

به نام خدا  
«curriculum vitae»

نام و نام خانوادگی: فروزنده زراور

تاریخ تولد: ۱۳۴۳/۱/۲۸

محل تولد: شیراز

رشته و مدرک تحصیلی: فوق لیسانس - تربیت بدنی و علوم ورزشی

شغل: عضو هیئت علمی دانشکده پیراپزشکی و مسئول ورزش بانوان دانشگاه علوم پزشکی شیراز

وضعیت تأهل: مجرد

آدرس: شیراز- دانشکده پیراپزشکی، گروه عمومی - بخش تربیت بدنی

E-mail : foroozandeh zaravar@ yahoo.com

مدرک مربیگری:

- مربیگری بین المللی شنا و شیرجه
- داور بین المللی شنا و شیرجه
- نجات غریق درجه یک
- مربیگری درجه یک بسکتبال
- مربیگری ورزش در آب
- مربی وداور دارت
- مدرس بین المللی فدراسیون نجات غریق جمهوری اسلامی ایران

- مدرس مربیگری و داوری شنا فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران
- مدرس مربیگری بسکتبال فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران
- دوره مدیریت و رهبری در ورزش (کمیته ملی المپیک)

### سابقه قهرمانی:

- عناوین قهرمانی در رشته شنا در سطح کشور (قهرمانی کشور - کارکنان دولت)
- عناوین قهرمانی در رشته شنا در سطح استان در سالهای مختلف
- عناوین قهرمانی در رشته نجات غریق در سطح کشور و استان فارس در سالهای مختلف
- عناوین قهرمانی در رشته بسکتبال (در سطح ملی، کشور، باشگاهی، استان)
- عناوین قهرمانی در رشته های والیبال، آمادگی جسمانی و شنا در سطح وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی شیراز و شبکه های بهداشتی درمانی

### استان فارس

#### در سطح ملی:

- مقام اول سومین و دومین دوره مسابقات بسکتبال بانوان کشورهای اسلامی
- مقام سوم اولین دوره مسابقات بسکتبال بازیهای بانوان کشورهای اسلامی
- مقام اول مسابقات بین المللی دهه مبارک فجر از سال ۶۹ الی ۸۱
- عنوان بهترین بازیکن سانتر بسکتبال بانوان ایران در مسابقات لیگ برتر بسکتبال ایران و کسب عناوین قهرمانی بسکتبال در سطح کشور (قهرمانی کشور)، در سطح مسابقات بسکتبال سوپر لیگ باشگاههای کشور و لیگ دسته اول کشور
- نایب قهرمان مسابقات بسکتبال پیشکسوتان کشور و مقام اول قهرمانی در سطح استان فارس، باشگاههای شیراز در سالهای متوالی

## سابقه فعالیت اجرایی:

- کارشناس تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شیراز (از سال ۱۳۷۱)
- مسئول ورزش بانوان دانشگاه علوم پزشکی شیراز
- سرپرست مسابقات ورزشی بانوان دانشگاه
- سرپرست کاروانهای ورزشی اعزامی به المپیادهای ورزشی فرهنگی دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی سراسر کشور
- مدیر استخرهای دانشگاه علوم پزشکی شیراز (قسمت بانوان)
- نایب رئیس هیأت شنا و نجات غریق بانوان استان فارس و شیراز
- مربی تیم بسکتبال دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز
- مربی تیم شنا دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز و کارکنان زن دانشگاه
- عضو کمیته برنامه ریزی اداره تربیت بدنی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- عضو کمیته فنی المپیادهای ورزشی دانشجویان دختر دانشگاههای علوم پزشکی سراسر کشور
- انتخاب ورزشکار برتر استان به مناسبت روز زن و دریافت تندیس از طرف استاندار فارس در

سال ۱۳۸۳

- عضو تیم ملی بسکتبال بانوان ایران (از سال ۶۹ الی ۸۰)

## لوح تقدیر

- دریافت لوح تقدیر از طرف ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی شیراز بمناسبت روز زن

( در سال ۸۵ )

- دریافت لوح‌های متعددی از طرف ریاست محترم دانشگاه، معاونت محترم دانشجویی فرهنگی دانشگاه و مدیریت محترم تربیت بدنی دانشگاه به مناسبت‌های مختلف
- دریافت لوح‌های تقدیر از طرف اداره کل تربیت بدنی استان فارس- اداره تربیت بدنی شهرستان شیراز به مناسبت‌های مختلف
- دریافت لوح‌های تقدیر از طرف هیئت‌های ورزشی استان (شنا، شیرجه، بسکتبال و...) به مناسبت‌های مختلف
- دریافت تندیس از طرف انجمن پیشکسوتان استان فارس در سال ۱۳۸۵
- دریافت لوح تقدیر از طرف استاندار فارس جناب آقای رضا زاده
- دریافت لوح تقدیر بمناسبت میلاد باسعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن از طرف ریاست محترم دانشگاه و مشاور رئیس دانشگاه در امور بانوان (سال ۸۵ و ۸۶)
- دریافت لوح تقدیر از طرف ریاست محترم سازمان تربیت بدنی و معاون سازمان در امور ورزشی بانوان

#### فعالیت آموزشی و پژوهشی:

- شرکت در کارگاه آموزشی موضوع (پدیده فکر- آمادگی جسمانی) تهران- ۱۳۷۸
- ارائه مقاله در دومین کنگره علمی ورزشی دانشگاه‌های آسیا تهران - آذر ۱۳۸۰
- شرکت در کارگاه آموزشی Sport sciences دانشگاه شیراز- ۱۳۸۰
- شرکت در سمینار سراسری سلامت زنان شیراز - دانشکده پرستاری مامائی - ۱۳۸۱
- شرکت در دوره آموزشی توجیهی مدیریت پایه ویژه استان فارس شیراز- خرداد ۱۳۸۲
- شرکت در کارگاه Sport medicine کمیته ملی المپیک- تهران ۱۳۸۲
- شرکت در کارگاه آموزشی ژنتیک ورزشی دانشگاه شیراز ۱۳۸۲

- شرکت در همایش آموزشی پزشکی ورزشی شیراز- ۱۳۸۲
- شرکت در سمینار آموزشی چاقی و بیماریهای ناشی از آن شیراز- آذر ۱۳۸۵
- شرکت در کارگاه آموزشی چگونگی ارتقا کیفیت فرایند به روش pdca – focus شیراز- آذر ۱۳۸۵
- شرکت در کارگاه آموزشی روش تدریس شیراز – دی ۱۳۸۵
- شرکت در کارگاه برنامه ریزی درسی شیراز- دی ۱۳۸۵
- شرکت در کارگاه ارزشیابی آموزشی شیراز - اسفند ۱۳۸۵
- شرکت در کارگاه هم آموزی مربیان شنا دانشگاههای کشور تهران- اسفند ۱۳۸۵
- شرکت در کارگاه ماساژ درمانی شیراز- اردیبهشت ۱۳۸۶
- شرکت در کارگاه تغذیه ورزشی شیراز- دی ۱۳۸۶
- شرکت در کارگاه ارزشیابی درونی شیراز- آبان ۱۳۸۶
- شرکت در کارگاه طراحی پرسشنامه شیراز- بهمن ۱۳۸۶
- شرکت در کارگاه روانشناسی ورزشی شیراز – بهمن ۱۳۸۶
- شرکت در کارگاه آموزشی فرایند تحقیقات شیراز- آبان ۱۳۸۷
- شرکت در کارگاه آموزشی مدیریت و برنامه ریزی در هیئت های ورزشی شیراز دی ۱۳۸۷
- شرکت در کارگاه آموزشی فرسودگی شغلی و راههای مقابله با آن شیراز تیرماه ۱۳۸۷
- شرکت در کارگاه آموزشی استاد مشاور شیراز تیرماه ۱۳۸۷
- چاپ مقاله (میزان آب مورد نیاز شناگران) در فصلنامه فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران. بهار ۱۳۸۷
- ارائه مقاله در سمپوزیوم قلب و عروق شیراز- اردیبهشت ۱۳۸۷

- ارائه مقاله در هشتمین همایش سراسری دانشکده ی پرستاری و مامایی حضرت فاطمه-

سلامت نوجوانان- اسفند ۱۳۸۷- شیراز