

# مجید محمدی

مربی و معلم ورزش

متولد: ۱۳۶۶/۳/۲۱ ■ وضعیت تأهل: مجرد ■ وضعیت سربازی: معاف



☎ (+۹۸)۹۱۱۹۴۱۲۶۹۷

✉ mohammadimajid۳۴۴@gmail.com

📍 گیلان، رودسر، شهرک انصاری، گلستان ۴، پلاک ۴

## سوابق تحصیلی

## خلاصه رزومه

۱۳۸۷ - ۱۳۸۴

### کاردانی تربیت بدنی و علوم ورزشی

موسسه/دانشگاه: دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن [آزاد]  
گیلان، رشت  
معدل: ۱۷

۱۳۹۱ - ۱۳۸۹

### کارشناسی تربیت بدنی

گرایش: فیزیولوژی ورزش  
گیلان، رشت  
معدل: ۱۶

۱۳۹۵ - ۱۳۹۲

### کارشناسی ارشد تربیت بدنی

گرایش: فیزیولوژی ورزش  
گیلان، رشت  
معدل: ۱۵

مربی و معلم ورزش با سابقه ۱۳ ساله در تدریس و آموزش انواع ورزش ها و با مدرک کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش و مدارک مرتبط ورزشی در زمینه های بدنسازی، کشتی، تخصص من در تربیت بدنی و تمرینات مختلف از جمله کشتی، بدنسازی، والیبال، فوتبال، هندبال، دومیدانی است. توانایی برقراری ارتباط و هماهنگی با دانش آموزان ورزشکار در سطح های مختلف سنی را دارم. با مداومت و تمرکز بر تقویت فنون ورزشی و بهبود عملکرد بدنی دانش آموزان، توانسته ام نتایج خوبی را به دست آورم. به علاوه، با تجربه در تشکیل تیم های ورزشی و راه اندازی برنامه های تمرینی منظم، از هماهنگی و همکاری با اعضای تیم حمایت می کنم.

## مهارت ها

مهارت ICDL

مربیگری ورزش

تدریس و آموزش

کنترل و ارزیابی ورزشکاران

آموزش صحیح حرکات تمرینی و نحوه تکرار

شناخت تجهیزات و دستگاه های ورزشی

تعامل و ارتباط با ورزشکاران

شناخت و کشف ورزشکاران با استعداد ورزشی

## سوابق شغلی

### دبیر ورزش

مدرسه ابتدایی محمدحسینی رحیم آباد  
گیلان، رودسر

### وظایف و دستاوردها

- تدریس دروس و تمرینات ورزشی به دانش آموزان
- تهیه و برنامه ریزی برای اجرای فعالیت های ورزشی در مدرسه
- ارزیابی عملکرد ورزشی دانش آموزان و ثبت نتایج
- هماهنگی با دیگر اعضای تیم آموزشی برای اجرای فعالیت های ورزشی
- تدارک و تنظیم تجهیزات ورزشی برای تمرینات و مسابقات

## شبکه اجتماعی





+۹۸۹۱۱۹۴۱۲۶۹۷



زبان

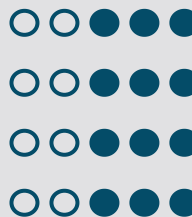
### انگلیسی

مهارت خواندن

مهارت نوشتن

مهارت گفتاری

مهارت شنیداری



### پروژه‌ها

#### مسابقات فوتسال دانش آموزی استان

گیلان

تیر ۱۴۰۲

کارفرما / درخواست کننده: آموزش و پرورش شهر رحیم آباد رودسر

جهت شرکت در مسابقات استانی در رشته فوتسال مقطع ابتدایی

#### تشکیل تیم دو میدانی دانش آموزی

اردیبهشت ۱۴۰۰

کارفرما / درخواست کننده: آموزش و پرورش شهر رحیم آباد رودسر

جهت شرکت در مسابقات دو میدانی نوردی استان گیلان

#### تشکیل تیم دو صحرا نوردی دانش آموزی

آبان ۱۳۹۳

کارفرما / درخواست کننده: آموزش و پرورش شهر رحیم آباد رودسر

جهت شرکت در مسابقات دو صحرا نوردی استان گیلان

#### مسابقات استانی کشتی آزاد آموزشگاهی

اردیبهشت ۱۳۹۶

کارفرما / درخواست کننده: آموزش و پرورش شهر رحیم آباد رودسر

جهت شرکت در مسابقات استانی

### افتخارات

قهرمان کشتی آزاد کشور نوجوانان

مرداد ۱۳۷۹

نایب قهرمانی مسابقات کشتی آزاد جوانان استانی

اردیبهشت ۱۳۸۱

قهرمان مسابقات دو صحرانوردی استانی

شهریور ۱۳۸۳

### دبیر ورزش

دبیرستان حاج محمد گلذشتی

گیلان، رودسر

#### وظایف و دستاوردها

- برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های ورزشی برای دسته‌بندی های مختلف جوانان
- آموزش و استعدادیابی در رشته های ورزشی به دانش‌آموزان
- مدیریت تیم های ورزشی در رقابت‌ها و مسابقات
- ارزیابی و پیشنهاد بهترین روش های آموزشی و پرورشی در رشته های ورزشی
- شناسایی و حل مشکلات ورزشی و پیگیری نواقص و پیشنهاد بهبودهای لازم

### دبیر ورزش

هنرستان درویش

گیلان، رودسر

#### وظایف و دستاوردها

- برنامه‌ریزی و اجرای تمرینات ورزشی برای دانش‌آموزان
- هدایت و آموزش تکنیک‌ها و استراتژی‌های مربوط به ورزش
- ارزیابی و نظارت بر عملکرد و پیشرفت دانش‌آموزان
- سازماندهی و مدیریت رقابت‌ها و مسابقات ورزشی در مدرسه
- اطلاع رسانی و ارتباط با والدین درباره پیشرفت دانش‌آموزان

### دبیر ورزش

هنرستان چمران

گیلان، رودسر

#### وظایف و دستاوردها

- تدریس تکنیک‌های ورزشی به دانش‌آموزان
- برگزاری جلسات آموزشی و تمرینات فیزیکی
- کمک به دانش‌آموزان در انتخاب ورزش مناسب برای هر فرد
- شرکت در رقابت‌های ورزشی و دستیابی به موفقیت‌های برجسته
- تشکیل تیم‌های ورزشی و سازماندهی فعالیت‌های تیمی

### دوره‌ها و گواهینامه‌ها

#### Bodybuilding and Fitness Personal Trainer (BFPT)

موسسه: فدراسیون جهانی بدنسازی WNBf

#### دوره تخصصی برنامه نویسی تمرینی در دوران حجم و کات

موسسه: فدراسیون بدنسازی جمهوری اسلامی ایران

#### دوره دانش افزایی ماساژ ریلکسیشن بدن

موسسه: هیات پزشکی ورزشی آبادان

#### دوره دانش افزایی استعدادیابی ژنتیک با رویکرد بدنسازی و فیتنس

موسسه: انجمن ورزشی رزمی منطقه آزاد اروند با تدریس دکتر ساوالان سیدجلالی

مهر ۱۳۹۹ - شهریور ۱۴۰۰

مهر ۱۴۰۰ - شهریور ۱۴۰۱

مهر ۱۴۰۱ - آکتون

شهریور ۱۴۰۲

تیر ۱۴۰۲

تیر ۱۴۰۲

مرداد ۱۴۰۲

شهریور ۱۴۰۲

دوره دانش افزایی مکمل های ورزشی برای دوران  
حجم و کاهش توده چربی

موسسه: هیات پزشکی ورزشی شهرستان مهدیشهر

شهریور ۱۴۰۲

دوره دانش افزایی نقش جنسیت در برنامه ریزی  
تمرینات مقاومتی

موسسه: انجمن ورزشی رزمی منطقه آزاد اروند با تدریس دکتر محمد فشی

تیر ۱۴۰۲

دوره دانش افزایی رژیم های نوین غذایی رژیم  
لوکرب

موسسه: انجمن ورزشی رزمی منطقه آزاد اروند با تدریس دکتر امید صالحیان

معرفها 

## حجت رحیمی

مدیر مدرسه ابتدایی شهید محمد حسینی

۰۹۱۱۱۴۵۱۷۸۳

سوابق تدریس 

۰۳/۰۲/۱۳۹۵

## مدرس ورزش همگانی

موسسه آموزش عالی رودکی

بهمن ۱۴۰۱

Comparison of traditional and  
accommodating resistance training  
with chains on muscular adaptation  
in young men

ناشر: journal of sports medicine and physical fitness

لینک مرتبط : [www.minervamedica.it](http://www.minervamedica.it)

**BACKGROUND** Providing accommodating resistance with the use of chains (CRT) is a programming technique that may enhance muscle size, strength, and power. However, there is a paucity of studies comparing the responses to CRT and traditional resistance training (TRT) approaches. This study aimed to examine the effects of ۸ weeks of CRT and TRT on muscular adaptations in young recreationally-trained men. **METHODS** Thirty men ( $26 \pm 4$  y) volunteered to participate in the present study and were randomly assigned to either CRT (N=۱۰), TRT (N=۱۰), or a non-exercise control group (CG, N=۱۰). A resistance-training program (۳-۴ sets, ~۸-۱۲ repetitions at ۶۵-۸۰% of 1RM) was performed three times a week for ۸ weeks. Percentage body fat, arm and thigh circumferences, 1RM and endurance (number of repetitions to failure ۶۰% of 1RM) strength tests in the back squat and bench press exercises, and vertical jump power were assessed before and after the intervention. **RESULTS** Following the intervention, both training groups demonstrated improvements in strength compared to CG, where greater gains were observed for CRT (e.g., bench press 1RM: CRT=۲۸%; TRT=۱۹% / back squat endurance: CRT=۸%; TRT=۲%). **CONCLUSIONS** The use of chains during resistance training may promote greater gains in strength in young men.

Cite this article as: Arazi H, Mohammadi M, Asadi A, Nunes JP, Haff GG. Comparison of traditional and accommodating resistance training with chains on muscular adaptations in young men. J Sports Med Phys Fitness ۲۰۲۲;۶۲:۰۰۰-۰۰۰. DOI: 10.۲۳۳۷۳۶/S۰۰۲۲-۴۷۰۷.۲۱.۱۲۰۴۹-۳  
KEY WORDS: Resistance training; Athletic performance; Hypertrophy

شهریور ۱۳۹۵

مقایسه تاثیر یک دوره تمرین با وزنه با و  
بدون زنجیر بر قدرت، استقامت عضلانی،  
محیط عضلانی و توان بی هوازی  
ورزشکاران مبتدی پرورش اندام

ناشر: مجید محمدی