

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۱۷

تأثیر سه روش تمرینی بر عملکرد عصبی عضلانی و اجرای زنان بسکتبالیست

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

این مطالعه با هدف مقایسه اثر تمرینات عصبی عضلانی، قدرتی و ترکیبی بر حس عمقی زانو و تعادل در زنان بسکتبالیست طراحی گردید.

طراحی

تحقیق حاضر یک تحقیق نیمه تجربی است که در آن اثر چندبرنامه تمرینی ویژه که توسط محققان در پیشگیری از آسیبهای اندام تحتانی زنان ورزشکار معرفی شده اند، بر حس عمقی زانو و تعادل در بسکتبالیست های زن مورد ارزیابی قرار گرفت.

نحوه و محل انجام مطالعه

دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

۴۲ بسکتبالیست زن بامیانگین سنی (۷۳/۲۰ ± ۸۸/۱) سال و قد (۱۷۲/۶ ± ۵۷/۶) سانتی متر و وزن (۹۸/۴ ± ۵۴/۶۳) کیلوگرم و شاخص توده بدنی (۱۷/۱ ± ۳۶/۲۱)، در قالب سه گروه آزمایش (عصبی عضلانی قدرتی و ترکیبی) و یک گروه کنترل بصورت هدفمند انتخاب و گروه های آزمایش به مدت شش هفته و سه جلسه در هفته برنامه های تمرینی را اجرا کردند.

گروه های مداخله

پس از انتخاب آزمودنیها براساس معیارهای ورود و خروج از تحقیق و همچنین تکمیل فرم رضایتنامه، این افراد به صورت تصادفی به سه گروه آزمایش (تمرینات عصبی-عضلانی، قدرتی و ترکیبی) و یک گروه کنترل تقسیم شدند، سپس تمامی آزمودنیها در یک پیش آزمون شرکت کردند تا متغیرهای تحقیق که شامل حس عمقی زانو (با استفاده از دینامومتر ایزوکینتیک مدل 30-000-850) و تعادل پویا (با استفاده از آزمون عملکردی تعادل) اندازه گیری شوند. سپس آزمودنیهای گروه کنترل بدون انجام هیچ تمرین خاصی و به صورت عادی به ورزشهای روزمره خود ادامه دادند، در حالی که آزمودنی های گروه آزمایش یعنی گروه تمرینات عصبی-عضلانی، مقاومتی و ترکیبی به مدت شش هفته (سه جلسه در هفته و هر جلسه بمدت ۳۵ تا ۵۰ دقیقه، هفته اول و دوم ۳۵ دقیقه - هفته سوم و چهارم ۴۰ دقیقه - هفته پنجم و ششم ۵۰ دقیقه) تحت نظارت مستقیم آزمونگر در برنامه های تمرینی ویژه شرکت کردند. سپس آزمودنیهای گروه کنترل بدون انجام هیچ تمرین خاصی و به صورت عادی به ورزشهای روزمره خود ادامه دادند، در حالی که آزمودنیهای گروه آزمایش تحت نظارت مستقیم آزمونگر در برنامه های تمرینی ویژه شرکت کردند.

متغیرهای پیامد اصلی

حس عمقی زانو؛ تعادل دینامیک

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20190723044314N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 26-11-2019, ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی: 26-11-2019, ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2019-11-26, ۱۳۹۸/۰۹/۰۵

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

زهرا رحیمی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 3631 71 9083

آدرس ایمیل

rahimi2491@yahoo.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2019-07-23, ۱۳۹۸/۰۵/۰۱

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2019-09-23, ۱۳۹۸/۰۷/۰۱

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر سه روش تمرینی بر عملکرد عصبی عضلانی و اجرای زنان بسکتبالیست

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی اثر تمرین بر عملکرد عصبی عضلانی

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

جامعه آماری تحقیق حاضر را بسکتبالیست های حرفه ای زن شهر شیراز تشکیل می دهند. آزمودنی های تحقیق حاضر می باشد در محدوده سن ۱۹-۲۵ سال باشند. حداقل دارای ۳ سال سابقه عضویت در تیمهای سوپر لیگ و دسته یک استان فارس را داشته باشند. دارای BMI طبیعی باشند. چرخه قاعدگی طبیعی داشته باشند.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

درد در اندام تحتانی و ستون فقرات در یک سال گذشته سابقه زایمان شکستگی و در رفتگی و هرگونه عمل جراحی در اندام تحتانی و ستون فقرات در یک سال گذشته وجود شلی مفصلی با استفاده از تست بیتون بد راستایی های اندام تحتانی (ژنواروم، ژنووالگوم، ژنورکورواتوم، چرخش تیبیا، آنتی ورژن ران، کف پای صاف) پارگی و آسیبهای لیگامانی، آسیب منیسک و کیپسول مفصلی

سن

از سن 19 ساله تا سن 25 ساله

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 60

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

نمونه گیری تصادفی بلاک شده: آزمودنی هایی که وارد تحقیق شدند، با قرعه کنشی به روش نمونه گیری بلاک شده به صورت تصادفی به چهار گروه مساوی (با کمک نرم افزار اکسل از عدد ۱ تا ۴۲ که بیانگر کد ۴۲ نفر است را به دو گروه ۱۱ نفره و دو گروه ۱۰ نفره) تقسیم می کنیم، در سه گروه تمرین ۱ (تمرینات عصبی عضلانی)، تمرین ۲ (تمرینات قدرتی)، تمرین ۳ (تمرینات ترکیبی) و گروه کنترل قرار گرفتند. گروه کنترل در هیچ پروتکل تمرینی شرکت نکردند و فقط برنامه تمرینی روزمره خود را ادامه دادند.

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین المللی

خالی

تاییدیه کمیته های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران

آدرس خیابان

بلوار مطهری - خیابان میرعماد - خیابان پنجم - پلاک 3

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

تاریخ تایید

2019-07-01, 1398/04/10

کد کمیته اخلاق

IR.SSRC.REC.1398.070

2

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران

آدرس خیابان

بلوار مطهری - خیابان میرعماد - خیابان پنجم - پلاک 3

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

تاریخ تایید

2019-07-16, 1398/04/25

کد کمیته اخلاق

IR.SSRI.REC.1398.503

بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

تأثیر سه روش تمرینی بر عملکرد عصبی عضلانی و اجرای زنان بسکتبالیست

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

میزان تعادل پویا و حس عمقی زانو

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از شروع مداخله و شش هفته پس از شروع مداخله تمرینی

نحوه اندازه گیری متغیر

دستگاه ایزو کینتیک بایودکس

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: 1- گروه تمرین عصبی عضلانی (در تحقیق حاضر آزمودنی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه آزاد اسلامی شیراز

نام کامل فرد مسوول

زهرا رحیمی

آدرس خیابان

شیراز

شهر

شیراز

استان

فارس

کد پستی

7185985417

تلفن

9083 3631 71 98+

ایمیل

Rahimi2491@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

نام کامل فرد مسوول

محمد مهدی جباری

آدرس خیابان

شهر صدرا- پردیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

شهر

شیراز

استان

فارس

کد پستی

71993-1

تلفن

0041 3641 71 98+

فکس

0059 3641 71 98+

ایمیل

mmjabbari@yahoo.com

ردیف بودجه

معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

کد بودجه

ندارد

آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟

بلی

عنوان منبع مالی

معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

20

بخش عمومی یا خصوصی

خصوصی

مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور

داخلی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

کشور مبدا

های این گروه از تمرینات پلیومتریک و تعادلی که به طور متداول به عنوان تمرینات عصبی عضلانی یا هدف پیشگیری از آسیب شناخته شده اند، پیروی خواهند کرد تمرینات آنها شامل ۱۵ تمرین است که در دو ایستگاه پلیومتریک و تعادلی که شامل هشت تمرین پلیومتریک و هفت تمرین تعادلی می شد، اجرا می شود. برنامه هفته اول و دوم شامل هشت تمرین است و به تدریج در طی هفته های آتی در طی شش هفته ، هفت تمرین دیگر (سه تمرین پلیومتریک و چهار تمرین تعادلی) به برنامه تمرینی افزوده می شود . انجام صحیح و کامل تکنیک ها به ویژه در جلسات اول به آزمودنی ها آموزش داده می شود. این تمرین ها با مدت تقریبی ۲۰ تا ۴۰ دقیقه (هفته اول و دوم ۲۰ دقیقه ، هفته دوم و سوم ۳۰ دقیقه و هفته سوم و چهارم ۴۰ دقیقه) و در شش هفته انجام می شود. زمان تمرین به استراحت در هفته اول و دوم ۱/۳ ، در هفته سوم و چهارم ۲/۱ و در دو هفته آخر ۱/۱ است)

طبقه بندی

غیره

2

شرح مداخله

گروه مداخله: 2 - گروه تمرین قدرتی (آزمودنی های این گروه به تمرینات قدرتی عضلات اندام تحتانی می پردازند. برنامه تمرینات این گروه شامل ۱۵ تمرین جهت تقویت عضلات اندام تحتانی به خصوص همسترینگ و چهار سر است که این تمرینات در هفته ی اول و دوم شامل نه تمرین است و به تدریج در طی هفته های آتی شش تمرین دیگر به برنامه تمرینی افزوده می شود. در تمرینات این گروه انجام صحیح و کامل تکنیک ها به ویژه در جلسات اول به آزمودنیها آموزش داده می شود. این تمرین ها با مدت تقریبی ۲۰ تا ۴۰ دقیقه (هفته اول و دوم ۲۰ دقیقه ، هفته دوم و سوم ۳۰ دقیقه و هفته سوم و چهارم ۴۰ دقیقه) و در شش هفته انجام می شود. زمان تمرین به استراحت در هفته اول و دوم ۱/۳ ، در هفته سوم و چهارم ۲/۱ و در دو هفته آخر ۱/۱ است)

طبقه بندی

غیره

3

شرح مداخله

گروه مداخله: 3- گروه تمرین ترکیبی (برنامه ی این گروه ترکیبی از برنامه گروه تمرین یک و دو است. برنامه تمرینات این گروه شامل ۱۶ تمرین (هشت تمرین پلیومتریک و تعادلی و هشت تمرین قدرتی عضلات اندام تحتانی) است که این تمرینات در هفته ی اول و دوم شامل ۱۰ تمرین می باشد و به تدریج شش تمرین در طی هفته های آتی در طی شش هفته به برنامه تمرینی افزوده خواهد شد. در تمرینات این گروه انجام صحیح و کامل تکنیک ها به ویژه در جلسات اول به آزمودنی ها آموزش داده می شود. این تمرین ها با مدت تقریبی ۲۰ تا ۴۰ دقیقه (هفته اول و دوم ۲۰ دقیقه ، هفته دوم و سوم ۳۰ دقیقه و هفته سوم و چهارم ۴۰ دقیقه) و در شش هفته انجام می شود. زمان تمرین به استراحت در هفته اول و دوم ۱/۳ ، در هفته سوم و چهارم ۲/۱ و در دو هفته آخر ۱/۱ است . طبق اصول تجویز تمرین های مقاومتی تمرینات پلیومتریک و تکنیکی در تمام جلسات پیش از تمرینات قدرتی انجام شد)

طبقه بندی

غیره

4

شرح مداخله

گروه کنترل: (آزمودنی های این گروه هیچ تمرین خاصی را به جز برنامه روتین تیم انجام ندادند)

طبقه بندی

غیره

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز
نام کامل فرد مسوول
زهرا رحیمی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزش
آدرس خیابان
شیراز
شهر
شیراز
استان
فارس
کد پستی
7185985417
تلفن
9083 3631 71 98+
ایمیل
Rahimi2491@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی شیراز
نام کامل فرد مسوول
زهرا رحیمی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
شیراز- میدان معلم- ایمان جنوبی- کوچه 21/5 ساختمان صبا
شهر
شیراز
استان
فارس
کد پستی
7185985417
تلفن
9083 3631 71 98+
ایمیل
rahimi2491@yahoo.com

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی شیراز
نام کامل فرد مسوول
زهرا رحیمی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
شیراز
شهر
شیراز
استان
فارس
کد پستی
7185985417
تلفن
9082 3631 71 98+
ایمیل
rahimi2491@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

نقشه آنالیز آماری

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

گزارش مطالعه بالینی

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

کدهای استفاده شده در آنالیز

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

ندارد

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

ندارد

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

ندارد

به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده

است

ندارد

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود

ندارد

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

ندارد

سایر توضیحات

آزمودنی‌ها همگی ورزشکاران سالم بوده اند