

بسمه تعالی

فراگیران :
دانشجویان کارشناسی

عنوان درس :
آسیب شناسی ورزشی (ویژه مربیان)

مدرس :
دکتر مریم بان پروری

اهداف کلی:

آشنایی دانشجویان با آسیب های بافت نرم و سخت در فعالیت های بدنی و تقسیم بندی ، نشانه ها و علائم هر آسیب و درمان اولیه آسیب های حاد بافت نرم و استراتژی های پیشگیری از آسیب در ورزش.

سرفصل:

- آشنایی با تعریف و انواع آسیب های شکستگی ، در رفتگی ، آسیب های وارده به ضریع استخوان و خونمردگی و کبودی
- آشنایی با آسیب های عضلانی و تاندونی ، دسته بندی آن ها و علائم آنها
- آشنایی با آسیب های لیگامنتی دسته بندی آن ها و علائم آنها
- آشنایی با آرتريت ها ، آسیب های بورس ، دسته بندی آن ها و علائم آنها
- آشنایی با بیومکانیک آسیب های ورزشی
- آشنایی با تعریف ، علائم و نشانه های آسیب های رایج اندام فوقانی در ورزش
- آشنایی با تعریف ، علائم و نشانه های آسیب های رایج ستون فقرات در ورزش
- آشنایی با تعریف ، علائم و نشانه های آسیب های رایج اندام تحتانی در ورزش
- آشنایی با تعریف ، علائم و نشانه های آسیب های رایج کشاله ران و ران در ورزش
- آشنایی با روش های درمان آسیب های حاد و مزمن بافت نرم
- آشنایی با روش های پیشگیری از آسیب های ورزش

روش تدریس:

تدریس این واحد بر حسب موضوع و زمان به صورت سخنرانی، ارائه پورپوینت و بخشی عملی جهت اجرای مداخلات درمانی و ارزیابی اولیه و پرسش و پاسخ و بحث گروهی بر مبنای مشارکت فعال دانشجویان انجام خواهد گرفت.

وظایف دانشجو:

- حضور فعال در کلاس
- پشتکار و جدیت در ارائه تکالیف محوله
- شرکت در بحث گروهی

نحوه ارزشیابی:

- حضور فعال و توأم با آمادگی در کلاس
- شرکت فعال در بحث گروهی و مطرح کردن سوال
- ارائه تکالیف محوله
- امتحان فینال