

رزومه



کد فنی :

م/۹۸/۲۲۲

نام و نام خانوادگی

منیژه منصوری

کد ملی : ۲۰۰۲۱۴۴۸۲۶

تاریخ تولد : ۱۳۵۲/۱/۱

وضعیت تاهل : متأهل

شماره تماس : ۰۹۱۶۳۱۰۲۸۳۶

آدرس ایمیل : d_mansoury@yahoo.com

آدرس محل سکونت :

خوزستان دزفول انتهای فرهنگ شهر بلوار
ولی عصر نبش پیام ۱۳ غربی باشگاه داربال

سوابق تحصیلی :

سمت‌ها :

مدارک ورزشی :

سوابق مدرسی :

کتاب‌ها :

کارگاه‌های آموزشی :

گواهی‌ها :

صفحات بعد



نام: منیژه

نام خانوادگی: منصوری

متولد: ۱۳۵۲

شماره شناسنامه: ۷۴

شماره ملی: ۲۰۰۲۱۴۴۸۲۶

شماره تماس: ۰۹۱۶۳۱۰۲۸۳۶

آدرس ایمیل: D_mansoury@yahoo.com

آدرس: خوزستان-دزفول-انتهای فرهنگشهر- بلوار ولی عصر نبش پیام ۱۳ غربی باشگاه ورزشی داژبال (کد پستی: ۶۴۶۱۸۹۴۷۴۲)

سوابق تحصیلی

- ۱- کاردانی: تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش مدیریت ورزشی) ورودی ۱۳۸۳، دانشگاه آزاد واحد شوشتر، معدل ۱۷
- ۲- کارشناسی: تربیت بدنی و علوم ورزشی، ورودی ۱۳۸۶، دانشگاه آزاد واحد دزفول، معدل ۱۷/۶۱
- ۳- کارشناسی ارشد: تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی، معدل کل ۱۷/۵۷)
- ۴- دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی
- ۵- وضعیت: مدیر و مربی باشگاه ورزشی

فهرست سمت ها ، حکم ها و مسئولیت ها

- ۱- حکم مسئولیت ریاست انجمن ورزشهای همگانی فدراسیون نایبانیان و کم بینایان کشور
- ۲- حکم مسئولیت ریاست کمیته ورزش روستا فدراسیون نایبانیان و کم بینایان کشور
- ۳- مدیریت باشگاه ورزشی داژبال
- ۴- دارای جواز کسب
- ۵- حکم مسئولیت کمیته ورزش پیلاتس شهرستان دزفول در سال های ۱۳۹۲ - ۹۴ و ۹۵
- ۶- حکم مسئولیت هیئت آمادگی جسمانی خواهران بسیج ورزشکار
- ۷- مدیریت باشگاه ورزشی درجه یک و برتر و فعال داژبال
- ۸- حکم بانوی موفق کشوری در عرصه مدیریت
- ۹- حکم مسئولیت نایب رئیس هیئت معلولین و جانبازان شهرستان دزفول
- ۱۰- حکم نائب رئیس دبیر.مسئول آموزش هیئت نایبانیان و کم بینایان شهرستان دزفول
- ۱۱- عضو کارگروه ورزش آمادگی جسمانی کشور
- ۱۲- عضو کمیته ورزش پارالمپیک IPC
- ۱۳- کاندیدای هیئت نایبانیان و کم بینایان استان خوزستان
- ۱۴- سفیر سلامت آمادگی جسمانی کشور
- ۱۵- حکم مسئولیت کمیته آمادگی جسمانی شهرستان دزفول
- ۱۶- حکم نائب رئیس هیات ورزشهای بومی .محلی .روستایی
- ۱۷- حکم دبیر کمیته سبک انزان رزم کشور
- ۱۸- حکم مسئولیت ریاست کمیته پیلاتس استان خوزستان

فهرست مدرسی ها

- ۱- مدرس آمادگی جسمانی
- ۲- مدرس پیلاتس
- ۳- مدرس تندرستی و حرکات اصلاحی-سطح دو - ۲۶ دی ۱۳۹۹
- ۴- مدرس طراحی تمرین - ۴ اسفند ۱۳۹۹

فهرست مدارک مربیگری ورزشی

- ۱- مربیگری پیلاتس در اسفند ۱۳۹۳
- ۲- مربیگری ژیمناستیک در اسفند ۱۳۹۲
- ۳- مربیگری تنیس روی میز در تیرماه ۱۳۸۸
- ۴- مربیگری آمادگی جسمانی در اسفند ۱۳۸۹
- ۵- مربیگری ایروبیک در مهرماه ۱۳۹۵
- ۶- مربیگری درجه ۲ حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی بهمن ۱۳۹۵
- ۷- تئوری درجه ۲ آمادگی جسمانی
- ۸- مربیگری درجه ۲ پیلاتس
- ۹- مربیگری گلبال
- ۱۰- مربیگری دو و میدانی
- ۱۱- تئوری درجه یک مهر ۹۸
- ۱۲- مربیگری داژبال ۴مهر ۱۴۰۰
- ۱۳- دوره تطبیقی مربیگری - ایروبیک - استپ - کانگوجامپ - تهران ۷ خرداد ۱۴۰۰
- ۱۴- مربیگری پرسونال ترینینگ
- ۱۵- مربیگری درجه یک پیلاتس
- ۱۶- مربیگری کاندیشینگ قدرت
- ۱۷- مربیگری ورزش های روستایی و بازی های بومی و محلی

کتاب ها

مترجم کتاب آموزش جامع پیلاتس (راهنمای کامل کار روی مت و دستگاه های پیلاتس)
نویسنده : رائل ایسا کوویتز (۴۸۸ صفحه)

فهرست ارائه مقالات

۱. پذیرش مقاله تاثیر تمرینات پيلاتس بر بهبود ناهنجاری سر به جلو و تعادل جسمی روانی بانوان نابینا در اولین همایش ملی نقش زنان در پایداری و مقاومت و توسعه شهری
۲. بررسی تأثیر ۱۲ هفته تمرین پيلاتس بر قدرت اندام های تحتانی و ارتباط آن با افزایش تعادل پویا در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

فهرست شرکت در همایش ها و سمینارها

- ۱- همایش فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد دزفول
- ۲- سمینار آموزشی "عوامل موثر بر عملکرد ورزشی با تاکید بر علوم عصب شناختی و آسیب شناسی ورزشی با حضور پروفسور وینسنت والش و دکتر امیرحسین پاکروان ۳۰ آذر ۱۳۹۴ دانشگاه تهران
- ۳- همایش رشته ورزشی بادی پامپ
- ۴- همایش رشته ورزشی TRX
- ۵- سمینار گیاهان دارویی
- ۶- سمینار بین المللی پيلاتس آذرماه ۹۵
- ۷- کنگره ملی زنان موفق اسفند ۹۵
- ۸- سمینار بین المللی پيلاتس در تیرماه ۱۳۹۶
- ۹- دوره تعالی مدرسین کشور ۹۶
- ۱۰- سمینار تخصصی همسان سازی مدرسین پيلاتس کشور
- ۱۱- سمینار پيلاتس ۷-۸ شهریور ۹۸
- ۱۲- سمینار همسان سازی و بازآموزی مدرسین پيلاتس ۱۸ بهمن ۹۸
- ۱۳- سمینار روش های نوین در پيلاتس تهران (باز آموزی ۲) ۲۷ خرداد ۹۹
- ۱۴- سمینار همسان سازی مدرسین پيلاتس تهران ۴ آذر ۹۹
- ۱۵- سمینار همسان سازی مدرسین پيلاتس ۲۳ اسفند ۱۳۹۹
- ۱۶- سمینار همسان سازی مدرسین آمادگی جسمانی سطح سه - ۲۰ بهمن ۱۳۹۹
- ۱۷- کنگره بین المللی پيلاتس - ۲۳ فروردین ۱۴۰۰
- ۱۸- سمپوزیوم-کاندیشینگ و قدرت ۹ تیر ۱۴۰۰
- ۱۹- سمپوزیوم - ورزش همگانی در گام دوم انقلاب ۲۷ شهریور ۱۴۰۰
- ۲۰- سمینار تعالی ۲۲ مهر ۱۴۰۰
- ۲۱- گواهی شرکت در اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی

فهرست گواهینامه ها و کارگاههای آموزشی

- ۱- گواهینامه نقش آفرینی مدیریتی زنان در دستگاههای اجرایی (در کنگره ملی زنان موفق ایران)
- ۲- گواهینامه دوره آموزشی مکمل ها و تغذیه ورزشی در بهمن ۱۳۹۴ در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
- ۳- گواهینامه دوره آموزشی ماساژ ورزشی در بهمن ۱۳۹۴ در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران
- ۴- گواهینامه دوره آموزشی هیدروتراپی ورزشی (آب درمانی) تئوری و عملی در خوزستان زیر نظر هیئت پزشکی ورزشی استان در مرداد ۱۳۹۳
- ۵- گواهینامه تئوری درجه ۲ آمادگی جسمانی
- ۶- گواهینامه دوره آموزشی مدیریت باشگاهها و سالن های ورزشی در بهمن ماه ۱۳۹۴ در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران
- ۷- گواهینامه دوره آموزشی بدنسازی و طراحی تمرین در بهمن ماه ۱۳۹۴ در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران
- ۸- گواهینامه آزمون سطح یک رشته ورزشی پیلاتس در مرداد ماه ۱۳۹۳ استان خوزستان
- ۹- گواهینامه شرکت در کارگاه تخصصی شیوه نگارش مقالات ISI در ۳۰ آذر ۱۳۹۴ دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی توسط دکتر رسول حمایت طلب
- ۱۰- گواهینامه کارگاه آموزشی ماساژ تایلندی در تیرماه ۱۳۹۱ در موسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان حکم داخلی و بین المللی
- ۱۱- گواهینامه کارگاه آموزشی ماساژ سوئدی در تیرماه ۱۳۹۱ در موسسه مطالعاتی آموزشی هنر ماساژ ایرانیان حکم داخلی و بین المللی
- ۱۲- گواهینامه آموزشی تئوری ساختار و فرایند مؤثر ترویج سلامتی در بانوان به مدرسی سرکار خانم معصومه مینو از دانشگاه مورش شهر لیورپول انگلستان در آبان ماه ۱۳۹۰ زیر نظر اداره کل ورزش و جوانان شهرستان آبادان
- ۱۳- گواهینامه شرکت در کارگاه توجیهی گلبال در تاریخ بهمن ۱۳۹۳ در شهرستان اهواز زیر نظر اداره کل ورزش و جوانان اهواز
- ۱۴- گواهینامه کارگاه تخصصی روانشناسی آسیب های ورزشی در آذر ماه ۱۳۹۴ در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی توسط دکتر غریاق زندی در دانشگاه تهران
- ۱۵- گواهینامه شرکت در دوره آموزشی پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر در سالن های ورزشی و آرایشی در مرداد ۱۳۹۳ زیر نظر کمیته آموزش و توانمندسازی منابع انسانی دانشگاه علوم پزشکی دزفول
- ۱۶- گواهینامه دوره آموزشی ویندوز در دارالقرآن چهارده معصوم
- ۱۷- گواهینامه توجیهی رشته ورزشی ابرویک در آبان ماه ۱۳۹۰ استان خوزستان
- ۱۸- گواهینامه کارگاه بادی پامپ
- ۱۹- گواهینامه شرکت در کارگاه مدیریتی زنان موفق
- ۲۰- گواهینامه شرکت در کارگاه نقش آفرینی مدیریتی زنان در دستگاه های اجرایی
- ۲۱- گواهینامه شرکت در کارگاه تغذیه و مکمل های ورزشی در آذرماه ۱۳۹۵
- ۲۲- گواهینامه شرکت در کارگاه کش توپ رینگ پیلاتس تیرماه ۱۳۹۶ با مدرس بین المللی
- ۲۳- گواهینامه شرکت در دوره تعالی مدرسین کشور
- ۲۴- گواهینامه شرکت در کارگاه روش اندازه گیری ناهنجاریهای اسکلتی ۹۶

- ۲۵- گواهینامه شرکت در کلاسبندی پزشکی ورزشی دوو میدانی معلولین
- ۲۶- گواهینامه دوره دانش افزایی طراحی تمرین معلولین و جانبازان
- ۲۷- گواهینامه آموزشی برایتونیک در آب مرداد ۹۸
- ۲۸- گواهینامه آموزشی ارگونومی مهر ۹۸
- ۲۹- گواهینامه کارگاه آموزشی برنامه نویسی و چربی سوزی آبان ۹۸
- ۳۰- گواهینامه کارگاه آموزشی فاکتورهای آمادگی جسمانی در مسابقات آذر ۹۸
- ۳۱- گواهی کاربرد برای تونیک در رشته های مختلف ورزشی در اردیبهشت ۱۴۰۰ بصورت مجازی

سوابق تدریس

- ۱. مدرس مربی گری درجه ۳ پیلاتس اردیبهشت ۹۷ در ایلام
- ۲. مدرس مربی گری درجه ۳ آمادگی جسمانی اسفند ۹۷ در دزفول
- ۳. مدرسی یک دوره کارگاه حرکات اصلاحی زیر نظر هیئت معلولین و جانبازان شهرستان دزفول
- ۴. مدرسی کارگاه حرکت اصلاحی برای کارکنان بهداشت مرکزی دزفول اردیبهشت ۹۸
- ۵. مدرسی کارگاه شیوه ی زندگی سالم به کارکنان مرکزبهداشت مهر ۹۸
- ۶. مدرسی کارگاه تمرینات کششی ورزشی ویژه ی قالبافان از طرف معاونت بهداشت دزفول آبان ۹۸
- ۷. مدرسی کارگاه آموزش تمرینات کششی ویژه ی رده ی سنی ۵ تا ۱۸ سال برای کارکنان بهداشت از تاریخ ۱۷ تا ۲۲ آذر ۹۸
- ۸. تدریس مربیگری آمادگی جسمانی درجه سه ویژه بانوان تیرماه ۱۴۰۰ در شهرستان دزفول
- ۹. تدریس مربیگری آمادگی جسمانی درجه سه ویژه بانوان در مهرماه ۱۴۰۰ در شهرستان اندیمشک
- ۱۰. تدریس کارگاه ۶۰ ساعته ساختار قامتی ویژه زنان روستایی بصورت مجازی در مرداد ۱۴۰۰
- ۱۱. تدریس کارگاه ۶۰ ساعت ساختار قامتی ویژه زنان روستایی بصورت حضوری در بهمن ماه ۱۳۹۹ در شهرستان دزفول
- ۱۲. تدریس کارگاه ۶۰ ساعت ساختار قامتی ویژه زنان روستایی در دیماه ۱۳۹۹ در اهواز
- ۱۳. تدریس پیلاتس سطح یک تیرماه ۱۴۰۱
- ۱۴. تدریس مربیگری پیلاتس تیرماه ۱۴۰۱
- ۱۵. تدریس سمینار بوشهر خرداد ۱۴۰۱
- ۱۶. تدریس سمینار خراسان رضوی بهمن ۱۴۰۰

فهرست سخنرانی ها

- ۱- سخنرانی در خصوص حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی برای مربیان آمادگی جسمانی مهر ۹۵
- ۲- سخنرانی در خصوص ورزش سالمندان ویژه ی پزشکان مهر ۹۸

فهرست فعالیت های آموزشی

- ۱- مربی یک دوره کلاس آموزشی توجیهی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی مهر ۹۵
- ۲- آموزش ۸ سال پيلاتس . ايروبيک . گلبال در مدرسه نابینایان شهرستان دزفول بطور رایگان
- ۳- آموزش دوسال ورزش به معلولین بطور رایگان
- ۴- مربی ورزش به معلولین ذهنی به مدت ۳ سال
- ۵- مربی ورزش به ناشنوایان به مدت ۱ سال

فهرست کارت داوری

- ۱- داوری تنیس روی میز تیرماه ۱۳۸۸
- ۲- داوری آمادگی جسمانی
- ۳- داوری داژبال ۲مهر ۱۴۰۰
- ۴- داوری ورزشهای روستایی و بازیهای بومی محلی

مجری برگزاری کارگاه آموزشی

- ۱- کارگاه آموزشی دردهای زانو

فهرست تقدیر نامه ها

- ۱- برگزاری اولین جشنواره پيلاتس و تقدیر از اینجانب بابت این تلاش که از طرف هیئت همگانی و اداره ورزش جوانان دزفول
- ۲- تقدیر جهت مدیریت باشگاه فعال در سال ۱۳۹۴ و مدیریت فعال از طرف هیئت همگانی شهرستان دزفول
- ۳- تقدیر به جهت همکاری فعالانه با هیئت ژیمناستیک شهرستان دزفول
- ۴- تقدیر به جهت مربی فعال پيلاتس از طرف هیئت همگانی و اداری و ورزش جوانان شهرستان دزفول
- ۵- تقدیر از طرف شورای شهرستان دزفول جهت شرکت در جشنواره غذا همراه با اعضای باشگاه داژبال برای حمایت از کودکان سرطانی
- ۶- تقدیر از اینجانب جهت پیشکسوت و زحمت کش ورزشی در آبان ۱۳۹۳ از طرف اداره ورزش و جوانان دزفول
- ۷- تقدیر از اینجانب در بهار ۱۳۹۴ به دلیل برگزاری جشنواره غذا از طرف مدیر عامل انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان شهرستان دزفول
- ۸- تقدیر به عنوان باشگاه برتر سال ۱۳۹۵
- ۹- تقدیر از اینجانب از طرف جامعه اسلامی نابینایان شهرستان دزفول
- ۱۰- تقدیر به سبب مجری مسابقات گلبال - پيلاتس - شطرنج در آبان ۱۳۹۴
- ۱۱- تقدیر به دلیل مشارکت در داوری جشنواره ورزشی گرامیداشت روز جهانی ناشنوایان در مهر ۱۳۹۵
- ۱۲- تقدیر از شرکت در مسابقات ویژه مربیان پيلاتس

- ۱۳- تقدیر از اینجانب از طرف مدیریت مخابرات شهرستان دزفول به جهت رضایت بانوان ورزشگاه زیر مجموعه این اداره
- ۱۴- تقدیر از طرف نایبانیان جامعه اسلامی در اردیبهشت ۱۳۹۵
- ۱۵- تقدیر از اینجانب از طرف سازمان نظام مهندسی شهرستان دزفول در سال های ۱۳۹۲ - ۱۳۹۳ - ۱۳۹۴
- ۱۶- تقدیر از اینجانب از طرف ریاست مخابرات شهرستان اندیمشک جهت همکاری با واحد ورزش و شرکت دادن اعضای این اداره و خانواده هایشان در فعالیت های ورزشی
- ۱۷- تقدیر به جهت برگزاری جشنواره غذا به نفع بیماران سرطانی در اریبهشت ۱۳۹۵
- ۱۸- تقدیر به جهت برگزاری جشنواره غذا به نفع بیماران سرطانی در آذر ۱۳۹۵
- ۱۹- تقدیر از طرف فرمانداری ویژه شهرستان دزفول خرداد ۱۳۹۶
- ۲۰- تقدیر از طرف اداره ورزش و جوانان شهرستان دزفول به جهت برگزاری پیاده روی ۴ خرداد روز دزفول خرداد ۱۳۹۶
- ۲۱- تقدیر به سبب کسب مقام دوم کشوری دژبال از طرف دانشگاه علوم پزشکی کشور
- ۲۲- تقدیر به سبب سفیر سلامت از طرف علوم پزشکی شهرستان دزفول
- ۲۳- تقدیر از طرف شورای شهر
- ۲۴- تقدیر اداره ورزش به دلیل فعالیت تولید محتوا در دوران کرونا در اسفند ۱۳۹۹
- ۲۵- تقدیر از طرف کمیته توسعه فعالیت های بدنی کشور به جهت شرکت در مسابقات مجازی جیم استیک بعنوان مربی تیم در اسفند ۹۹
- ۲۶- تقدیر از طرف کمیته دژبال استان خوزستان به جهت داوری در مسابقات دژبال استان خوزستان در تاریخ ۳ دی ماه ۱۴۰۰

فهرست قراردادها:

۱. مخابرات دزفول
۲. مخابرات اندیمشک
۳. کانون نظام مهندسی
۴. بیمارستان گنجویان
۵. بانک ملت استان خوزستان
۶. بهداشت مرکزی
۷. تربیت بدنی سپاه
۸. تربیت بدنی بنیاد شهید

کارت بسیجی فعال