

مشخصات عمومی:

نام و نام خانوادگی: مجتبی بایبی مبارکه

عنوان شغلی: موسس مرکز تندرستی و حرکات اصلاحی موادون

شماره تماس: ۰۹۰۱۴۸۵۶۲۲۵

ایمیل: Moitabarehab@yahoo.com

مسیرهای ارتباطی:



۱۴۰۰/۱۱/۳۰



تحصیلات:

1. کارشناسی ارشد تربیت بدنی رشته حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی (دانشگاه خوارزمی تهران)
2. کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز)
3. کاردانی تربیت بدنی (دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری)

فعالیت های علمی، پژوهشی و اجرایی:

1. داور نشریه بین المللی Bodywork and Movement Therapies با ۱۳ داوری تا تاریخ 19 February 2022
2. داور نشریه بین المللی Journal of Sport Rehabilitation
3. دیپلم پزشکی فیفا FIFA Diploma in Football Medicine
4. گواهی دوره Elsevier Researcher Academy از Certified Peer Reviewer Course
5. رتبه اول خلاقیت و ایده پردازی در اولین جشنواره کسب و کار های دانش بنیان ورزش و سلامت (وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دانشگاه فنی و حرفه ای) (آذر ۹۷)
6. مسئول آموزش انجمن تندرستی و حرکات اصلاحی کشور (فدراسیون ورزش همگانی) (۹۹-۹۷)
7. تدریس به عنوان استاد مدعو دروس ایمنی و بهداشت و کمک های اولیه پزشکی در مقطع کارشناسی (مرکز آموزش علمی کاربردی فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای)
8. تدریس به عنوان استاد مدعو دروس حرکات اصلاحی و حرکت شناسی در مقطع کاردانی (مرکز آموزش علمی کاربردی فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای)
9. مدیر واحد R&D (تحقیق و توسعه) در شرکت پویان آزما تجهیز خاوران از واحدهای فناوری مرکز رشد دانشگاه خوارزمی (معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه خوارزمی)
10. سخنرانی و برگزاری کارگاه آموزشی "آشنایی با ناهنجاری های شایع در وضعیت جسمانی زنان میانسال ورزشکار و راهبردهای اصلاحی پیشگیری از آنها" (سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری قدس) (دی ۹۸)
11. حضور به عنوان همکار در طرح ملی و تحقیقاتی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با عنوان: بررسی ناهنجاری های بدنی شایع در شاغلین اصناف و ارتباط آنها با سابقه کار و شاخص توده بدنی، ارائه بسته های اصلاحی و راهبردهای پیشگیرانه
12. حکم قهرمانی پرورش اندام شمال شرق تهران (هیئت بدنسازی و پرورش اندام شمال شرق تهران)
13. مقاله با عنوان "تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با پاوربال بر قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی در والیبالیست های مبتلا به آرنج تنیس بازان" در نشریه Bodywork and Movement Therapies Volume 22, Issue 4, October 2018, Pages 1013-1021
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.libmt.2017.12.002>
14. مقاله با عنوان "تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با پاوربال بر قدرت، حس عمقی و عملکرد حرکتی اندام فوقانی در والیبالیست های مبتلا به آرنج تنیس بازان" در نشریه The scientific journal of rehabilitation medicine دوره ۷، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۷، صفحه ۱۵۶-۱۴۱،
DOI: <http://dx.doi.org/10.22037/irm.2017.110996.1683>
15. مقاله با عنوان "تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با پاوربال بر قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی حس عمقی و عملکرد حرکتی اندام فوقانی افراد دارای سندرم ایمنیجمنت" در نشریه The effect of eight weeks of Iyengar yoga with an emphasis on spine and shoulder exercises on the upper cross syndrome in middle-aged women 2020;14(3):159-168. Journal of Modern Rehabilitation (JMR)
DOI: <https://doi.org/10.18502/jmr.v14i3.7714>
16. مقاله با عنوان "تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با پاوربال بر قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی حس عمقی و عملکرد حرکتی اندام فوقانی افراد دارای سندرم ایمنیجمنت" در نشریه journal of research in sport rehabilitation دوره ۵، شماره ۱۰، پاییز و زمستان ۱۳۹۶، صفحه ۷۴-۶۹
DOI: [10.22084/rsr.2017.13568.1325](https://doi.org/10.22084/rsr.2017.13568.1325)
17. گواهی سخنرانی با عنوان "بررسی تاثیر تمرین مقاومتی با استفاده از ابزار زیروسکوپی بر قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی بیماران دارای سندرم ایمنیجمنت" در دومین همایش ملی یافته های کاربردی در علوم ورزشی (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.21394.15047>
18. گواهی سخنرانی با عنوان "دیپلماسی ورزش، سیاست ها و ایجاد صلح" (دومین همایش ملی مدیریت برگزاری رویدادهای ورزشی)
DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.13320.11528>
19. گواهی ارائه پوستر با عنوان: هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از ابزار زیروسکوپی بر قدرت مچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی بیماران دارای سندرم ایمنیجمنت (اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال)
DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.12142.10564>
20. گواهی ارائه پوستر با عنوان: تاثیر مصرف اسید چرب امگا ۳ و تمرین هوازی بر آلومین اوری مردان فعال (اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال)
DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.17943.27049/1>
21. گواهینامه مربیگری تندرستی و حرکات اصلاحی ورزشی درجه ۲ (فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک جمهوری اسلامی ایران)
22. گواهی طی دوره آموزشی امدادگری ورزشی (فدراسیون پزشکی ورزشی ایران)
23. گواهینامه دوره آموزشی ۶۲ ساعت امداد و کمک های اولیه و مهارت های داوطلبی (جمعیت حلال احمر)
24. گواهی طی دوره ۵۰ ساعته ماساژ ورزشی (فدراسیون پزشکی ورزشی ایران)
25. گواهینامه مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳ (فدراسیون ورزش های همگانی)
26. گواهی دوره ACE IFT® Model: Program Design for Every Client از American Council on Exercise
27. گواهی دوره Training the Brain: The Neuroscience of Aerobic Exercise از Athletic and Fitness Association of America
28. گواهی دوره Stress Gets Personal™ از Athletic and Fitness Association of America
29. گواهی دوره Cardiorespiratory Training for Fitness از National Academy of Sports Medicine
30. گواهی دوره NASM's Plant Based Diets از National Academy of Sports Medicine
31. گواهی دوره Emotion in Motion: Exercise as an Anxiety Intervention از Athletic and Fitness Association of America
32. گواهی دوره NASM's Guide to Bodybuilding از National Academy of Sports Medicine
33. گواهی دوره Mental Toughness از National Academy of Sports Medicine
34. گواهی دوره Integrated Speed, Agility & Quickness Training از National Academy of Sports Medicine
35. گواهی دوره Special Olympics Inclusive Fitness Training از American Council on Exercise

ادامه فعالیت های علمی، آموزشی، پژوهشی و اجرایی:

36. مدرس و برگزاری سه دوره تخصصی دانش افزایی ۴۰ ساعته بر اساس رویکرد NASM (۹۸-۹۹)
37. برگزاری کارگاه حرکات اصلاحی بانوان ورزشکار شهر قدس (سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قدس) (آبان ۹۶)
38. برگزاری کارگاه حرکات اصلاحی بانوان ورزشکار شهر قدس (سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قدس) (خرداد ۹۷)
39. سرپرست اجرای طرح ارزیابی ساختار قامتی دانش آموزان مدرسه دخترانه شهید اشرفی اصفهانی (شرکت علمی ورزشی علم و تن) (فروردین ۹۷)
40. گرد آوری کتابچه تمرینات اصلاحی برای دفترچه کاربران دستگاه Body Landmark Analyzer (شرکت پویان آزما تجهیز خاوران)
41. گرد آوری کتابچه مارکر گذاری برای دفترچه کاربران دستگاه Body Landmark Analyzer (شرکت پویان آزما تجهیز خاوران)
42. گواهی شرکت در دوره آموزشی ۲۰ ساعته ایمنی و آتش نشانی داوطلب سطح C (سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران)
43. گواهی شرکت در دومین همایش ملی یافته های کاربردی در علوم ورزشی (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
44. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی آشنایی با فرصت های بین المللی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و رزومه نویسی برای شکار فرصت ها (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
45. گواهی شرکت در همایش بزرگ ورزشهای معلق (هیئت ورزشهای همگانی استان تهران)
46. گواهی شرکت در سمینار آموزشی: عوامل موثر بر عملکرد ورزشی با تاکید بر علوم عصب شناختی و آسیب شناسی ورزشی (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
47. گواهی شرکت در کارگاه تخصصی: شیوه نگارش مقالات ISI (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
48. گواهی شرکت در کارگاه آموزش مقدماتی کار با دستگاه الکترومیوگرافی سطحی (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
49. گواهی شرکت در کارگاه آشنایی با دستگاه هوبر (Huber Spineforce Machine) و کاربرد آن در حیطه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
50. گواهی شرکت در کارگاه روش های کاربردی جهت تشخیص ورزشکاران در معرض آسیب لیگامنت صلیبی قدامی (ACL) (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
51. گواهی شرکت در کارگاه مبانی آموزشی غربالگری حرکات عملکردی (FMS) و اصلاح الگوی اسکات با این روش (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
52. گواهی شرکت در کارگاه آشنایی با سیستم حرکتی بدن انسان (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
53. گواهی شرکت در کارگاه آشنایی با رفرنس نویسی Mendeleev (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
54. گواهی شرکت در کارگاه تغذیه ورزشی (هفتمین همایش سراسری پزشکی ورزشی)
55. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی dry needling (هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران)
56. گواهی شرکت در سمینار فعالیت بدنی منظم و تغذیه طبیعی برای تندرستی (دانشگاه الزهرا)
57. گواهی شرکت در دومین همایش ملی مدیریت برگزاری رویدادهای ورزشی (دانشگاه پیام نور همدان)
58. گواهی شرکت در هفتمین همایش سراسری پزشکی ورزشی (فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران)
59. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی: دوره بندی تمرینات قدرتی در والیبال (اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال)
60. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی: کاربرد آنالیز آماری برای مربیان والیبال (اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال)
61. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی: استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال (اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال)
62. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی: مهندسی تمرینات در والیبال پیشرفته (اولین همایش ملی پژوهش های کاربردی در والیبال)
63. گواهی مهارت فنی حرفه ای ICDDL 1 (سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور)
64. گواهی مهارت فنی حرفه ای ICDDL 2 (سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور)
65. گواهی مهارت فنی حرفه ای برنامه نویسی ویزوال بیسیک (سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور)
66. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی آشنایی با ورزش یوگا (دانشگاه پیام نور تهران جنوب)
67. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی تحت عنوان "ارزیابی ایده در کسب و کارهای ورزشی" (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
68. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی تحت عنوان "شست تخصصی آخرین یافته های وضعیت اجتماعی اقتصادی فرهنگی و فیزیولوژیکی پاسچرال زنان ایران" (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
69. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی تحت عنوان "بزرگداشت روز جهانی ورزش در خدمت صلح و توسعه" (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
70. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی تحت عنوان اصول و مبانی پایدارسازی عصبی-عضلانی پویا DNS (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
71. گواهی شرکت در کارگاه مدیریت و رهبری ورزش همگانی ویژه انجمن ها و کمیته های ورزشی (فدراسیون ورزش های همگانی) (مرداد ۹۷)
72. دریافت لوح تقدیر به پاس مشارکت در برگزاری بزرگداشت روز بین المللی ورزش دانشگاهی (دانشگاه پیام نور) (آبان ۹۸)
73. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی ارزیابی پیشرفته ناحیه لگنی (آناتومی عملکردی، مکانیک، ارزیابی لگن و ساکروم) (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
74. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی آموزش مقدماتی کار با دستگاه ایزوکینتیک (تنوری و عملی) (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
75. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی نقش بازی های اصلاحی در پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های وضعیتی (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
76. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی کاربرد تمرینات TRX در پیشگیری و توانبخشی آسیب های ورزشی (به همراه یک پروتکل کاربردی) (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
77. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی Reactive Neuromuscular Training Using Rhythmic Stabilization Exercises (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
78. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی اصول کنترل عصبی عضلانی در پیشگیری و توانبخشی آسیب ها (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
79. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی مدیریت و برنامه ریزی آموزشی در ورزش همگانی (فدراسیون ورزش های همگانی) (دی ۹۷)
80. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی کاربرد ویدئو مدلیتگ در یادگیری تاکتیک های گروهی
81. گواهی شرکت در کارگاه آموزشی Tendinopathy, from the lab to field (دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران)
82. کارشناس استعدادیابی ورزشی موسسه ورزشی هیرید کاسپین برنا (۱۳۹۴-۱۳۹۲)
83. کادر اجرایی جشنواره تفریحی ورزشی خانوادگی کارگران کشور (وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی) (شهریور ۹۶)
84. مدیریت اجرایی پروژه پیکر سنجی، استعدادیابی ورزشی و ارزیابی اسکلتی مدرسه فرزانتگان ۲ (تابستان و پاییز ۹۴)
85. مدیریت اجرایی پروژه پیکر سنجی، استعدادیابی ورزشی و ارزیابی اسکلتی مدرسه فرزانتگان ۲ (تابستان و پاییز ۹۳)



Dear
Shilan Sohrabi
Dr. Mohammad Rahimi
Mojtaba Babaei Mobarakeh
Dr. Hashem Piri (Corresponding author)

The Editorial Team of Journal of Modern Rehabilitation (JMR), is pleased to inform you that your manuscript "The effect of eight weeks of Iyengar yoga with an emphasis on spine and shoulder exercises on the upper cross syndrome in middle-aged women" (1028-2020-JMR) has been accepted for publication.

As per the Instructions for authors, all manuscripts must be accompanied by a signed copyright form to progress through to the final stages of production. You are requested to send the copyright transfer agreement form within- 5 working days after receiving this mail so that we can proceed with the publication. For your convenience the copyright form is attached herewith.

Please print and sign the attached copyright form and send the scanned copy to the email address: modern_rehabilitation1@tums.ac.ir

Dr. Gholamreza Olyaei
Editor in Chief
Journal of Modern Rehabilitation



تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از پاوربال® بر قدرت میچ و شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی در بیماران دارای سندرم میچ افتادگی شانه

مجتبی بابایی مبارکه^{۱*}، امیر هاشم کارگر^۲، امیرحسین پیرانی^۳

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی
۲- استادیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی
۳- دانشیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران

دریافت: ۹ اردیبهشت ۱۳۹۹، پذیرش: ۲۹ اسفند ۱۳۹۹

واکنش کلیدی
پاوربال
عملکرد
قدرت
سندرم میچ افتادگی شانه

چکیده
پسینه و هدف: عملکرد شانه برای ایجاد ثبات پایانی خود در دامنه حرکتی آکسل میانه فعالیت عضلات اندام فوقانی هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از پاوربال بر قدرت میچ شانه و عملکرد حرکتی اندام فوقانی بیماران دارای سندرم میچ افتادگی شانه بود. روش بررسی: برای ارزیابی این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ ورزشکار باالیست بصورت هدفمند انتخاب شدند و بصورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. شدت جهت اندازه گیری قدرت میچ سمت راست شانه و عملکرد حرکتی آکسل میانه قبل و پس از اجرای برنامه مداخلاتی هشت هفته تمرین مقاومتی با استفاده از پاوربال به ترتیب از دامپستر دستی، دامپستر ایروبیاتیک و زمین نرمالی برای اندام فوقانی استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد تمرینات پاوربال تأثیر معناداری بر قدرت میچ سمت راست شانه (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001)، (P<0.001) و عملکرد حرکتی (P<0.001) شانه داشته است. نتیجه گیری: با توجه به تأثیر معنادار تمرینات با استفاده از پاوربال بر قدرت میچ و عملکرد حرکتی اندام فوقانی استفاده از این تمرینات در مراحض توانبخشی بیماران دارای سندرم میچ افتادگی شانه می تواند پیشنهاد می گردد.



۲۱



۲۳

۲۲



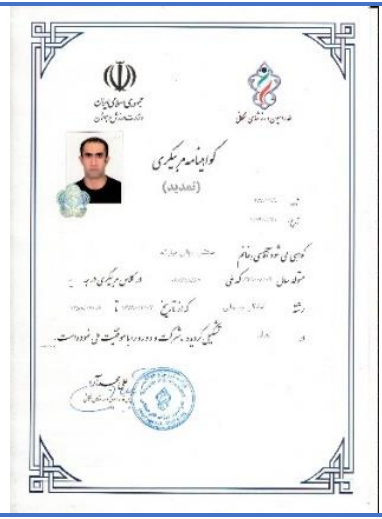
۲۴



۲۵



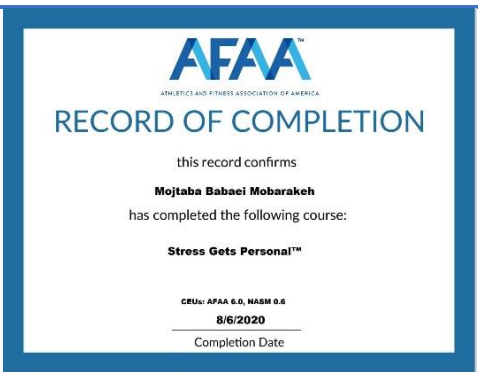
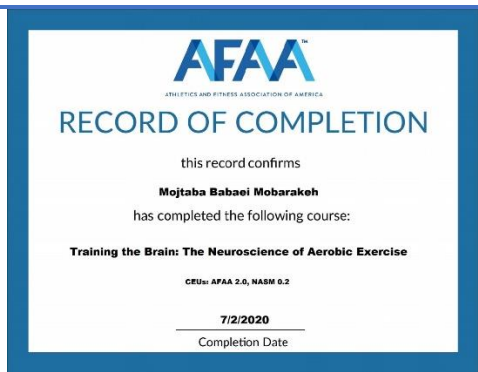
۲۶



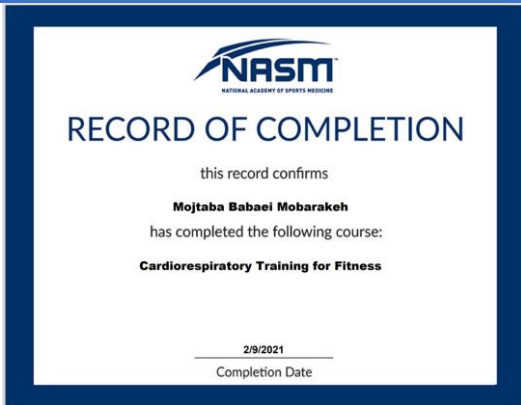
۲۷



۲۸



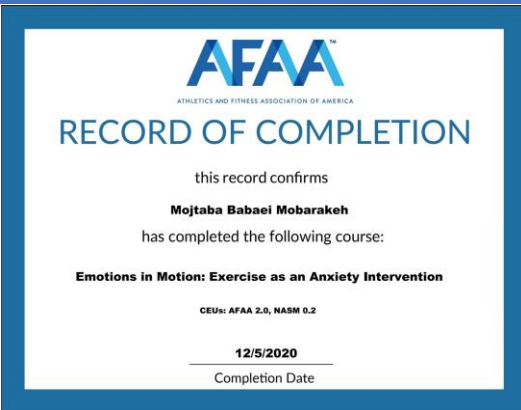
۲۹



۳۰



۳۱



۳۲



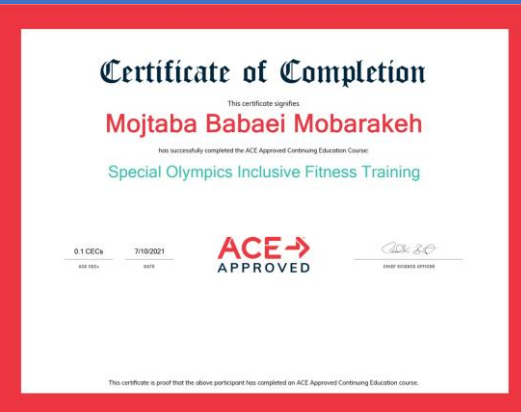
۳۳



۳۴



۳۵



۳۶





۴۳



۴۴



۴۵



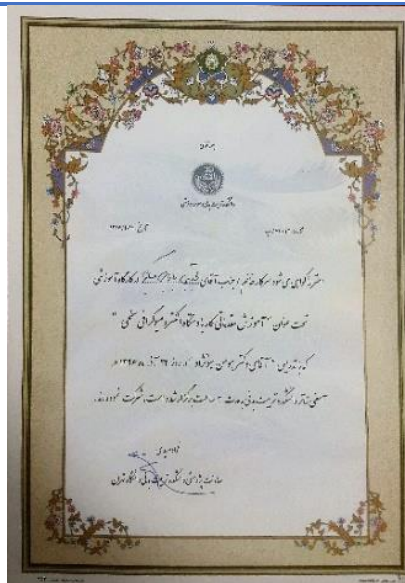
۴۶

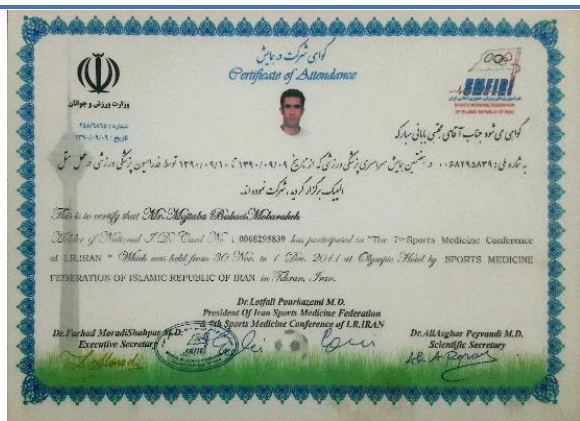
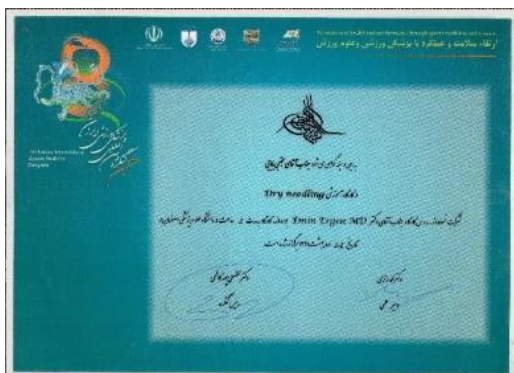


۴۷



۴۸





۶۱



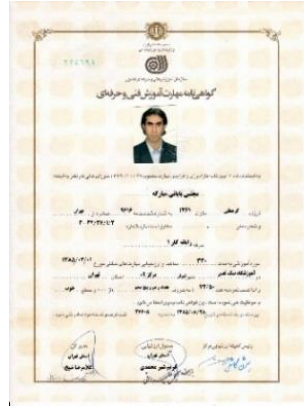
۶۲



۶۳



۶۴



۶۵



۶۶



۶۷



۶۸



