/11/23.

۶. مهتا اسکندرنژاد 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،1401/10/14.

۷. مهتا اسکندرنژاد , آیسان رحیم زاده , طاهره علی محمدی،همبستگی بین عاطفه مثبت و منفی و بهزیستی روانشناختی در زنان جامپینگ فیتنسکار،همایش ملی ورزش و سلامت عمومی،1401/08/19.

۸. مهتا اسکندرنژاد , طاهره علی محمدی , آیسان رحیم زاده،نگرانی از تصویربدنی و رابطه آن عاطفه مثبت و منفی در زنان جامپینگ فیتنس کار،همایش ملی ورزش و سلامت عمومی،1401/08/19.

۹. مهتا اسکندرنژاد , 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،1401/06/25.

۱۰. مهتا اسکندرنژاد , طاهره علی محمدی , آیسان رحیم زاده،ارتباط بین بهزیستی روانشناختی و نگرانی از تصویر بدنی در جامپینگ فیتنس کاران،هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام،1401/06/25.

۱۱. مهتا اسکندرنژاد , آرینا پیروززرین , شیرین یزدانی،بررسی میزان اعتیاد به ورزش در مربیان بدنسازی و فیتنس باشگاه‌های شهر تبریز،اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی،1400/09/14.

۱۲. مهتا اسکندرنژاد 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 همهگیری ویروس کووید-1،ششمین کنفرانس ملی حقوق،علوم اجتماعی و انسانی،روانشناسی و مشاوره،1400/06/16.

۱۳. مهتا اسکندرنژاد , 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،1400/01/03.

۱۴. مهتا اسکندرنژاد و ندا فکروند لیل آباد،تاثیر تمرینات بیوفیدبک بر ضربان قلب تیروکمان کاران شهر تبریز،همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی،1398/06/28.

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

PARASYMPATHETIC CHANGES IN ARCHERS AFTER A COURSE OF BIOFEEDBACK TRAINING
.,28th Annual Congress of the European College of Sport Science ,paris ,2023/7/4-7

## مقالات در نشریات

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،6/3/1403.
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،5/5/1401.
۳. مهتا اسکندرنژاد, حسن عشایری, فهیمه رضایی،اثر فعالیت هوازی با و بدون بار شناختی بر شبکهٔ هشدار توجه،رفتارحرکتی،5/5/1396.
۴. مهتا اسکندرنژاد فهیمه رضائی،اثر فعالیت بدنی با سطوح متفاوت بار شناختی بر امواج مغزی قشر سینگولیت،رفتار حرکتی،5/4/1399.
۵. مهتا اسکندرنژادحسام یاسین شیرین یزدانی،ارزیابی نقش عوامل کینماتیکی در پیش‌بینی عملکرد حرکتی کودکان ژیمناست 12-10 سال با بررسی اثر انسداد تحت فشار،رفتارحرکتی،5.9.1402.
۶. علی ملکی نظام آباد , حسن محمدزاده , مهتا اسکندرنژاد،تاثیر تمرینات بیوفیدبک بر برخی عوامل فیزیولوژیک و عملکرد ورزشکاران ماهر تیروکمان،پژوهشنامه مدیریت و رفتار حرکتی،24/8/1401.
۷. وحید حسن پور , مهتا اسکندرنژاد , امیر قیامی،تاثیر تمرینات راه رفتن ویژه روی تردمیل با چشم باز و بسته برشاخص های ترکیب بدنی، قدرت عضلانی، حس-عمقی و تعادل در مردان دارای اضافه وزن،پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی،24/8/1400.
۸. مهتا اسکندرنژادفهیمه رضائی فرزین مبین،تأثیر یک دوره برنامهٔ تمرینی بسکتبال بر توجه پایدار کودکان مبتلا به کمبود توجه/ بیش‌فعالی،رفتار حرکتی،24/8/1395.
۹. مهتا اسکندرنژاد و مهری عابدینی،مقایسه میزان فرسودگی شغلی در بین مربیان رشته های کاراته و شنا،پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی،24/8/1394.
۱۰. مهتا اسکندرنژاد، حدیث صفری،تاثیر تمرینات جسمانی و نوروفیدبک بر تعادل بیماران مبتلا به سکته مغزی،رفتار حرکتی،24/8/1394.
۱۱. مهتا اسکندرنژاد , شیرین یزدانی , حسام یاسین خضر،بررسی نقش ظرفیت‌های شناختی در پیش‌بینی عملکرد حرکتی ژیمناست‌های دختر با توجه به اثر فشار روانی،تفکر و کودک،24/11/1402.
۱۲. مهتا اسکندرنژاد زهرا حسین زاده صفیه ابراهیمی،مقایسه سلامت جسمانی و روانی زنان شهرتبریز، شهرستان‌ها و روستاهای حومه در استان آذربایجان شرقی،ذهن، حرکت و رفتار،20/9/1401.
۱۳. مهتا اسکندرنژاد جواد وکیلیرقیه علیزاده،تأثیر چهار هفته تمرین با و بدون محدودیت جریان خون بر ویژگی‌های روانشناختی و اضطراب بدمینتون بازان ماهر،مطالعات روانشناسی ورزشی،20/7/1402.
۱۴. مهتا اسکندرنژاد زهرا حسین زاده فریبا ملائی زنگی دانشگاه تبریز،مقایسه ویژگی‌های سرسختی، منبع کنترل، اضطراب کرونا و تعیین ارتباط بین آنها در بانوان فعال و غیرفعال ورزشی،روانشناسی ورزشی،20/7/1400.
۱۵. مهتا اسکندرنژاد، پریسا ابراهیمیان،مقایسهٔ نارضایتی از تصویر بدنی و هراس اجتماعی افراد کاراته کار و غیر ورزشکار،مطالعات روانشناسی ورزشی،20/7/1394.
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،20/6/1400.
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،20/6/1399.
۱۸. مهتا اسکندرنژاد محمد مجیدی،نقش راهبردهای نه گانه تنظیم هیجان شناختی در پیش بینی موفقیت ورزشی تیروکمان کاران،ذهن، حرکت و رفتار،20/5/1402.
۱۹. مهتا اسکندرنژاد،فریبا ملائی زنگی، زهرا فتحی رضائی،تأثیر ورزش ایروبیک بر ظرفیت حافظهٔ بینایی دانشجویان کم‌تحرک با توجه به نقش سبک‌های شناختی،مطالعات روانشناسی ورزشی،20/2/1400.
۲۰. مهتا اسکندرنژاد فهیمه رضائی مریم جاهدی،رابطهٔ بین سطح داوری و نوع رشتهٔ ورزشی با میزان خطای ادراک عمق داوران ورزشی در رنگ‌های سرد و گرم،رفتارحرکتی،20/2/1397.
۲۱. فهیمه رضایی, مهتا اسکندرنژاد, حسن عشایری،تاثیر آموزش مهارت ایروبیک بر شبکهٔ موقعیت‌یابی توجه،مطالعات روان شناسی ورزشی،20/10/1396.
۲۲. مهتا اسکندرنژاد، زهرا حسین زاده،تأثیر تمرینهای تصمیمگیری بر حافظه کاری، توجه انتخابی و دقت

عملکرد،مطالعات روانشناسی ورزشی،20/1/1402.
۲۳. مهتا اسکندرنژاد؛ فریبا ملائی زنگی؛ زهرا فتحی رضائی،بررسی میزان یادگیری ایروبیک در دانشجویان کم‌تحرک با توجه به سبک‌های شناختی،رفتار حرکتی،20.1.1398.
۲۴. مهتا اسکندرنژاد , زهرا فتحی رضائی , محمد مجیدی،ارتباط سخت‌کوشی، نشخوار خشم و تاب‌آوری با سلامت روانی تیروکمان کاران،روان شناسی ورزش،1403/02/01.
۲۵. مهتا اسکندرنژاد و زهرا حسین زاده،تأثیرتمرینهای تصمیم گیری برحافظهٔ کاری والیبالیستهای ماهر ونیمه ماهر،رشد و یادگیری حرکتی ورزشی،1401/09/07.

## پایان‌نامه‌ها

۱. تعیین شاخص¬های سایکوفیزیولوژیکی در شناگران نوجوان نیمه ماهر در چالش¬های شناختی و هیجانی ، لیلا حیدری ، ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
۲. تاثیر تمرینات فیتنس در آب بر شاخص های بهزیستی ، عدم بهزیستی و فاکتور های آمادگی جسمانی بانوان ، وقار اسدی زنوز ، ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
۳. تغییرات ویژگی های بهزیستی روانشناختی عاطفه مثبت و منفی و زمان واکنش به دنبال تمرینات کوه روی و ورزش ایروبیک در بیماران پانیک ، الهام شکیبایی ، ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
۴. مقایسه بین حافظه کاری،توجه و لذت ورزش در نوجوانان مشارکت کننده در فوتبال و بازی های رایانه ای ، میلاد صبوحی بیله درغ ، ۱۴۰۲/۶/۱۹
۵. اثیر مشارکت در تمرینات با بارشناختی بالا و بدون بارشناختی بر ویژگی های سایکوفیزیولوژیک و ویژگی های روانشناختی و اضطراب اجتماعی زنان با اختلال پانیک ، طاهره علی محمدی ، ۱۴۰۲/۶/۱۵
۶. نقش عوامل آمادگی حرکتی، کینماتیکی و شناختی در پیش¬بینی عملکرد ژیمناستیک¬کاران دختر ماهر و نیمه¬ماهر در شرایط فشار روانی متفاوت ، حسام یاسین خضر ، ۱۴۰۲/۳/۲۰
۷. رابطه سواد بدنی دانش آموزان دختر ۸ تا ۱۰ سال با شاخص توده ی بدن و سبک های فرزند پروری والدین ، هانیه کامرانی ، ۱۴۰۱/۱۱/۱۲

## 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 پویاورزی
۵. مجموعه ابزارها و آزمونهای شناختی و کنترل حرکتی
۶. اصول صحیح راه رفتن و بررسی مشکلات آن
۷. برنامه تناسب اندام ورزشکاران آتش نشان
۸. آموزش گام به گام ایروبیک و استپ