

راهنمای مطالعاتی دانشجویان

(Study guide)

عنوان درس: آسیب های ورزشی (1)

گروه : فیزیوتراپی ورزشی

تاریخ : 93/3/20

- عنوان درس : آسیب های ورزشی (1)

- تعداد واحد : 1 واحد نظری- 1 واحد کارآموزی

- هماهنگ کننده: دکتر فهیمه کمالی

- گروه مدرسین: دکتر رازقی- دکتر فهیمه کمالی

- پیش نیاز: ندارد

- اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:

آشنایی با ساختمان و عملکرد دستگاهها و اندام های مرتبط با حرکات و فعالیت های فیزیکی

بدن مقدمه ای بر فهم تغییرات پاتولوژیک در این دسته از دستگاهها و اندامها شامل تاندون

،لیگامان ،استخوان ،عضله و غضروف هاست .بروز آسیب در حین انجام فعالیت های بدنی

باعث ایجاد تغییراتی ر ساختار و عملکرد این بخش های مهم از بدن می شود که زندگی

مستقل فرد را تحت تاثیر قرار داده و به خصوص بر عملکرد ورزشی افراد ورزشکار به شدت

تاثیر گذار است. شناخت این عوامل آسیب رسان و روند آسیب و ترمیم این بافت ها می

تواند اطلاعات ارزشمندی را در مورد نحوه درمان این مشکلات و بازگشت سریع به ورزش و

فعالیت بدنی فراهم نماید .

- مراجع: (کتاب ژورنال یا سایت اینترنتی مرتبط را بطور

دقیق معرفی نمائید.

1-Sport Medicine: Pathology, The Last Edition, By: Olof Ringerz.

2-Sport Injuries: Diagnosis And Managment, . The Last Edition, By: Christopher Noris.

3-Essential Sport Medicine, The Last Edition, By: Peter Brukner, Brayan English, Richard Higgins.

- اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

- شناخت عوامل موثر بر روند تسریع و تاخیر در ترمیم آسیبهای وارده به دستگاه عضلانی - اسکلتی بدن

- تعیین برگشت پذیری یا برگشت ناپذیری عملکرد تحمل شدید ناشی از آسیب های وارده بر دستگاه عضلانی - اسکلتی

- اهداف کلی و میانی:

آشنایی نظری و کسب تجربه دانشجویان در خصوص ساختار و مکانیسم آسیب و روند ترمیم لیگامانها، تاندونها، عضلات، استخوانها و غضروفها.

الف) آسیب های لیگامانها

ب) آسیب های تاندونها

ج) آسیب های استخوانی

د) آسیب های غضروف مفصلی و سایر ساختمان ها:

ز) آسیب های عضلانی

- روش تدریس :

آموزش به روش سخنرانی و با بهره گیری از وسائل کمک

آموزشی (پاورپوینت و...) انجام می گیرد.

- روش ارزشیابی :

• 70% امتحان کتبی پایانی

• 30% حضور در محل کارآموزی و ارائه تکالیف محوله

- نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

- فهم دقیق ساختمان (آناتومی - بافت شناسی - بیوشیمی) و عملکرد (فیزیکی و مکانیکی) ، لیگامان - تاندون - غضروف استخوان و ماهیچه
- شناخت انواع نیروهای وارده به بدن در حین انجام تمرینات و فعالیت‌های بدنی و تاثیر آنها بر دستگاه عضلانی - اسکلتی
- شناخت روند آسیب و ترمیم در اثر ضایعات وارده به دستگاه عضلانی - اسکلتی بدن

استاد گرامی

خواهشمند است موارد زیر را جهت تهیه راهنمای مطالعاتی دانشجو در درس مشخص نمائید:

- مراجع کتاب ، ژورنال یا سایت اینترنتی بطور دقیق معرفی شود.

- اشتباهات رایج دانشجویان در آن درس را به شکل سوال یا نکات مهم تهیه نمائید

- نکات کلیدی در یادگیری آن درس را مشخص نمائید.