

گریز از مرگ و آسیب ورزشی

روش های نوین تمرینات پزشکی برای قهرمانان

عطا الله سیاحی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات





سرشناسه : سیاحی، عطاالله، ۱۳۵۴ -
 عنوان و نام پیدلور : گریز از مرگ و آسیب ورزشی : روش های نوین تمرینات پزشکی برای قهرمانان
 مشخصات نشر : کرج : چکامه باران، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ۱۳۱ ص: جدول، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم
 شابک : 978-600-95383-1-7
 وضعیت فهرست نویسی : فهای مختصر
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۷۸۵۲



گریز از مرگ و آسیب ورزشی

(روش های نوین تمرینات پزشکی برای قهرمانان)

مولف:	عطاالله سیاحی
چاپ:	اول - بهار ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۳-۱-۷
قیمت:	۸۰۰۰ تومان
طراحی جلد و صفحه آرایی	حسین فلاح
کرج، بلوار مودن، ابتدای شهرک جهازی ها، پلاک ۳۱	
chakamebaran@yahoo.com	

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.

فهرست

۱- مقدمه	۹
مبنای منطقی	۹
۱-۲- هدف برنامه آموزش	۹
۲-۲- نقش متخصص در SEM	۱۲
بالینی	۱۳
۱- سلامت عمومی	۱۴
۲- مدیریت	۱۴
۳- آموزش و تحقیقات	۱۵
۳-۲- توسعه	۱۶
۲-۴- خط سیر آموزشی	۱۷
۲-۵- نام نویسی در JRCPTB	۱۹
۲-۶- مدت آموزش	۱۹
۲-۷- آموزش کمتر از تمام وقت (LTFT)	۲۰
۱۸.۱ پژوهش	۲۵
۱۸.۲ آموزش انعطاف پذیر	۲۶
۱۸.۳ ضبط آموزش	۲۷
۱۸.۴ ارزیابی	۲۷
بخش ۱:	۲۹
بخش ۲: سلامت عمومی	۳۷

۶.....روش های نوین تمرینات پزشکی برای قهرمانان

- ۲- ۱ : مراقبتهای اولیه..... ۳۷
- ۲- ۲ : بهداشت عمومی..... ۳۸
- بخش ۳: پزشکی عضلانی اسکلتی..... ۴۳
- بخش چهارم : پزشکی تیم..... ۵۲
- ۴- ۱ : پزشکی وقایع..... ۵۴
- بخش پنجم : سوانح پزشکی..... ۵۷
- ۵- ۱ : ضربه مغزی و آسیب به سر..... ۵۷
- ۵- ۴ : حادثه و فوریت..... ۶۴
- بخش ۶ : داروها در ورزش..... ۶۵
- بخش ۷ : جنبه های روانی - اجتماعی پزشکی ورزش و تمرین..... ۶۸
- بخش ۸ : بررسی های شیوه ها..... ۷۰
- بخش ۹ : آسیب های نخاعی، توان بخشی افراد قطع عضو و ورزش افراد ناتوان..... ۷۳
- بخش ۱۰ : فعالیت فیزیکی در گروه های خاص..... ۷۵
- بخش ۱۱ : تحقیق، آمار و بررسی..... ۷۹
- بخش ۱۲ : مهارت های آموزش و ارائه..... ۸۲
- بخش ۱۳ : مدیریت پزشکی ورزش..... ۸۳
- ۹- تشکیلات در خدمه پزشکی..... ۸۵
- بخش ۱۴ : جنبه های اخلاقی و پزشکی -حقوقی..... ۸۷
- بخش ۱۵ : یادگیری پیش حرکتی..... ۸۹
۳. فرایند یادگیری..... ۹۰

۷	گزیز از مرگ و آسیب ورزشی.....
۹۰	۳- ۱ الگوی یادگیری.....
۹۴	۳,۲ تجارب یادگیری.....
۹۸	۵ نظارت و باز خورد.....
۹۸	۱,۵ نظارت.....
۹۹	۱,۱,۵ نقش ناظرین آموزشی.....
۱۰۱	۲,۱,۵ کار آموزان در مشکلات.....
۱۰۴	۴,۱,۵ سرپرستی طب و امنیت بیمار و پزشک.....
۱۰۵	۲,۵ برنامه سنجش.....
۱۱۱	۶ - تحقق برنامه های آموزشی.....
۱۱۵	فهرست لغات دشوار و علایم اختصاری.....
۱۱۸	منابع و مآخذ.....

۱- مقدمه

این سند، به توصیف مرکز آموزش تخصصی (ST) به پزشکی می پردازد که تمایل دارند در زمینه پزشکی ورزش و تمرین (SEM) متخصص شوند. مقاصد و اهداف برای هر دو حرفه عمومی و یادگیری ویژه و تخصصی و همچنین جزئیاتی از چگونگی حمایت و ارزیابی یادگیری در حرفه SEM ارائه شده است. ساختار آموزش نیز مورد توصیف قرار گرفته است. مطالب این نوشتار بر اساس آخرین پژوهشهای هیأت آموزش پزشکی- ورزشی مشترک دانشکده های دولتی انگلستان تا آگوست ۲۰۱۰ آماده شده و به عنوان اولین کتاب به زبان فارسی در این موضوع حیاتی و کاملاً کاربردی، تقدیم خوانندگان علاقه مند در هر سن و سطح آمادگی جسمانی می شود. امید که کوشش مولف ترمبخش باشد. ضمناً در پایان، منابع مورد استفاده و توضیح علایم اختصاری ذکر شده است.

مبنای منطقی

۱-۲- هدف برنامه آموزش

هدف این برنامه آموزش، تعریف فرآیند آموزش و توانایی های مورد نیاز

برای اعطای دیپلم اتمام آموزش (CCT) در پزشکی ورزش و تمرین است. این برنامه آموزشی، آموزش برای تمام چهار ملت انگلستان را زیر پوشش می گیرد.

SEM رشته تخصصی است که مبتنی بر مدل های سلامتی و بیماری پزشکی است. به طور خاص، از طریق مدل های سلامتی پزشکی، پزشکان SEM در آینده می توانند نقش مهم و اساسی در کمک به تدبیر سلامتی ملت داشته باشند.

یکی از چالش های بزرگ پزشکی در قرن آتی، تغییر اسلاید به سمت یک جمعیت بی تحرک است. پیشرفتهای تکنولوژیکی در یک قرن گذشته، موجب صرف جویی در زمان و نیرو شده است. با این وجود، این پیشرفتها منجر به جمعیتی شده است که عموماً بیش از هر مرحله دیگری در زندگی بشر، فعالیت جسمانی کمتری دارند. بیماری های پزشکی مانند: چاقی، دیابت، چربی خون، پوکی استخوان، بیماری های قلبی - عروقی و ناراحتی های روحی، را می توان تا حدی به یک سبک زندگی بی تحرک نسبت داد. قطعاً اثبات شده است که تمرین، برای هر یک از این بیماری ها دارای فواید درمانی است. مطالعات نشان می دهد که کسانی که به طور منظم تمرین می کنند، به احتمال زیاد، به شیوه ای مثبت در جامعه سهم دارند.