

## دوره پزشک تیم آبان ۱۴۰۱

عنوان	عناوین فرعی	زمان	چهارشنبه
۱	فیزیولوژی ورزشی ۱	سیستم های انرژی ، محدوده های هواری و بی هواری ، آستانه ها،	۹ الی ۱۰:۳۰
۲	مبانی علم تمرین	عوامل آمادگی جسمانی ، آزمون های آمادگی جسمانی ، سازگاری ها و بیش تمرینی	۱۱ الی ۱۲:۳۰
<b>چهارشنبه ۱۴۰۱/۸/۱۱ مجازی</b>			
۳	آسیب های شانه	آسیب های شانه ( روتاتورکاف ، ایمپینجمنت ، بورسیت ، آسیب لبروم ، آسیب های بافت سخت ، اسپرین ها و ... )	۱۵ الی ۳۰:۱۳
۴	آسیب های آرنج و دست	آسیب های آرنج ( تنیس البو ، گلف البو ، دررفتگی ها و ... )، آسیب های مچ دست و انگشتان	۱۷ الی ۱۵:۳۰
۵	نقش و وظایف پزشک تیم	جایگاه پزشک و گروه پزشکی ، تعامل با مربی ، مسئولیت ها ، وظایف و اختیارات ، باید ها و نباید ها ، سازمان ها و ساختار های ورزشی	۱۸ الی ۱۷:۳۰

عنوان	عناوین فرعی	پنجشنبه	پنج شنبه
۱	آسیب توراکس	تروما های نافذ و غیر نافذ ، پنوموتراکس ، هموتراکس ، زخم مکنده و ...	۸ الی ۹:۳۰
۲	آسیب شکم	آسیب های شایع شکم و ژنیتال ، تروما های شکم و هماتوم عضلات رکتوس، آسیب کبد و طحال و کلیه و ژنیتال	۱۰ الی ۱۱:۳۰
۳	آسیب های ستون فقرات و لگن	تروما ، اسپوندیلولیتیزیس ، موانع و راهکار ها برای ورزش در مشکلات ستون فقرات و ملاحظات اورژانسی در مسابقات، تروما ها، هرنیاسیون	۱۲ الی ۱۳:۳۰
<b>پنج شنبه ۱۴۰۱/۸/۱۲ مجازی</b>			
۴	آسیب های شایع زانو	آسیب های شایع زانو ( رباط ها، منیسک ها و آسیب های ورزشی)	۱۴:۳۰ تا ۱۶
۵	آسیب های مچ پا و ساق	آسیب های ساق و مچ پا و پا	۱۶:۳۰ تا ۱۸

عنوان	عناوین فرعی	جمعه	جمعه
۱	آسیب های سر و صورت	آسیب های چشم و گوش و بینی	۸:۳۰ تا ۱۰
۲	کانکاشن	برخورد با کانکاشن، ملاحظات، مخاطرات، پروتکل ها	۱۰:۳۰ الی ۱۲
۳	کمک های اولیه	کمک های اولیه، CPR (BLS)	۱۲:۳۰ الی ۱۳:۳۰
<b>جمعه ۱۴۰۱/۸/۱۳ مجازی</b>			
۴	Price و اقدامات سرپایی	اصول اولیه و کاربرد ها آشنایی با روش های آتل گیری ، بانداژ ، سرما درمانی و...	۱۴:۳۰ الی ۱۶
۵	management ورزشکار مصدوم، حمل مصدوم	مصدوم بحرانی و غیر بحرانی ، حمل بدون وسیله و با وسیله	۱۶:۳۰ الی ۱۸

## دوره پزشک تیم آبان ۱۴۰۱

پنجشنبه	عناوین فرعی	عنوان		پنج شنبه ۱۴۰۱/۸/۱۹ مجازی
۸:۳۰ تا ۱۰	آشنایی با ریز مغذی ها و درشت مغذی ها، اصول اولیه تغذیه ورزشی و آشنایی با نوشیدنی های ورزشی مورد استفاده توسط ورزشکاران	اصول تغذیه ورزشی	۱	
۱۰:۳۰ الی ۱۲	تعاریف ، تقسیم بندی ها ، نقش مکمل ها در ورزشکاران موارد مصرف و کاربرد ها ، موارد منع مصرف و عوارض	آشنایی با مکمل های ورزشی	۲	
۱۳ الی ۱۴:۳۰	تعریف دوپینگ ، تاریخچه ، آیین نامه ها و روش های اجرایی ، مواد ممنوعه ، روش های ممنوعه	دوپینگ	۳	
۱۵ الی ۱۶:۳۰	نقش و اهمیت ریکاوری در ورزش ( نقش تمرین، مکمل و تجهیزات ریکاوری)	ریکاوری در ورزش	۴	
۱۷ الی ۱۸	اثرات ، دما ، رطوبت ، ارتفاع و سایر عوامل فیزیکی ، شیمیایی و بیولوژیک	عوامل و شرایط محیطی	۵	

جمعه	عناوین فرعی	عنوان		جمعه ۱۴۰۱/۸/۲۰ وبیناری
۸:۳۰ الی ۱۰	آشنایی با گرافی های شایع در تروماهای ورزشی گرافی های شایع سر، گردن، اندام فوقانی، ستون فقرات ، اندام تحتانی، آشنایی با MRI زانو و مفصل شانه	آشنایی با گرافی های شایع در تروماهای ورزشی	۱	
۱۰:۳۰ الی ۱۲	توانبخشی در آسیبهای حاد و مزمن - مکانوتراپی - الکتروتراپی - کلیات فیزیوتراپی و توانبخشی ورزشی	آشنایی با توانبخشی ورزشی	۲	
۱۳ الی ۱۴:۳۰	کاردیومیوپاتی ها ، آنوریسم عروقی و ... در ورزشکاران	مرگ ناگهانی	۳	
۱۵ الی ۱۶:۳۰	آسم ، گرمادگی ، دیابت ، نارسایی کلیه و فوریت های پزشکی ورزشی در آنها	ورزش و بیماری ها	۴	

دوره پزشک تیم آبان ۱۴۰۱

چهارشنبه	عناوین فرعی	عنوان		چهارشنبه ۱۴۰۱/۸/۲۵ حضور
۱۰ الی ۸:۳۰	معاینات اندام فوقانی	کارگاه معاینات ۱	۱	
۱۲ الی ۱۰:۳۰	معاینات اندام تحتانی	کارگاه معاینات ۲	۲	
۱۳:۳۰ الی ۱۲:۳۰		کارگاه BLS		
ناهار و نماز				
۱۶ الی ۱۴:۳۰	آشنایی با روش های آتل گیری ، بانداژ ، تیپ و کنزیوتیپ صورت عملی	Taping کارگاه عملی	۴	
۱۸ الی ۱۶:۳۰	آشنایی با تنس و US، لیزر، تجهیزات مکانوتراپی	کارگاه آشنایی با توانبخشی ورزشی	۵	