

سوابق کاری:

ردی ف	محل خدمت	عنوان فعالیت	سمت
1	فدراسیون شنا	داور مسابقات قهرمانی کشور و لیگ کشوری	سرداور- داور خط- داور استیل - هماهنگ کننده و ...
2	فدراسیون شنا	مدرس	مدرس دوره های درجه ۲ شنا (تدریس تئوری و عملی)
3	فدراسیون نجات غریق	مدرس	مدرس دوره های درجه ۲ نجات غریق
4	فدراسیون همگانی کمیته آمادگی جسمانی	مدرس دروس تئوری و عملی	مدرس دوره های درجه ۳ آمادگی جسمانی
5	هیاتهای ورزشی	تدریس دروس تئوری	تدریس فیزیولوژی- آناتومی -علم تمرین - نقش مربی- تجزیه و تحلیل مهارتها -اصول و مبانی تربیت بدنی -تغذیه ورزشی - روانشناسی ورزشی و ...
6	دانشگاه خوارزمی	مسئول هماهنگی و برگزاری	مسئول برگزاری کارگاههای آموزشی
7	دانشگاه خوارزمی	مدیریت امور ورزشی دانشگاه	مدیر تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه
8	هیات کبدی	مشاور	عضو هیات ریسه هیات کبدی استان البرز
9	هیات نجات غریق	مدرس	مسئول کمیته آموزش هیات نجات غریق استان
10	هیات شنا	مدرس	مسئول کمیته مربیان هیات شنای استان
11	استانداری البرز- اداره کل ورزش و جوانان	مشاور	عضو ستاد ساماندهی اوقات فراغت جوانان

سوابق تحصیلی :

ردیف	مقطع تحصیلی	گرایش
۱	کارشناسی	تربیت بدنی و علوم ورزشی
۲	کارشناسی ارشد	تربیت بدنی و علوم ورزشی فیزیولوژیورزشی ورزشی
۳	دکتری	تربیت بدنی و علوم ورزشی فیزیولوژی قلب و عروق

سوابق پژوهشی:

ردیف	عنوان پژوهش	نوع پژوهش	تاریخ ادایه	محل ادایه
1	مقایسه ضخامت قدامی - خلفی عضلات شکم و مولتی فیدوس شناگران کراال سینه سرعتی و استقامتی مرد زبده	پروژه تحقیقاتی (طرح پژوهشی)	1388/07/12	تهران
2	اثر ترکیب تمرین مقاومتی ویژه و تمرین معمول شنا بر عملکرد شنای قورباغه مردان	تالیف مقاله	1390/05/08	تهران
3	رابطه عزت نفس با حسادت در دانشجویان حوزوی، ورزشکاران و بیماران روان رنجور شهرستان بهبهان	تالیف مقاله	1391/03/10	بهبهان
4	بیولوژی پایه و درک رایج از عضله اسکلتی	کتاب	۱۳۹۵	کرج
5	تاثیر تمرین هوازی با مصرف ملاتونین بر مارکرهاى اپوپتوزى 70hsp و 60hsp در قلب موش صحرايی نرپس از اسکمی ریپرفیوژن	تالیف مقاله	۱۳۹۶/۳/۱۳	شاهرود

سوابق ورزشی:

سال کسب	برگزار کننده	مقام /رتبه	عنوان فرعی	عنوان اصلی
۱۳۷۹	وزارت علوم و تحقیقات	سوم کشور	۵۰ متر کراال سینه	کسب مدال برنز مسابقات شنای المپیاد دانشجویی
۱۳۸۰	وزارت علوم و تحقیقات	سوم کشور	۴*۱۰۰متر مختلط	کسب مدال برنز مسابقات شنای المپیاد دانشجویی

عنوان اصلی	عنوان فرعی	مقام /رتبه	برگزار کننده	سال کسب
کسب مدال طلای مسابقات شنای قهرمانی کشور	۵۰ متر کراال سینه	اول کشور	فدراسیون شنا	۱۳۸۷
کسب مدال طلای مسابقات شنای قهرمانی ارتش کشور	۵۰ متر قورباغه	اول کشور	نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران	۱۳۸۴
کسب مدال طلای مسابقات شنای قهرمانی کشور	۱۰۰ متر آزاد	اول کشور	فدراسیون شنا	۱۳۸۸
کسب مدال طلای مسابقات شنای قهرمانی کشور	۵۰ متر آزاد	اول کشور	فدراسیون شنا	۱۳۸۸
کسب مدال طلای مسابقات شنای قهرمانی کارگران	۴*۵۰ متر آزاد	اول کشور	سازمان کار و امور اجتماعی	۱۳۸۸
کسب مدال طلای مسابقات شنای قهرمانی ارتش کشور	۱۰۰ متر آزاد	سوم کشور	نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران	۱۳۸۷
دعوت شده به اردوی تیم ملی		دعوت شده به اردوی تیم ملی نجات غریق	فدراسیون نجات غریق	۱۳۹۱