پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

تاثیر سه روش تمرینی برعملکرد عصبی عضلانی و اجرای زنان بسکتبالیست

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
این مطالعه با هدف مقایسه ی 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 ورزشکارمعرفی 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(۸۸/۱ ۷۳/۲۰)سال وقد(۵۷/۶ ۴۷/۱۷۲)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 وترکیبی) ویک گروه کنترل بصورت هدفمند انتخاب وگروه های آزمایش به مدت شش هفته وسه جلسه در هفته برنامه های تمرینی رااجراکردند.
گروه‌های مداخله
پس از انتخاب آزمودنیها براساس معیارهای ورود وخروج از تحقیق و همچنین تکمیل فرم رضایتنامه، این افراد به صورت تصادفی به سه گروه آزمایش (تمرینات عصبی -عضلانی،قدرتی وترکیبی) و یک گروه کنترل تقسیم شدند ،سپس تمامی آزمودنیها دریک پیش آزمون شرکت کردند تا متغیرهای تحقیق که شامل حس عمقی زانو(بااستفاده ازدینامومترایزوکینتیک مدل 30-000-850) و تعادل پویا (با استفاده ازآزمون عملکردی تعادل) اندازه گیری شوند.سپس آزمودنیهای گروه کنترل بدون انجام هیچ تمرین خاصی و به صورت عادی به ورزشهای روزمره خود ادامه دادند، درحالی که آزمودنی های گروه آزمایش یعنی گروه تمرینات عصبی- عضلانی،مقاومتی وترکیبی به مدت شش هفته (سه جلسه درهفته وهرجلسه بمدت ۳۵ تا ۵۰دقیقه ،هفته اول ودوم ۳۵دقیقه –هفته سوم وچهارم ۴۰دقیقه –هفته پنجم وششم ۵۰دقیقه) تحت نظارت مستقیم آزمونگر دربرنامه های تمرینی ویژه شرکت کردند.سپس آزمودنیهای گروه کنترل بدون انجام هیچ تمرین خاصی و به صورت عادی به ورزشهای روزمره خود ادامه دادند،درحالی که آزمودنیهای گروه آزمایش تحت نظارت مستقیم آزمونگر دربرنامه 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: **2019-11-26, ۱۳۹۸/۰۹/۰۵**
زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2019-11-26, ۱۳۹۸/۰۹/۰۵**
تعداد بروز رسانی‌ها: **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 71 3631 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

تاثیر سه روش تمرینی برعملکرد 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 حاضرمی بایست در محدوده سن ۱۹-۲۵سال باشند. حداقل دارای ۳سال سابقه عضویت درتیمهای سوپر لیگ ودسته 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(ژنوواروم، ژنووالگوم، ژنورکورواتوم،چرخش تیبیا ،آنتی ورژن ران ،کف پای صاف) پارگی‌وآسیبهای لیگامانی،آسیب منیسک وکپسول مفصلی
سن
از سن **19 ساله** تا سن **25 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **60**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
نمونه گیری تصادفی بلاک شده: آزمودنی هایی که وارد تحقیق شدند، با قرعه کشی به روش نمونه گیری بلاک شده به صورت تصادفی به چهار گروه مساوی (با کمک نرم افزار اکسل از عدد۱ تا ۴۲ که بیانگر کد ۴۲ نفر است را به دو گروه ۱۱نفره و دو گروه ۱۰ نفره) تقسیم می کنیم ،در سه گروه تمرین ۱ (تمرینات عصبی عضلانی) ،تمرین۲ (تمرینات قدرتی) ،تمرین۳ (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 گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران
آدرس خیابان
بلوار مطهری -خیابان میرعماد-خیابان پنجم -پلاک3
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تاریخ تایید
2019-07-01, ۱۳۹۸/۰۴/۱۰
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 -پلاک3
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تاریخ تایید
2019-07-16, ۱۳۹۸/۰۴/۲۵
کد کمیته اخلاق
IR.SSRI.REC.1398.503

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
تاثیر سه روش تمرینی برعملکرد 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 اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله وشش هفته پس از شروع مداخله تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
دستگاه ایزو کینتیک بایودکس

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

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

های این گروه از تمرینات پلیومتریک و تعادلی که به طور متداول به عنوان تمرینات عصبی عضلانی با 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 ودوم 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 وکامل تکنیک ها به ویژه در جلسات اول به آزمودنی ها آموزش داده می شود. این تمرین ها با مدت تقریبی ۲۰تا ۴۰دقیقه (هفته اول ودوم ۲۰دقیقه ،هفته دوم و سوم ۳۰دقیقه وهفته سوم وچهارم ۴۰دقیقه)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 ودر 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 ۱۵تمرین جهت تقویت عضلات اندام تحتانی به خصوص همسترینگ و چهار سر است که این تمرینات در هفته ی اول ودوم 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 وکامل تکنیک ها به ویژه در جلسات اول به آزمودنیها آموزش داده می شود. این تمرین ها با مدت تقریبی ۲۰تا ۴۰دقیقه (هفته اول ودوم ۲۰دقیقه ،هفته دوم و سوم ۳۰دقیقه وهفته سوم وچهارم ۴۰دقیقه)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 ودر 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 ودو است. برنامه تمرینات این گروه شامل ۱۶تمرین (هشت تمرین پلیومتریک و تعادلی و هشت تمرین قدرتی عضلات اندام تحتانی)است که این تمرینات در هفته ی اول ودوم شامل۱۰تمرین 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 وکامل تکنیک ها به ویژه در جلسات اول به آزمودنی ها آموزش داده می شود. این تمرین ها با مدت تقریبی ۲۰تا ۴۰دقیقه (هفته اول ودوم ۲۰دقیقه ،هفته دوم و سوم ۳۰دقیقه وهفته سوم وچهارم ۴۰دقیقه)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 ودر 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

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

+98 71 3631 9083

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

+98 71 3641 0041

فکس

+98 71 3641 0059

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

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه ازاد 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
+98 71 3631 9083
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- کوچه21/5 ساختمان صبا
شهر
شیراز
استان
فارس
کد پستی
7185985417
تلفن
+98 71 3631 9083
ایمیل
rahimi2491@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه ازاد 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
+98 71 3631 9082
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 جزییات 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
آزمودنی ها همگی ورزشکاران سالم بوده اند