

دکتر زهرا اینچه درگاهی



درباره من

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

سطح پیشرفته تیمهای ورزشی (کالج طب ورزشی آمریکا)

عضو کمیسیون تساوی جنسیتی فدراسیون جهانی ژیمناستیک

رئیس فدراسیون ژیمناستیک ج.ا.ا

سوابق ورزشی

سال مداوم قهرمانان کشور (از 1356 به بعد) ۱۱

حضور در کادر مربیگری تیم ملی ژیمناستیک دختران ایران از اولین دوره تشکیل به مدت تقریباً ده سال مدرس کلاسهای مربیگری در سطوح ملی و درجه یک و تنها مدرس ایرانی مورد تایید فدراسیون بین

المللی ژیمناستیک برای تدریس در غرب آسیا (زمستان 1386) و مدرس داوری ملی

(نفر اول فدراسیون جهانی) LEVEL 1 مدرک مربیگری بین المللی آکادمی فدراسیون جهانی ژیمناستیک

داور بین المللی ژیمناستیک

طی دورههای تخصصی تربیت مدرس برای فدراسیونهای ورزشی، انجمن مربیگری کانادا (1375)

مدارک متعدد مربیگری و داوری ژیمناستیک هنری و ایرویک (ملی، سولیداریتی و غیره)

مدرس دورههای پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک (ماساژ ورزشی، صدمات ورزشی، توانبخشی ورزشی،

بدنسازی تخصصی و...)

سوابق اجرای

رئیس فدراسیون ژیمناستیک ج.ا.ا

دبیر انجمن ژیمناستیک ایران از سال 1372 لغایت 1374

رئیس و نایب رئیس انجمن ژیمناستیک ایران از سال 1374 لغایت 1376

عضو هیات رئیسه فدراسیون ژیمناستیک آقایان از سال 1374 لغایت 1379

برنامهریز مدعو فدراسیون پزشکی ورزشی (همکاری در سال 1382)

عضو کمیته "آموزش مهارت‌های بنیادین حرکتی برای کودکان کم سن" در ستاد ورزشهای پایه

دبیر انجمن ژیمناستیک ایران از سال 1379 لغایت 1380

رئیس انجمن ژیمناستیک ایران از سال 1380 لغایت 1382

- نایب رئیس فنی فدراسیون ژیمناستیک آقایان از سال 1381 به مدت تقریبی یک سال و نیم (استعفاء برای -ادامه‌ی تحصیل در مقطع تخصص پزشکی)

- مسئول کمیته پزشکی فدراسیون ژیمناستیک در سالهای 1374 لغایت 1379 و از سال 1391 به بعد

- عضو کمیسیون پزشکی کمیته ملی المپیک از سال 1394 تا 96

- ۱۳۹۸ (فدراسیون جهانی ژیمناستیک) FIG حضور در لیست 20 نفره مدیران برتر خانم جهان از سوی -

سوابق علمی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی (فارغ التحصیل 1386) -

- Advanced level of team physician (ACSM & SASMA)

مدرس دانشگاه 1379 لغایت 1382 -

در سال 1387 TUE طی دوره -

اجرای پروژه تحقیقاتی "استفاده از تحریکات الکتریکی در ارتقاء عملکرد استقامتی عضلات" در دانشکده -

پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (دیپارتمان طب فیزیکی و توانبخشی) در سال 1386 که به صورت مقاله در

نشریه دانشگاه علوم پزشکی تبریز (دارای امتیاز) چاپ شده است و در آکادمی ملی المپیک جزء طرح‌های

پژوهشی برگزیده است

چاپ مقاله "گزارش موردی ظهور توام دیسترفی عضلانی دوشن و سیرنگو میلیا" در نشریه دانشگاه علوم - پزشکی تبریز (دارای امتیاز)

سخنرانی‌های متعدد در دانشگاه‌های علوم پزشکی و کنفرانس‌های طب ورزش در هیجده سال اخیر -

تالیف کتاب "ورزش مادر و کودک" به عنوان اولین منبع در نوع خود در سال 1383، نشر بامداد کتاب و تجدید - چاپ 1394

ترجمه کتاب "آموزش مهارت‌های بنیادین حرکتی" که منبع اصلی تدریس از سوی سازمان بهزیستی و فدراسیون - ژیمناستیک برای آموزش ورزش کودکان زیر سن هفت سال معرفی گردید- 1392 نشر ورزش

عضو انجمن توانبخشی قلب و ریه ایران (بازرس) ۱۳۹۲ -

1398 (سنت پترزبورگ) women & leader ship طی دوره-

عضو اصلی هیئت مدیره انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی ایران-

تقدیرنامه ها

پژشک نمونه کشوری از سال 1390 الی 1393 برای 3 سال متوالی*

تقدیرنامه فدراسیون جهانی برای راه اندازی شاخه همگانی ژیمناستیک در ایران و عملکرد درخشان شاخه* ژیمناستیک برای همه در سال 1398

تقدیرنامه فدراسیون جهانی ژیمناستیک بابت نتایج درخشان تیم ملی در قهرمانی آسیا و پیشرفت‌های چشمگیر* شاخه آکروباتیک ژیمناستیک در سال 1398

تقدیرنامه رئیس کمیته فنی ژیمناستیک هنری فدراسیون جهانی ژیمناستیک بابت نتایج خوب و منحصر بفرد* در قهرمانی آسیا و جام های جهانی در سال 1398

تقدیر و تشکر فدراسیون جهانی ژیمناستیک بابت تدوین پروتکل تخصصی کرونا ویژه ژیمناستیک و فعالیتهای* درخشان و جلوگیری از رکود ژیمناستیک در دوران کرونا

تقدیر نامه رئیس کمیته ملی المپیک بابت عملکرد فدراسیون در سال 1398 ✓

تقدیر و تشکر وزارت ورزش و جوانان در خرداد 1400 بابت فعالیت چشمگیر در شاخه همگانی و توسعه* ژیمناستیک در کشور

تقدیرنامه و نشان سردار سلیمانی به مناسبت گرامیداشت شایسته شهید، از سازمان بسیج ورزشکاران کشور* ۱۳۹۹