

جلسه دوم-پنج شنبه ۱۴۰۵/۰۴/۲۵ (رویکرد: اصول پایه در پزشکی ورزشی)

| ردیف                          | عنوان                                                                                      | مدرس                                                                                                                              | ساعت        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ۱                             | فیزیولوژی ورزش (تغییرات سلولی و متابولیک، عضلانی و اسکلتی با ورزش، فیزیولوژی ورزشی بالینی) | دکتر فرشاد غزالیان (دکترای فیزیولوژی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی)                                                   | ۸:۰۰-۹:۱۵   |
| ۲                             | تغذیه و هیدراتاسیون در ورزش (نوشتنی های ورزشی)                                             | دکتر هادی عطارد (دکترای فیزیولوژی ورزشی و مسوول دپارتمان تغذیه آکادمی ملی المپیک)                                                 | ۹:۱۵-۱۰:۳۰  |
| استراحت و پذیرایی ۱۰:۳۰-۱۱:۰۰ |                                                                                            |                                                                                                                                   |             |
| ۳                             | تغذیه و هیدراتاسیون در ورزش (مکمل های ورزشی)                                               | دکتر فواد عسجدی (دکترای فیزیولوژی ورزشی و رئیس کمیته تغذیه هیئت پزشکی ورزشی استان تهران)                                          | ۱۱:۰۰-۱۲:۰۰ |
| ناهار و نماز ۱۲:۰۰-۱۳:۰۰      |                                                                                            |                                                                                                                                   |             |
| ۴                             | آناتومی کاربردی (آناتومی سطحی و پاسخ مورفولوژیک بدن به ورزش)                               | دکتر شاهین صالحی (متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دبیر کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون پزشکی ورزشی) | ۱۳:۰۰-۱۴:۰۰ |
| ۵                             | اورژانس های پیش بیمارستانی (حمل مصدوم و کمک های اولیه)                                     | دکتر نگین موسائی نژاد (متخصص طب اورژانس استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران)                                                        | ۱۴:۰۰-۱۵:۰۰ |
| استراحت و پذیرایی ۱۵:۰۰-۱۵:۱۵ |                                                                                            |                                                                                                                                   |             |
| ۶                             | اورژانس های پیش بیمارستانی (ALS , BLS)                                                     | دکتر نگین موسائی نژاد (متخصص طب اورژانس استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران)                                                        | ۱۵:۱۵-۱۶:۰۰ |

جلسه سوم - جمعه ۱۴۰۵/۰۴/۲۶ (رویکرد: نظارت پزشکی بر طراحی تمرین)

| ردیف                          | عنوان                                                                                                                                                                                        | مدرس                                                                                                                                                    | ساعت        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ۱                             | گایدلاین های جهانی ورزش در سلامت (چشم انداز فعالیت فیزیکی کمیته بین المللی المپیک و سازمان بهداشت جهانی، گایدلاین های فعالیت فیزیکی، هرم حرکتی، معاینات پیش از فصل، اصول تجویز فعالیت ورزشی) | دکتر محمد حسین پورغریب شاهی (متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تهران)              | ۸:۰۰-۹:۳۰   |
| استراحت و پذیرایی ۹:۳۰-۹:۴۵   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |             |
| ۲                             | طراحی تمرین (ارزیابی فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی، تقسیم بندی هوازی/ بی هوازی/ قدرتی/ انعطاف پذیری/ زنجیره بسته/ زنجیره باز)                                                                  | دکتر محمد فشی (دکترای فیزیولوژی ورزشی، هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)                                                                                    | ۹:۴۵-۱۱:۰۰  |
| ۳                             | طراحی تمرین (مراحل یک جلسه تمرین ورزشی، اصل اضافه بار، جداول پیشرفت)                                                                                                                         | دکتر محمد فشی (دکترای فیزیولوژی ورزشی، هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)                                                                                    | ۱۱:۰۰-۱۲:۰۰ |
| ناهار و نماز ۱۲:۰۰-۱۳:۰۰      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |             |
| ۴                             | بیماری های شایع محیطی (سرمازدگی، بیماری ارتفاع، کوه گرفتگی حاد و مزمن)                                                                                                                       | دکتر حمید مساعدیان (پزشک، رئیس کمیته پزشکی فدراسیون کوهنوردی و مسئول دپارتمان طب ارتفاع و پزشکی کوهستان گروه پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی) | ۱۳:۰۰-۱۴:۱۵ |
| استراحت و پذیرایی ۱۴:۱۵-۱۴:۳۰ |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |             |
| ۵                             | بیماری های شایع محیطی (گرما زدگی، شوک، آفتاب سوختگی، حساسیت فصلی و آلرژی، گزش حشرات و حیوانات، پرواز زدگی)                                                                                   | دکتر سید شمش الدین تقوی (پزشک، دارای مدرک دیپلم پزشکی ورزشی از IOC)                                                                                     | ۱۴:۳۰-۱۶:۰۰ |