



به نام خدا

نام و نام خواندگی: سارا زارع کاریزک

تاریخ تولد: ۱۳۶۶

ملیت: ایرانی

مذهب: شیعه

سوابق تحصیلی

کاردانی تربیت بدنی و علوم ورزشی / دانشگاه فنی و حرفه ای (آموزشکده فنی دختران الزهرا) / مشهد ۱۳۸۵

کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی (مربی گری ورزش) / دانشکده فنی دختران شریعتی / تهران / ۱۳۸۷

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) / دانشگاه خوارزمی / تهران / ۱۳۹۰

دکتری تخصصی (فیزیولوژی ورزش) / دانشگاه شهید رجایی / تهران / ۱۳۹۵

استادیار فیزیولوژی ورزش / ۱۳۹۹

سوابق کسب مقام

- معدل الف دوره دکتری دانشگاه شهید رجایی تهران ۱۳۹۵
پژوهشگر شایسته تقدیر در مقطع دکتری دانشگاه شهیدرجایی ۱۳۹۳
مقام اول مسابقات علمی-کاربردی دانشجویان سراسر کشور ۱۳۸۵
مقام اول مسابقات علمی-فرهنگی-ورزشی هنرستان های تربیت بدنی سراسر کشور ۱۳۸۳
مقام دوم مسابقات علمی-فرهنگی - ورزشی هنرستان های تربیت بدنی سراسر کشور ۱۳۸۲
مقام دوم مسابقات بدمینتون مدارس استان خراسان ۱۳۸۲

علاقه مندی های پژوهشی

Exercise and cardiorespiratory function
Exercise and fitness
Exercise and diseases
Exercise and nutrition

مقالات علمی-پژوهشی/ISC

- ۱- سارا زارع کاریزک، منیژه نوروزیان، حمید رجبی، جلیل عطایی، تهمینه طهرانی. مقایسه اثرکشش ایستا، پویا و ترکیبی، با وقفه های زمانی دو و پنج دقیقه، بر اجرا و فعالیت الکترومایوگرافی در پرش عمودی/ مجله علمی پژوهشی کمیته ملی المپیک/۱۳۹۰
- ۲- سارا زارع کاریزک، مجید کاشف، عباسعلی گائینی، مصطفی نجاتیان. مقایسه ۸ هفته تمرین تداومی و تناوبی بر دستگاه PRO BNP/ CORIN در بیماران قلبی پس از عمل جراحی CABG/ مجله فیزیولوژی ورزش ۱۳۹۶

- ۳- سارا زارع کاریزک، مجید کاشف، عباسعلی گائینی، مصطفی نجاتیان. مقایسه دو برنامه تمرین تداومی و تناوبی بر میزان هایپر تروفی مرضی کانسنتریک و عملکرد قلبی بیماران پس از عمل جراحی بای پس شریان کرونر / مجله مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش / ۱۳۹۶
- ۴- مجید کاشف، سارا زارع کاریزک، میثم شعبانی نیا. مقایسه واعتباریابی روش های منتخب برآورد درصد چربی براساس معادلات پیشگویی کننده در دختران جوان غیرفعال / مجله علوم زیستی ورزشی دانشگاه تهران / ۱۳۹۲
- ۵- مجید کاشف، سارا زارع کاریزک، میثم شعبانی نیا. مقایسه اثر فعالیت درمانده سازی بی هوازی بر پاسخ چربی های خون در افراد فعال و غیر فعال / مجله علمی پژوهشی افق دانش / ۱۳۹۳
- ۶- علیرضا رضانی، سارا زارع کاریزک، میثم شعبانی نیا تاثیر پیش آماده سازی و فرا پیش آماده سازی ناشی از ایسکمی-تزریق مجدد بر تولید نیروی زیر بیشینه ایستا و پویا / مجله علوم زیستی دانشگاه تهران ۱۳۹۵
- ۷- مجید کاشف، میثم شعبانی نیا، سارا زارع کاریزک. تغییرات فشارخون، ضربان قلب و اکسیژن مصرفی قلب وارتباط آنها با نیمرخ چربی های بدن در افراد فعال و غیرفعال / مجله علوم زیستی دانشگاه تهران ۱۳۹۴
- ۸- جلیل عطایی، محمدرضا دهخدا، حمید رجبی، نعیم خواجهی، سارازارع کاریزک. مقایسه اثر ۴ هفته تمرین قدرتی به روش سازگارپذیر ویکنواخت بر قدرت بیشینه وتوان ورزشکاران تمرین کرده / مجله علمی پژوهشی پژوهش در طب ورزشی و فناوری / ۱۳۹۴
- ۹- مسعودجوکار، مقصود پیری، حیدرصادقی، سارازارع کاریزک. اثر ترکیب تمرین مقاومتی وتمرین معمول شنا بر عملکرد شنای قورباغه // مجله علمی پژوهشی پژوهش در طب ورزشی و فناوری / ۱۳۹۴

ارائه مقاله درکنگره ها

- ۱- مقایسه اثرکشش ایستا، پویا و ترکیبی، دو و پنج دقیقه قبل از فعالیت، بر اجرا و فعالیت الکترومایوگرافی در پرش عمودی / هشتمین همایش بین المللی پزشکی ورزشی اصفهان / ۱۳۹۱
- ۲- مقایسه اثر ۴ هفته تمرین قدرتی به روش سازگارپذیر ویکنواخت بر قدرت بیشینه وتوان ورزشکاران تمرین کرده / هشتمین همایش بین المللی پزشکی ورزشی اصفهان / ۱۳۹۱
- ۳- اثر ترکیب تمرین مقاومتی وتمرین معمول شنا بر عملکرد شنای قورباغه / دومین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی تهران / ۱۳۹۲
- ۴- مقایسه واعتباریابی روش های منتخب برآورد درصد چربی براساس معادلات پیشگویی کننده در دختران جوان غیرفعال / پنجمین همایش ملی آموزش دانشگاه شهید رجایی تهران / ۱۳۹۲
- ۵- مقایسه اثر فعالیت درمانده سازی بی هوازی بر پاسخ چربی های خون در افراد فعال و غیر فعال / همایش ملی نیاز نسل فردا / دانشگاه تهران / ۱۳۹۲
- ۶- تاثیر پیش آماده سازی و فرا پیش آماده سازی ناشی از ایسکمی-تزریق مجدد بر تولید نیروی زیر بیشینه ایستا و پویا / هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی وعلوم ورزشی / ۱۳۹۳
- ۷- تغییرات لاکتات خون پیامد یک وهله انقباض بیشینه واثر آن روی تولید نیرو در افراد فعال وغیرفعال / هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی وعلوم ورزشی / ۱۳۹۳

- ۸- مقایسه اثر ۸ هفته تمرین تداومی و تناوبی بر شاخص توده بدنی و نسبت ضخامت دیواره به ابعاد پایان دیاستولی در بیماران مبتلا به هایپرتروفی مرضی قلبی، بعد از عمل جراحی CABG/ نهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی/ ۱۳۹۴
- ۹- مقایسه ۸ هفته تمرین تداومی و تناوبی بر عملکرد سیستولی و درجه اختلال عملکرد دیاستولی بطن چپ بیماران مبتلا به بیماری شریان کرونر بعد از عمل جراحی CABG/ اولین همایش ملی دانشگاه الزهراء/ ۱۳۹۴
- ۱۰- تاثیر یک دوره بازتوانی ورزشی بر دستگاه تولید کننده ناتیوریتیک پپتید نوع B در بیماران مستعد نارسایی قلبی/ دومین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی/ ۱۳۹۵
- ۱۱- تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی تناوبی بر میزان آدرنومدولین پلاسمایی بیماران پس از عمل جراحی CABG / دهمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی/ ۱۳۹۶

ترجمه کتاب

- ۱- دستگاه تنفس و فعالیت ورزشی / دکتر عباسعلی گائینی، دکتر علی صمدی، سارازارع کاریزک، امیر سیاری و میثم شعبانی
نیا/ انتشارات حتمی/ ۱۳۹۵
- ۲- عملکرد قلبی تنفسی هنگام فعالیت ورزشی با رویکردی به بیماران قلبی/ دکتر عباسعلی گائینی، محمد همتی نفر، محدثه احمدی، معصومه خدایی، سارا زارع کاریزک، آیدا بهرامیان/ انتشارات بامداد کتاب/ ۱۳۹۴
- ۳- علم تمرین (راهنمای مربیان ورزش های تیمی) / دکتر نعیمه خواجوی، تهمنه طهرانی، سارا زارع کاریزک، کاظم خدایی، عباس عبدالملکی/ انتشارات علم و حرکت/ ۱۳۹۲
- ۴- ۳۱۱ کشش ویژه ۴۱ رشته ورزشی / دکتر پژمان معتمدی، ابراهیم برارپور، یاسمینا نجف نیا، سارا زارع کاریزک/ انتشارات حکیم / ۱۳۹۱
- ۵- آمادگی جسمانی ویژه نیروهای مسلح/ ابراهیم برارپور، یاسمینا نجف نیا، سارا زارع کاریزک/ انتشارات حکیم/ ۱۳۹۱

مدارک مربیگری و کارگاه های تخصصی

- ۱- شنا- درجه ۲
- ۲- آب درمانی -درجه ۳
- ۳- آمادگی جسمانی درجه ۳
- ۴- کارگاه تخصصی کار با دستگاه
- ۵- کارگاه علم تمرین/ دانشگاه خوارزمی
- ۶- کارگاه تغذیه/ دانشگاه خوارزمی

- ۷- تکنیک های نوین در تمرین مقاومتی و زمان بندی آن دانشگاه رجایی
- ۸- طراحی پروتکل های ورزشی در تحقیقات فیزیولوژی ورزش /دانشگاه شهید رجایی

سوابق تدریس

تئوری :

- ۱- فیزیولوژی انسان (کارشناسی)
- ۲- فیزیولوژی ورزش (کارشناسی)
- ۳- فیزیولوژی ورزش نوجوانی (کارشناسی)
- ۴- فیزیولوژی انسان پیشرفته (کارشناسی ارشد)
- ۵- آزمون و تجویز فعالیت بدنی (کارشناسی ارشد)
- ۶- مدرسی دروس تئوری دوره مربی گری درجه یک آمادگی جسمانی برای یک دوره

عملی :

- ۱- شنای تخصصی
- ۲- تربیت بدنی عمومی دو
- ۳- تربیت بدنی عمومی یک

سوابق اجرایی

- ۱- همکاری در اجرای اولین همایش ملی ورزشی دانشگاه شهید رجایی تهران در بخش اجرایی و علمی
- ۲- همکاری در اجرای دومین همایش ملی ورزشی دانشگاه شهید رجایی تهران در بخش اجرایی و علمی
- ۳- همکاری در اجرای سومین همایش ملی ورزشی دانشگاه شهید رجایی تهران در بخش اجرایی و علمی
- ۴- همکاری در اجرای چهارمین همایش دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی تهران در بخش علمی (داوری مقالات)
- ۵- همکاری در اجرای دوازدهمین المپیاد فرهنگی - ورزشی دانشجویان سراسر کشور (کمیته ارزیابی و پژوهش علمی)

