

۱- مشخصات فردی		
	نام خانوادگی: ممشلی	نام: الهه
	پست الکترونیک: mamashli.elah@gmail.com	

۲- وضعیت سلامت جسمانی و روانی	
ندارم	در صورت معلولیت جسمانی یا ابتلا به بیماری‌های خاص یا مزمن، نوع و علت بروز و موقعیت فعلی خود را به اختصار توضیح دهید.

۳- سوابق تحصیلی (از مقطع کارشناسی به بالا)					
مقطع تحصیلی	رشته تحصیلی	گرایش	نام واحد آموزشی	شهر محل تحصیل	معدل
کارشناسی	تربیت بدنی و علوم ورزشی	فیزیولوژی ورزشی	دانشگاه مازندران	بابلسر	۱۷/۳۴
کارشناسی ارشد	فیزیولوژی ورزشی	محض	دانشگاه محقق اردبیلی	اردبیل	۱۸/۹۷
موضوع پایان نامه: ارزیابی اثر یک وهله تمرین هوازی با شدت ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی بر سلول‌های بنیادی خونساز+CD34 و ارتباط آن با نیمرخ لیپیدی در مردان میانسال شهرستان اردبیل اساتید راهنما: پروفسور معرفت سیاه کوهیان اساتید مشاور: دکتر لطفعلی بلبلی درجه: عالی					
دکتری	فیزیولوژی ورزشی	قلب-عروق و تنفس	دانشگاه محقق اردبیلی	اردبیل	۱۹/۰۶
موضوع رساله: بررسی تاثیر هم افزایی برخی از پلی مورفیسیم‌های ژن آدیپونکتین بر پاسخ بیماران مبتال به دیابت نوع دو به تمرین هوازی با دو شدت متفاوت					

اساتید راهنما: دکتر فرناز سیفی (دانشیار فیزیولوژی ورزشی)، دکتر معرفت سیاه کوهیان (استاد تمام فیزیولوژی ورزشی)

اساتید مشاور: دکتر بهزاد داورنیا (متخصص ژنتیک)، دکتر منوچهر ایران پرور (متخصص غدد)

درجه: عالی

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از سوابق تحصیلی خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۴- سوابق کاری (لطفا سوابق کاری خود را به ترتیب از آخرین شغل ذکر نمایید).

نام سازمان/شرکت	عنوان پست سازمانی	مدت همکاری		نوع قرارداد (رسمی، پیمانی، قراردادی و)	شماره شناسه کارمندی (در صورت وجود)	نوع بیمه (تامین اجتماعی، خدمات کشوری و ...)	وظایف کلیدی	میزان دریافتی (ریال)	دلیل خاتمه همکاری
		تاریخ شروع	تاریخ پایان						
دانشگاه محقق اردبیلی	استاد حق التدریس	۱۳۹۳	ادامه دارد	قراردادی	۳۱۳۹۷۵	--	تدریس	متغیر	--
دانشگاه آزاد اسلامی واحد مینودشت	استاد حق التدریس	۱۳۹۴	۱۳۹۵	قراردادی	۵۵۶۳۳	--	تدریس	متغیر	--
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل	استاد حق التدریس	۱۳۹۵	ادامه دارد	قراردادی	۵۵۶۳۳	تامین اجتماعی در مدت قرارداد	تدریس	متغیر	--
مرکز سلامت دانشگاه محقق اردبیلی	کارشناس کار با دستگاه ها	۱۳۹۷	۱۳۹۸	قراردادی	--	--	استعدادیابی ورزشی، گرفتن نوار قلب، تشخیص بدفرمی های پوسچر...	متغیر	شروع کارهای اندازه گیری و تست گیری رساله

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از سوابق کاری خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۵- سوابق مطالعاتی، پژوهشی و پروژه‌های صنعتی (پروژه، مقاله، اختراع، طرح پژوهشی، تالیف، ترجمه و ...)

نوع پژوهش	عنوان پژوهش	سال چاپ و یا زمان آغاز و پایان پروژه و طرح مطالعاتی	سفارش دهنده/مجله/انتشارات/محل انجام پروژه صنعتی
کتاب	اصول و روش های استعداد یابی در ورزش	۱۳۹۵	انتشارات نگین سبلان
طرح پژوهشی	بررسی تاثیر یک دوره تمرین هوازی و مصرف خوراکی بذر گیاه شنبلیله بر سطوح ICAM-1، HbA1c و برخی شاخص های گلیسمیک در زنان دیابتی نوع II	۱۳۹۶	دانشگاه محقق اردبیلی/اردبیل
طرح پژوهشی	بررسی و مقایسه همگرایی معادلات پیشگو در برآورد هزینه انرژی مصرفی با مدل مبنا در آزمون های درمانده ساز نوارگردان	۱۳۹۵	دانشگاه محقق اردبیلی/اردبیل
طرح پژوهشی	مقایسه نقطه شکست ضربان قلب (HRDP) برآورد شده در مدل بصری و عملیات مشتق گیری با استفاده از قضیه لاگرانژ	۱۳۹۴	دانشگاه محقق اردبیلی/اردبیل
طرح پژوهشی	تاثیر تمرین هوازی بر کنترل سطوح بالای قند خون، حساسیت به انسولین و محتوای فرکانس نیروهای عکس العمل زمین طی دویدن در بیماران مبتلا به نوروپاتی محیطی دیابتی	۱۳۹۹	دانشگاه محقق اردبیلی/اردبیل
طرح پژوهشی	بررسی ارتباط بین پلی مورفیسم های ژن آدیپونکتین و ژن های گیرنده های آن با استعداد ابتلا به دیابت نوع ۲ و میزان ترشح و وزن مولکولی آدیپونکتین و برخی از شاخص های ابتلا به بیماری دیابت در مردان ساکن در استان اردبیل	۱۳۹۹	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
طرح پژوهشی	فارسی: بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرینات کششی بر تغییرات میوفاشیال و برخی از فاکتورهای رشد بافت همبند در نوجوان پسر وزنه بردار	۱۴۰۲	دانشگاه محقق اردبیلی/اردبیل
مقاله علمی - پژوهشی	Elahe Mamashli, Richie P. Gouldinga, Manouchehr Iranparvar, Farnaz Seifi Skishahrc, Marefat Siahkouhian, Raziye Ramezanzade, Richard T. Jaspers,	2024	Gene

		, Behzad Davarnia, Association of adiponectin gene single nucleotide polymorphisms with environmental risk factors in type 2 diabetes mellitus: An updated evidence of haplotype-based analysis study	
Frontiers in Physiology	2022	Jafarnezhadgero A, Mamashli E and Granacher U (2021) An Endurance- Dominated Exercise Program Improves Maximum Oxygen Consumption, Ground Reaction Forces, and Muscle Activities in Patients with Moderate Diabetic Neuropathy. Front. Physiol. 12:654755. doi: 10.3389/fphys.2021.654755	مقاله علمی - پژوهشی
Journal of Advanced Sport Technology(JAST)	1403	Narges Yazdan nasab, Elahe Mamashli, Negar Ashrafi, Arash Abdolmaleki, Asadollah Asadi, Cell therapy and Regenerative medicine for treatment in sport injuries	مقاله علمی - پژوهشی
Int J Sport Stud Hlth	2022	Mehdi Motavari, Farnaz Seifi- Skishahr, Maghsoud Nabilpour Jerry Mayhew, Elahe Mamshali and Roghayyeh Afroundeh, The Effect of Vitamin D Supplementation After Resistance Training on Physiological Characteristics in Futsal Players with Vitamin D Deficiency	مقاله علمی - پژوهشی
مجله علوم پزشکی اردبیل	۱۴۰۱	الهه ممشلی، فرناز سیفی اسکی شهر، معرفت سیاه کوهیان، بهزاد داورنیا، منوچهر ایران پرور، اسداله اسدی، تاثیر دوشکلی جنسی بر برهمکنش بین پلی مورفیسیم های تک نوکلئوتیدی ژن آدیپونکتین rs1501299 و rs17300539، rs2241766 و عوامل خطر محیطی در مردان و زنان مبتلا به دیابت نوع دو، ۱۴۰۱.	مقاله علمی - پژوهشی
مجله فیض کاشان	۱۴۰۱	بررسی تاثیر پلی مورفیسیم های تک نوکلئوتیدی ژن آدیپونکتین rs2241766، rs1501299 و rs17300539 بر سن ابتلا به دیابت و سن شروع انسولین درمانی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. پذیرش تیر ۱۴۰۱.	مقاله علمی - پژوهشی

پژوهش نامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی	۱۳۹۶	الهه ممشلی، معرفت سیاه کوهیان، تاثیر شدت های متوسط فعالیت هوازی حاد یک جلسه ای بر تعداد سلول های بنیادی CD34+ در گردش در مردان میانسال، پاییز و زمستان ۱۳۹۶، صفحه ۴۰-۲۵.	مقاله علمی - پژوهشی
مجله فیزیولوژی ورزشی	۱۳۹۷	لطفعلی بلبلی، الهه ممشلی، رجبی علی، یاری مرتضی. بررسی اثر تمرین هوازی بر سطوح هورمون آدیپونکتین، نیمرخ لیپیدی و CRP-hs پلاسمایی در زنان مبتلا به دیابت نوع دو. بهار ۱۳۹۷؛ ۱۰(۳۷): ۸۶-۶۳.	مقاله علمی - پژوهشی
مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی	۱۳۹۵	معرفت سیاه کوهیان، الهه ممشلی، همگرایی معادلات پیشگو در برآورد هزینه انرژی مصرفی با مدل مبنا در آزمون های درمانده ساز نوارگردان، ۱۳۹۵، ۱۴۰۴-۱۳۹۵.	مقاله علمی - پژوهشی
مجله علوم پزشکی تبریز	۱۳۹۸	فرناز سیفی اسگ شهر، الهه ممشلی، امیرعلی جعفرنژادگرو، ماهرخ دهقان، محسن کتانچی، سید مجید علوی مهر، تاثیر هشت هفته تمرین راه رفتن الاستیکی بر الگوی توزیع فشار کف پای در زنان مبتلا به کمردرد مزمن طی راه رفتن، تابستان ۹۸	مقاله علمی - پژوهشی
مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی	۱۳۹۶	معرفت سیاه کوهیان، سهیل موسوی، الهه ممشلی، رویکردی جدید برسیستم انرژی فاکس و ماتیوس: برآورد رکورد دوهای ۲۰۰، ۴۰۰، ۸۰۰، ۱۵۰۰ و ۵۰۰۰ متر بر اساس رکورد دوی ۱۰۰ و ۱۰۰۰۰ متر در مردان جوان فعال، بهار ۱۳۹۶.	مقاله علمی - پژوهشی
پژوهش های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش	۱۳۹۶	علی اکبرنژاد، علی رجبی، مرتضی یاری، الهه ممشلی، اثر مصرف زعفران و تمرین هوازی تناوبی بر شاخص های اسپیرومتری، فیزیولوژیکی و فشار خون پسران غیر ورزشکار. دوره ۹، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۶، صص ۳۳-۲۱.	مقاله علمی - پژوهشی
فصلنامه علمی - پژوهشی طب توانبخشی	۱۳۹۹	امیرعلی جعفرنژادگروه، الهه ممشلی، راضیه علیزاده، مقایسه طیف فرکانس منتخبی از عضلات اندام تحتانی در بیماران مبتلا به نوروپاتی دیابتی با همسالان سالم طی راه رفتن، زمستان ۹۹، دوره ۹، شماره ۴، صفحات ۱۶۳-۱۷۲.	مقاله علمی - پژوهشی

فصلنامه علمی - پژوهشی طب توانبخشی	۱۴۰۰	امیرعلی جعفرنژادگرو ، آیدین ولی زاده اورنج ، الهه ممشلی، فرناز سیفی اسک شهر، اثرات تمرینات هوازی بر ه مانقباضی مفصل مچ پا در بیماران مبتلا به نوروپاتی دیابتی طی راه رفتن، شهرور و مهر ۱۴۰۰، دوره ۱۰، شماره ۴، صفحات ۷۱۲-۷۲۳.	مقاله علمی - پژوهشی
ماهنامه علمی - پژوهشی طب توانبخشی	۱۳۹۹	حامد غفاری، فرناز سیفی اسکی شهر، الهه ممشلی، تاثیر هشت هفته تمرین هوازی با دو شدت زیاد و متوسط بر کیفیت زندگی، امید به زندگی و شاخص تن سنجی بیماران نوروپاتی دیابتی، اسفند ۱۳۹۹، JRM.2021.115015.2652: Doi/۱۰,۲۲۰۳۷	مقاله علمی - پژوهشی
دو ماهنامه علمی - پژوهشی طب توانبخشی	۱۴۰۰	امیرعلی جعفرنژادگرو، الهه ممشلی، ابراهیم نوریان، اثرات تمرینات هوازی بر رابطه بین نرخ بارگذاری و فعالیت الکتریکی عضلات چهارسرران در افراد مبتلا به نوروپاتی دیابتی، تیر ۱۴۰۰، JRM.2021.115675.2787: Doi/۱۰,۲۲۰۳۷	مقاله علمی - پژوهشی
Journal of Advanced Sport Technology	۲۰۱۸	Marefat Siahkoughian, Elahe Mamashli, Zohre Behbudi and Aylar Imani, A New Mathematical Method for the Estimation of Aerobic Threshold in Sports Physiology, 1(3):28-34 Received: May 22, 2018	مقاله علمی - پژوهشی
پژوهشگاه تربیت بدنی دانشگاه تهران	۲۰۱۷	Survey on the effects of detraining on some physical fitness variables following by the high and low resistance training program in young, The 10rd International Conference on Sport Science. In Poster session. (April 2017).	مقالات همایشی
دانشگاه محقق اردبیلی	۲۰۱۹	The effect of vitamin D supplementation on improving muscle strength, muscle volume and cardiorespiratory fitness through resistance training in male athletes with vitamin D deficiency, The 1th International Conference on Sport Sciences Innovations/Ardabil/Iran. In Oral session. (May 2019).	مقالات همایشی
دانشگاه محقق اردبیلی	۲۰۱۹	The effect of aerobic training period and oral intake of Fenugreek seed on HbA1c and levels and ICAM-1 some glycemic indices in type II diabetic women, The 1and International Conference in Sport Sciences Innovations/Ardabil/Iran. In Poster session. (May 2019).	مقالات همایشی

مقالات همایشی	الهه ممشلی، معرفت سیاه کوهیان، بهروز حیدری، آنژیوزنز درمانی و ورزش، اولین همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی، ۱۳۹۴	۱۳۹۴	دانشگاه محقق اردبیلی
مقالات همایشی	منیژه علیپور، الهه ممشلی، معرفت سیاه کوهیان، بررسی تاثیر مصرف پودر جینسینگ بر متغیرهای قلبی - تنفسی و عملکردی دختران فعال، اولین همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی، ۱۳۹۴	۱۳۹۴	دانشگاه محقق اردبیلی
مقالات همایشی	الهه ممشلی، معرفت سیاه کوهیان، مقایسه اثر دو شدت متوسط فعالیت بدنی حاد بر سلول های بنیادی CD34+ در مردان میانسال، اولین همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی، ۱۳۹۴	۱۳۹۴	دانشگاه محقق اردبیلی
مقالات همایشی	الهه ممشلی، معرفت سیاه کوهیان، همگرایی معادلات پیشگو در بر آورد هزینه انرژی مصرفی راه رفتن با سرعت های مختلف با مدل مبنا در آزمون های درمانده ساز نوارگردان، اولین همایش ملی علوم ورزشی نوین، ورزش حرفه ای و ارتقاء تندرستی، ۱۳۹۴	۱۳۹۴	دانشگاه گنبد کاووس
مقالات همایشی	الهه ممشلی، معرفت سیاه کوهیان، سهیل موسوی، رویکردی جدید بر سیستم انرژی فاکس و مانیوس: بر آورد رکورد دوهای ۴۰۰، ۸۰۰، ۱۵۰۰ و ۵۰۰۰ متر بر اساس رکورد دوی ۱۰۰ و ۱۰۰۰۰ متر در مردان جوان فعال، دومین تازه های پژوهش در علوم ورزشی، ۱۳۹۶	۱۳۹۶	دانشگاه محقق اردبیلی

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از سوابق مطالعاتی، پژوهشی یا پروژه های صنعتی خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۶- گواهینامه دوره های آموزشی شغلی			
عنوان دوره	نام موسسه	سال اخذ گواهینامه	میزان ساعات دوره
مربی گری آمادگی جسمانی	فدراسیون ورزش های همگانی	۱۳۹۰	۷۲
مربیگری ایروبیک	فدراسیون ورزش های همگانی	۱۳۹۰	۷۲

۷۲	۱۳۹۶	فدراسیون بدمینتون	مربیگری بدمینتون
۸	۱۳۹۲	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی	اندازه گیری قدرت عضلانی به روش ایزومتریک
۸	۱۳۹۲	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی	روش ها نوین تعیین آستانه لاکتات
۲۲	۱۳۹۵	هلال احمر استان اردبیل	کمک های اولیه
۸	۱۳۹۳	اداره کل فنی و حرفه ای استان گلستان	مشاغل دانش بنیان

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از گواهینامه دوره های آموزشی شغلی خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۷- جوایز و افتخارات		
عنوان جایزه یا افتخار	نهاد برگزارکننده یا اعطا کننده	سال اخذ گواهینامه یا جایزه
• برگزیده بنیاد ملی نخبگان و کسب جایزه تحصیلی پژوهش یاری بنیاد ملی نخبگان در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ •	بنیاد ملی نخبگان	۹۶-۹۷
• برگزیده بنیاد ملی نخبگان و کسب جایزه تحصیلی پژوهش یاری بنیاد ملی نخبگان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸	بنیاد ملی نخبگان	۹۷-۹۸
• برگزیده بنیاد ملی نخبگان و کسب جایزه تحصیلی پژوهش یاری بنیاد ملی نخبگان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹	بنیاد ملی نخبگان	۹۸-۹۹
• دانشجوی استعداد درخشان دانشگاه مازندران	دانشگاه مازندران	۱۳۸۹-۱۳۹۲

۱۳۹۲-۱۳۹۴	دانشگاه محقق اردبیلی	- دانشجوی استعداد درخشان - دانشگاه محقق اردبیلی در مقطع کارشناسی ارشد
۱۳۹۶-۱۴۰۱	دانشگاه محقق اردبیلی	- دانشجوی استعداد درخشان - دانشگاه محقق اردبیلی در مقطع دکتری
۱۳۹۶	اداره ورزش و جوانان کلستان اردبیل	برگزیده به عنوان کتاب برتر سال اداره ورزش و جوانان کلستان اردبیل تحت عنوان اصول و روش های استعداد یابی در ورزش، مولفین: پروفسور معرفت سیاه کوهیان، الهه ممشلی/ف امید یوسفی، ۱۳۹۵، انتشارات نگین سبلان
۱۳۹۷	بسیج دانشجویی استان	دانشور نمونه استان در بسیج دانشجویی استان
۱۳۸۵	استانداری استان گلستان	جوان برتر (جوان برتر، روز تولد حضرت علی اکبر)
۱۳۸۶	مسابقات فرهنگی-هنری دانش آموزان استان گلستان	مقام اول نقاشی رنگ و روغن استان

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از جوایز و افتخارات خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۸- مهارت زبان خارجی			
زبان خارجی	نوع توانایی (خواندن، نوشتن، شنیدن و مکالمه)	میزان تسلط	آیا گواهینامه ای برای این مهارت قابل ارائه می- باشد؟ (اگر بله از چه مرجعی؟)
انگلیسی	شنیدن و مکالمه	خوب	MSRT

ترکی	شنیدن و مکالمه	خوب	خیر
------	----------------	-----	-----

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از مهارت‌های زبان‌های خارجی خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۹- مهارت‌های فناوری اطلاعات			
نوع مهارت	سطح	میزان تسلط	آیا گواهینامه ای برای این مهارت قابل ارائه می- باشد؟ (اگر بله از چه مرجعی؟)
نرم افزار آماری SPSS	پیشرفته	خیلی خوب	بله، دانشگاه محقق اردبیلی
نرم افزار مدیریت منابع End Note	پیشرفته	خیلی خوب	بله، دانشگاه محقق اردبیلی، بنیاد ملی نخبگان استان اردبیل
نرم افزار آماری MedCalc	پیشرفته	خیلی خوب	خیر
نرم افزار آماری ژنتیک MDR	پیشرفته	خیلی خوب	خیر
نرم افزار ماکروسافت آفیس	پیشرفته	خیلی خوب	سازمان فنی و حرفه ای
فتوشاپ	مقدماتی	خوب	خیر

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از مهارت‌های فناوری اطلاعات خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۱۰- سایر توانمندی‌ها و مهارت‌ها		
نوع توانمندی یا مهارت	میزان تسلط	روش اکتساب
مهارت های آزمایشگاهی اعم از استخراج DNA، انجام PCR، ژل الکتروفورز، الایزا، کشت سلولی، بیان ژن، اسپکتوفوتومتری، کار با میکروسکوپ	خیلی خوب	کار کردن در آزمایشگاه تخصصی ژنتیک کار کردن در آزمایشگاه های تحقیقاتی دانشگاه شرکت در کارگاه های آموزشی
اصول و کاربردهای فلوسایتومتری در نانوفناوری زیستی	متوسط	شرکت در کارگاه انجمن نانوفناوری ایران
کاربرد میکروسکوپ رaman در آنالیز و تصویربرداری از نانومواد	متوسط	شرکت در کارگاه انجمن نانوفناوری ایران
کار با الکترومیوگرام، الکتروکاردیوگرام، دستگاه هولترمانیتورینگ، اسپیرومتری، گاز آنالایزر	خیلی خوب	کار کردن در مرکز سلامت دانشگاه محقق اردبیلی

اجرای تست های ورزشی برای طرح های پژوهشی		
کارگاه مرکز سنجش سلامت و استعدادیابی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل به مدت ۱۶ ساعت	خیلی خوب	کاربرد کنزیوتیپ در آسیب های ورزشی

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از توانمندی ها و مهارت های خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۱۱- اقدامات ابتکاری در طول دوره خدمت (ارائه ایده، طرح، پیشنهاد و ...)			
نوع اقدام	سال	واحد	آیا در واحد مربوطه یا واحدهای دیگر اجرایی شده است و اگر بله اثر آن چه بوده است؟

❖ در جدول بالا به ازای هر یک از اقدامات ابتکاری خود رکورد جدید ایجاد و تکمیل نمایید.

۱۲- فعالیت های داوطلبانه			
نوع اقدام	نام موسسه	سال	توضیحات
اردوی جهادی - آموزشی روستای طالب قشلاقی	بنیاد نخبگان استان اردبیل	۱۳۹۸	من در این اردو به بررسی پوسچر دانش آموزان پرداختم، و در صورت وجود نافرمی در پوسچر حرکات اصلاحی و نحوه ی درست فعالیت های روزمره را به آنها آموزش دادم