

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۸

## تأثیر تمرین پایداری تنه بر منتخبی از ویژگی های فیزیولوژیکی و عملکردی قایقرانان

### چکیده پروتکل

#### هدف از مطالعه

این پژوهش تأثیر تمرینات پایداری تنه و استقامتی همراه تمرینات مقاومتی بر برخی فاکتورهای فیزیولوژیکی و بهبود عملکرد قایقرانان را بررسی می‌کند.

#### طراحی

کارآزمایی دارای دو گروه کنترل و مداخله، با گروه های تنها، یک سوبه کور، تصادفی شده، برای 16 ورزشکار دختر نوجوان قایقران، انتخاب تصادفی به روش اعداد لیست اسامی استفاده شد

#### نحوه و محل انجام مطالعه

جمع آوری داده‌های آنژیومیتریک 16 پاروزن عضو تیم هیئت قایقرانی استان تهران در بیمارستان امام خمینی بخش پزشکی ورزشی انجام شد. جمع آوری داده‌های عملکردی از جمله رکورد پاروزنی 500 متر و رکورد حرکات پایداری تنه، داده های فیزیولوژیکی از جمله آزمون پله مک آردل جهت ارزیابی توان هوازی، آستانه لاکتات خون پس از پاروزنی 500 متر قبل و بعد از 8 هفته تمرین در جلسات مجزا اجرا گردید. هر دو گروه تمرینات را به مدت 8 هفته، هفته‌ای 2 جلسه تمرینات قایقرانی و هفته‌ای دو جلسه تمرینات بدنسازی را در ورزشگاه آزادی انجام دادند.

#### شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

شرط ورود به پژوهش آزمودنی‌ها عدم وجود هرگونه ناهنجاری و یا بیماری و شرط خروج از پژوهش بیماری و یا غیبت در طول 8 هفته جلسات تمرینی میباشد

#### گروه‌های مداخله

هر دو گروه کنترل و مداخله هشت جلسه تمرینات بدنسازی و قایقرانی را انجام داده اند و گروه مداخله درکنار این تمرینات جلسات تمرینات پایداری تنه را نیز انجام داده است.

#### متغیرهای پیامد اصلی

به تاخیر انداختن خستگی، افزایش استقامت میان تنه، بهبود عملکرد، افزایش توان هوازی

### اطلاعات عمومی

#### علت بروز رسانی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20191019045152N1

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 29-12-2021، ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی: 29-12-2021، ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

2021-12-29، ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

فائقه نقی زاده

نام سازمان / نهاد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

5954 3230 26 98+

آدرس ایمیل

faegheh.naghizadeh@srbiau.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2019-09-22، ۱۳۹۸/۰۶/۳۱

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2019-11-13، ۱۳۹۸/۰۸/۲۲

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

2019-09-29، ۱۳۹۸/۰۷/۰۷

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

2019-11-20، ۱۳۹۸/۰۸/۲۹

تاریخ خاتمه کارآزمایی

2019-11-20، ۱۳۹۸/۰۸/۲۹

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر تمرین پایداری تنه بر منتخبی از ویژگی های فیزیولوژیکی و عملکردی قایقرانان

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر تمرین پایداری تنه بر ویژگی های فیزیولوژیکی و عملکردی

ورزشکاران

هدف اصلی مطالعه

موارد دیگر

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دختران بالغ 12 تا 13 سال دختران ورزشکار و قایقران سلامت نسبی جسمانی و روانی تمرینی دیگری انجام ندهد رژیم خاص دیگری نداشته

باشد دختران قایقران نوجوان در ورزشگاه آزادی  
**شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:**  
عدم علاقمندی شرکت در طرح عدم توانایی حضور منظم در جلسات  
تمرینی

**سن**

از سن 12 ساله تا سن 13 ساله

**جنسیت**

مونث

**فاز مطالعه**

مصادق ندارد

**گروه‌های کور شده در مطالعه**

- مراقب بالینی
- محقق
- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده
- کمیته ایمنی و نظارت بر داده‌ها

**حجم نمونه کل**

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 24

حجم نمونه تحقق یافته: 16

**تصادفی سازی (نظر محقق)**

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

**توصیف نحوه تصادفی سازی**

تصادفی سازی ساده- قرعه کشی: بدین صورت که محقق افراد را بر اساس قرعه کشی در گروه های مختلف قرار داده و قرعه کشی به صورت اسم نویسی بروی برگه های با پشت زمینه مشکی انجام شده است.

**کور سازی (به نظر محقق)**

یک سوپه کور

**توصیف نحوه کور سازی**

در این مطالعه محقق و استاد راهنما از مطالعه کور شدند و از گروه های مطالعه بی اطلاع بودند. بطوریکه تنها مربیان استخدام شده و آزمودنی هایی که فعالیت را دریافت میکردند به ناچار از نوع مداخله ورزشی آگاه بودند. در این مطالعه برای جلوگیری سوگیری محقق در تحلیل نتایج تا مرحله آخر مطالعه که تحلیل یافته ها بود، محقق از روند گروه بندی ها بی اطلاع بود. لازم به ذکر است که شرکت کنندگان چون تمرین را انجام میدادند، کورسازی نشدند. در واقع امکان کورسازی برای شرکت کنندگان وجود نداشت چون تمرین را درک و انجام میدادند.

**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**

کمیته اخلاق در پژوهش های زیست پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی- واحد علوم تحقیقات

**آدرس خیابان**

شهرک قدس (غرب)- بین فلاک جنوبی و زرافشان، خیابان سیمای ایران- ستاد مرکزی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک A، طبقه سیزدهم

**شهر**

تهران

**استان**

تهران

**کد پستی**

۱۴۱۹۹۴۳۴۷۱

**تاریخ تایید**

۱۳۹۸/۰۷/۲۵, 2019-10-17

**کد کمیته اخلاق**

IR.IAU.SRB.REC.1398.100

**بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه**

**1**

**شرح**

تاثیر تمرینات پایداری تنه بر روی عملکرد و فاکتورهای فیزیولوژیکی ورزشکاران

**کد ICD-10**

**توصیف کد ICD-10**

**متغیر پیامد اولیه**

**1**

**شرح متغیر پیامد**

میزان لاکتات دهیدروژناز خون

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

در ابتدای مطالعه (قبل از شروع مداخله) و بعد از 8 هفته تمرین (پایان مداخله)

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

کیت لاکتات دهیدروژناز

**2**

**شرح متغیر پیامد**

میزان VO2max

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

در ابتدای مطالعه (قبل از شروع مداخله) و بعد از 8 هفته تمرین (پایان مداخله)

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

آزمون پله ویژه زنان

**3**

**شرح متغیر پیامد**

رکوردد 500 متر قایقرانان

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

در ابتدای مطالعه (قبل از شروع مداخله) و بعد از 8 هفته تمرین (پایان مداخله)

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

آزمون 500 متر پارو زدن

**4**

**شرح متغیر پیامد**

سطح عملکردی تنه

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

در ابتدای مطالعه (قبل از شروع مداخله) و بعد از 8 هفته تمرین (پایان مداخله)

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

دستگاه اندازه گیری ترکیب بدن

## متغیر پیامد ثانویه

خالی

## گروه‌های مداخله

1

### شرح مداخله

گروه مداخله: 8 هفته تمرینات پایداری تنه همراه با تمرینات مقاومتی (3 روز/هفته، 40 دقیقه تمرین: 20 دقیقه تمرین مقاومتی (با شدت 70 تا 80 درصد 1RM و بصورت 6-8 تکرار، 3 ست)؛ تمرین پایداری تنه به مدت 20 دقیقه با شدت 70-80 درصد یک تکرار بیشینه در تکرارهای 12 تا 8 تایی انجام گرفت و شامل تمرینات پایداری تنه جهت تقویت عضلات شکم، پایین لگن، عرضی شکم و دیافراگم، همچنین تمرین پایداری تنه سبب تقویت عضلات کمر بند شانه ای، همسترینگ، سرینی و همه عضله های عمق لگن، قسمت پایینی پشت و راست کننده های مهره های پشت بود.

### طبقه بندی

مصادق ندارد

2

### شرح مداخله

گروه کنترل: 8 هفته تمرین مقاومتی (3 روز/هفته، 40 دقیقه تمرین: با شدت 70 تا 80 درصد 1RM و بصورت 6-8 تکرار، 3 ست).

### طبقه بندی

مصادق ندارد

## مراکز بیمار گیری

1

### مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

ورزشگاه آزادی، فدراسیون قایقرانی جمهوری اسلامی ایران

نام کامل فرد مسوول

علیرضا سهرابیان

آدرس خیابان

میدان المپیک - ورزشگاه آزادی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1484813111

تلفن

9135 4473 21 98+

ایمیل

admin@icf.ir

آدرس صفحه وب

https://icf.ir

## حمایت کنندگان / منابع مالی

1

### حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

حسین عابد نطنزی

## آدرس خیابان

انتهای بزرگراه شهید ستاری - میدان دانشگاه بلوار شهدای  
حصارک - دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

۱۴۷۷۸۹۳۸۵۵

تلفن

5154 4486 21 98+

ایمیل

Admin@srbiau.ac.ir

آدرس صفحه وب

https://srbiau.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

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

خیر

عنوان منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

5

بخش عمومی یا خصوصی

عمومی

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 آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

فاطمه نقی زاده

موقعیت شغلی

معلم

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

آدرس خیابان

اتوبان تهران کرج- شهرک جهان نما- میدان پاس- پ10- طبقه اول

شهر

کرج

استان

البرز

کد پستی

3159846711

تلفن

5954 3230 26 98+

ایمیل

faegheh.naghizadeh@srbiau.ac.ir

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

البرز  
کد پستی  
3159846711  
تلفن  
5954 3230 26 98+  
ایمیل  
faegheh.naghizadeh@srbiau.ac.ir

### 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

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

#### کدهای استفاده شده در آنالیز

مصادق ندارد

#### نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصادق ندارد

#### عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

بخشی از داده‌ها از جمله اطلاعات مربوط به پیامدهای اصلی امکان

اشتراک گذاری دارد

#### بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

شروع دوره دسترسی 3 ماه پس از چاپ

#### کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

پژوهشگران، اساتید این رشته

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

است

داده‌ها غیر قابل شناسایی فردی باشد فقط در صورت مقایسه با داده

های پژوهش ایشان ارائه خواهد شد

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

فائقه نقی زاده

#### یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

درخواست و شیوه مطالعه و عنوان پژوهش را در قالب ایمیلی کاملا

شرح دهید و دلایل لزوم داشتن داده‌ها را شفاف بیان کنید.

#### سایر توضیحات

ایمیل به : faegheh.naghizadeh@srbiau.ac.ir

نام سازمان / نهاد  
دانشگاه آزاد اسلامی  
نام کامل فرد مسوول  
فائقه نقی زاده  
موقعیت شغلی  
معلم آموزش و پرورش  
آخرین مدرک تحصیلی  
فوق لیسانس  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

#### آدرس خیابان

اتوبان تهران کرج - شهرک جهان نما - میدان یاس - پ10 - ط اول

#### شهر

کرج

#### استان

البرز

#### کد پستی

3159846711

#### تلفن

5954 3230 26 98+

#### فکس

#### ایمیل

faegheh.naghizadeh@srbiau.ac.ir

### فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

#### اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

فائقه نقی زاده

موقعیت شغلی

معلم آموزش و پرورش

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

#### آدرس خیابان

اتوبان تهران کرج- شهرک جهان نما- میدان یاس- پ10- طبقه اول

#### شهر

کرج

#### استان