



بسمه تعالی

فرزانه ساکی

نام و نام خانوادگی

[f.sport2008@gmail.com](mailto:f.sport2008@gmail.com) ، [f\\_saki@ut.ac.ir](mailto:f_saki@ut.ac.ir)

پست الکترونیکی

\*\*\*\*\*

### سوابق تحصیلی

دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه تهران	سال ۱۳۸۹ تا ۹۳
کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی از دانشگاه گیلان	سال ۱۳۸۵ تا ۸۸
کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه گیلان	سال ۱۳۸۱ تا ۸۵
دیپلم و پیش‌دانشگاهی نظام جدید متوسطه- رشته علوم تجربی	سال ۱۳۷۷ تا ۸۱

\*\*\*\*\*

رساله دکتری: ارتباط برخی عوامل نورومکانیک پیش‌بین آسیب لیگامان صلیبی قدامی با والگوس دینامیک زانو در زنان ورزشکار حرفه ای- درجه عالی و کسب بالاترین نمره ۱۹/۹۵ دانشگاه تهران در گرایش آسیب شناسی و حرکات اصلاحی.

پایان نامه کارشناسی ارشد: ارتباط راستای اندام تحتانی و آسیب های لیگامان صلیبی قدامی در زنان ورزشکار- درجه عالی و کسب بالاترین نمره ۱۹/۸۰ دانشگاه گیلان در گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی.

\*\*\*\*\*

### افتخارات

دانش آموخته رتبه اول در مقطع کارشناسی با معدل

دانش آموخته رتبه اول در مقطع کارشناسی ارشد

پژوهشگر برتر دانشگاه گیلان سال ۱۳۸۶

اولین مقاله برتر سخنرانی در اولین همایش ملی تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، اسفند ۸۷

1-**Farzaneh Saki**, Reza Rajabi, Mohammad Hossein Alizadeh, Farhad Tabatabaei, Relationship between Hip and Knee Strength with Knee Valgus Angle during Drop Jump in Elite Female Athletes, 2014. Physical treatment. Accepted

۲- **فرزانه ساکی**، رضا رجبی، محمدحسین علیزاده، فرهاد طباطبایی، هومن مینونژاد. ارتباط الگوهای هم انقباضی همسترینگ و کوادریسپس با زاویه والگوس زانو در زنان ورزشکار. ۱۳۹۳، پژوهش نامه فیزیولوژی کاربردی مازندران. پذیرفته شده.

۳- **فرزانه ساکی**، رضا رجبی. عوامل خطرآفرین آناتومیکی و هورمونی مرتبط با آسیب لیگامان صلیبی قدامی در زنان ورزشکار. ۱۳۹۳. نشریه علوم پزشکی زابل. سال ششم، شماره ۱، ۲۶-۴۱.

۴- **فرزانه ساکی**، حسن دانشمندی، رضا رجبی، شادان محمدپور. عوامل خطرآفرین بیومکانیکی و عصبی عضلانی مرتبط با آسیب لیگامان صلیبی قدامی در زنان ورزشکار. ۱۳۹۲، نشریه علوم پزشکی کردستان. دوره هجده، ۱۱۲-۱۲۳.

5- Daneshmandi. H., **Saki. F.**, Daneshmandi. L., Daneshmandi. MS. Lower extremity alignment in female athletes with ACL reconstruction. *Medicina Dello Sport*. 2012. 65(2):211-21.

6- Daneshmandi. H., Azhdari. F., **Saki. F.**, Daneshmandi. MS. The study of lower Extremity Alignment in Athletes with and Without ACL Reconstruction. *Brazilian Journal of Biomotricity*. 2011. 5(4):248-54.

7- Daneshmandi. H., **Saki. F.**, Shahheidari. S. Lower extremity Malalignment and Linear Relation with Q angle in Female Athletes. *Brazilian Journal of Biomotricity*. 2011. 5 (1):45-52.

۸- طاهر افشارنژاد، **فرزانه ساکی**، مینا ملایی، صادق رفیعی. پیش بینی قدرت گرفتن در جمعیت جوان سالم ایرانی. ۱۳۹۰، نشریه توانبخشی نوین. دوره ۵، شماره ۳. ۳۵-۴۷.

۹- حسن دانشمندی، **فرزانه ساکی**. ارتباط بین آسیب لیگامان صلیبی قدامی زنان ورزشکار با مکانیک بدنی آنان. ۱۳۸۹، نشریه المپیک. ۱۸ (۴): ۶۷-۸۴.

10- Daneshmandi. H., **Saki. F.** The Study of Joint Hypermobility and Q Angle in Female Football Players. *World Journal of Sport Science*. 3(4):243-7.

۱۱- حسن دانشمندی، **فرزانه ساکی**. ریسک فاکتورهای اختصاصی آسیب ACL در زنان ورزشکار. ۱۳۸۹. پژوهش در علوم ورزشی. ۲۶: ۸۷-۱۱۰.

۱۲- ساره شاه حیدری، اصغر نورسته، حمید محبی، **فرزانه ساکی**. ارتباط بین قدرت عضلات پا، استقامت عضلات تنه، دامنه حرکتی و ویژگی‌های آنتروپومتری با تعادل در زنان ورزشکار. ۱۳۸۸، طب ورزشی. ۵: ۳-۲۳.

۱۳- حسن دانشمندی، **فرزانه ساکی**، منیژه وفا، محمد همتی نژاد. مطالعه زولی و آینده نگر بروز و نرخ آسیب های ورزشی دانشجویان تربیت بدنی در یک دوره تحصیلی. ۱۳۸۸. ۲۴: ۸۵-۱۰۲.

۱۴- حسن دانشمندی، فرزانه ساکی. بررسی راستای استاتیک اندام تحتانی در زنان ورزشکار دارای سابقه آسیب ACL. ۱۳۸۸. طب ورزش. ۱: ۹۱-۷۵.

۱۵- حسن دانشمندی، فرزانه ساکی، نجمه براتی. بررسی ناهنجاری های اسکلتی در دانش آموزان کم توان ذهنی. ۱۳۸۶. نشریه کودکان استثنایی. ۷۳: ۷۱-۷۳.

\*\*\*\*\*

### سوابق تدریس

نام دانشگاه یا مؤسسه	عنوان دروس	تاریخ شروع	تاریخ پایان	وضعیت
دانشگاه پیام نور- واحد صومعه سرا	دروس تخصصی آمادگی جسمانی ۲، تنیس ۲	۸۸	۸۹	حق التدریس
دانشگاه گیلان	تربیت بدنی عمومی ۲و۱	۸۵	۸۸	حق التدریس
دانشگاه آزاد اسلامی- واحد فومن	تربیت بدنی عمومی ۲و۱	۸۶	۸۷	حق التدریس
دانشگاه علمی کاربردی شیلات	تربیت بدنی عمومی ۲و۱	۸۵	۸۶	حق التدریس
دانشگاه آزاد شهر ری	تربیت بدنی عمومی ۱	۹۰	۹۱	حق التدریس
دانشگاه علوم پزشکی تهران	تربیت بدنی عمومی ۲و۱	۹۰	۹۲	حق التدریس
دانشگاه سوره	تربیت بدنی عمومی ۲و۱	۹۱	۹۳	حق التدریس

ارائه مقاله در همایش ها

عنوان مقاله	تاریخ	نحوه ارائه	عنوان همایش
بررسی راستای اندام تحتانی در زنان ورزشکار با ACLR	اردیبهشت ۹۰	سخنرانی	بیست و سومین همایش ملی فیزیوتراپی
سندرم ناراستایی اندام تحتانی و ارتباط خطی متغیرهای آن با زاویه Q	اسفند ۸۸	سخنرانی	هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی
Joint hypermobility and Q angle in female football player	November 2009	سخنرانی	International congress on science and football
The study of rate and incidence of sport injury in P.E student	October 2009	سخنرانی	11 th Asian federation of sport medicine
The study of lower extremity static alignment in female athletes with ACL injury	March 2009	سخنرانی	1 th OCA sport congress
بررسی افت ناوی و پیچش درشت نی در زنان ورزشکار با سابقه آسیب لیگامان صلیبی قدامی	اسفند ۸۷	سخنرانی برتر	اولین همایش ملی آسیب شناسی و حرکات اصلاحی
ناهنجاری های اسکلتی در دانش آموزان استثنایی	اردیبهشت ۸۶	سخنرانی	اولین همایش علمی کاربردی کودکان استثنایی
میگرن در ورزش	خرداد ۸۶	سخنرانی	پنجمین کنگره پزشکی ورزشی کشور
ارزیابی تحمل اکستانسوری و فلکسوری عضلات تنه در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار	خرداد ۸۶	پوستر	پنجمین کنگره پزشکی ورزشی کشور
مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین با تکیه بر فعالیتهای ورزشی در سالهای ۷۶ و ۸۴	آبان ۸۴	پوستر	سومین همایش علمی دانشجویی کشور
بیش تمرینی در ورزش	اردیبهشت ۸۵	سخنرانی	دهمین همایش علمی پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان
ماساژ و اثر آن بر دستگاههای بدن	آذر ۸۶	پوستر	جشنواره انتخاب پژوهشگر برتر دانشجویی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان

سردرد و ورزش	خرداد ۸۶	پوستر برتر	دوازدهمین همایش علمی پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان
بررسی مکانیزم آسیب ACL در زنان ورزشکار با سابقه لیگامان صلیبی قدامی	اسفند ۸۷	پوستر	نهمین همایش علمی پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان
آسیب لیگامان صلیبی قدیمی در زنان ورزشکار	اسفند ۸۶	پوستر	هشتمین همایش علمی پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان
بررسی عوامل خطرآفرین آسیب ACL در زنان ورزشکار	خرداد ۸۸	پوستر	سومین همایش استانی مرکز تربیت معلم بنیت الهدی صدر رشت
بررسی رده های وزنی و ناهنجاری های ستون فقرات در دختران دانش آموز	خرداد ۸۸	سخنرانی برتر	سومین همایش استانی مرکز تربیت معلم بنیت الهدی صدر رشت

\*\*\*\*\*

#### کتابها

- اصول آموزش تکنیک های والیبال، انتشارات دانشگاه گیلان سال ۸۵
- ورزش برای سالمندان، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی ، سال ۹۰
- خوددرمانی آسیب های عضلانی-اسکلتی، انتشارات دانشگاه گیلان، سال ۸۹
- اختلالات قامتی و ناهنجاری های پوسچرال - انتشارات سمت، تهران، سال ۹۲
- ورزش برای افراد ام اس -در دست ترجمه
- اپیدمیولوژی آسیب های ورزشی - در دست تالیف
- آسیب های لیگامان صلیبی قدیمی در زنان ورزشکار - در دست تالیف

#### مدارک مربیگری و داوری

- مربیگری درجه ۳ آمادگی جسمانی
- مربیگری درجه ۳ والیبال
- مربیگری درجه ۳ تنیس روی میز
- داوری درجه ۳ والیبال

## همکاری در طرح های پژوهشی

- ۱- بررسی طولی و آینده نگر میزان بروز و علل عوامل آسیب های ورزشی دانشجویان تربیت بدنی در طول دوران تحصیل. اتمام یافته دانشگاه گیلان
- ۲- تهیه و تدوین نرم آمادگی جسمانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان. طرح اتمام یافته دانشگاه گیلان
- ۳- بررسی رده های وزنی و ناهنجاری های ستون فقرات در دانش آموزان شهر رشت. طرح ملی اتمام یافته پژوهشکده تربیت بدنی
- ۴- مقایسه اعتبار دستگاه In body و کالیپر در برآورد وزن مطلوب زنان ورزشکار و غیر ورزشکار . طرح اتمام یافته دانشگاه گیلان

\*\*\*\*\*

## تدریس در کارگاههای آموزشی

- ۱- ساختار فیزیکی مناسب در محیط کار. دانشگاه شهید بهشتی، جهاد دانشگاهی. دی ماه ۸۹
- ۲- آشنایی با نرم افزار endnote-دانشگاه گیلان- ابان ۹۱
- ۳- بیومکانیک آسیب های بسکتبال- آکادمی ملی المپیک- بهمن ۹۲.
- ۴- آشنایی با ماساژ- دانشگاه ملی نهاوند- بهمن ۹۳
- ۵- ساختار فیزیکی مناسب در محیط کار- اداره تعاون، کار و امور اجتماعی نهاوند- بهمن ۹۳

\*\*\*\*\*

## داوری نشریات، همایش ها

- ✓ نشریه علمی - پژوهشی طب ورزش دانشگاه تهران
- ✓ پژوهش نامه علمی - پژوهشی فیزیولوژی کاربردی دانشگاه مازندران
- ✓ نشریه پژوهش در علوم ورزشی- دانشگاه بوعلی سینا همدان
- ✓ همایش بین المللی تربیت بدنی، دانشگاه شمال آمل
- ✓ همایش ملی دانشجویی تربیت بدنی، دانشگاه تهران، آذر ماه ۹۲
- ✓ دومین همایش ملی دانشجویی تربیت بدنی، دانشگاه شهید بهشتی، اردیبهشت ۹۲

\*\*\*\*\*

## سوابق اجرایی

- ۱- دبیر علمی گرایش آسیب شناسی ورزشی، کنگره ملی دانشجویی- نیاز نسل فردا، دانشگاه تهران، آذر ماه ۹۲.
- ۲- ارزیاب آمادگی جسمانی، مسابقات المپاد دختران دانشجوی، دانشگاه شهید بهشتی، مرداد ۹۳.
- ۳- داوطلب ورزش دانشجویی در المپاد ورزشی دختران، دانشگاه بوعلی سینا همدان، تیرماه ۸۷
- ۴- داوطلب چهارمین دوره مسابقات زنان کشورهای اسلامی، تهران، مهر ۸۴

\*\*\*\*\*

## شرکت در کارگاههای آموزشی

- ۱- رویکرد طراحی تمرینات اصلاحی، دانشگاه تهران، اذرماه ۹۲
- ۲- کلاس بندی ورزشهای معلولین، دانشگاه تهران، اذرماه ۹۲
- ۳- آشنایی با نرم افزار اندنوت، دانشگاه تهران، اذر ۹۱
- ۴- آشنایی با ایزوکنتیک، پژوهشگاه تربیت بدنی، بهار ۸۹
- ۵- استفاده از بانک ها و پایگاههای اطلاعات الکترونیکی، دانشگاه گیلان، بهار ۸۷
- ۶- پیشگیری و درمان کوفتگی عضلانی، پژوهشگاه تربیت بدنی، پاییز ۸۶
- ۷- فعالیت بدنی و عوامل خطرزای حمله قلبی، پژوهشگاه تربیت بدنی، بهار ۸۶
- ۸- حرکات اصلاحی برای دانشجویان استثنایی، دانشگاه توانبخشی و علوم بهزیستی، بهار ۸۶
- ۹- آشنایی با ماساژ و تکنیک های آن، دانشگاه گیلان پاییز ۸۵
- ۱۰- نرمش های خطرناک، دانشگاه گیلان، زمستان ۸۵
- ۱۱- تغذیه و کنترل وزن، دانشگاه گیلان، زمستان ۸۵
- ۱۲- مروری بر مراحل استفاده از دستگاه تجزیه و تحلیل حرکت در آزمایشگاه، دانشگاه فردوسی مشهد، پاییز ۸۴
- ۱۳- کاربرد نگرش پویا و پیچیده به ورزش، دانشگاه اصفهان، زمستان ۸۳

\*\*\*\*\*

## مهارت های مرتبط با رشته

- ۱- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه آنالیز حرکت
- ۲- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه الکترومیوگرافی
- ۳- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه فورس پلیت
- ۴- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه ایزوکنتیک
- ۵- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه تعادل بایودکس
- ۶- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه فورس دیستریبیوشن
- ۷- آشنایی با جمع آوری داده و تجزیه و تحلیل داده های دستگاه اسپاینال موس