پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

تاثیر دو روش تمرین مقاومتی (Rest-Pause، FST7) بر شاخص های آنتروپومتری، قدرت عضلانی و هورمون های تیروئیدی بدنسازان جوان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

تاثیر دو روش تمرین مقاومتی (Rest-Pause، FST7) بر شاخص های آنتروپومتری، قدرت عضلانی و هورمون های تیروئیدی بدنسازان جوان

طراحی

حجم نمونه در این تحقیق 30نفر بود که بطور تصادفی به 3 گروه تمرینات استراحت وقفه، FST7 و کنترل تقسیم خواهد شد. برنامه تمرین مقاومتی به روش استراحت-وقفه چهار روز در هفته و به دو صورت برنامه الف (روزهای دوشنبه و چهارشنبه) و برنامه ب (روزهای سه شنبه و پنج شنبه) می باشد.برنامه تمرین FST7 پنج روز در هفته در پنج بخش عضلات سینه، پشت،شانه،جلوبازو و پاها تقسیم می شود.گروه کنترل هیچ کاری انجام نخواهد داد.

نحوه و محل انجام مطالعه

محل انجام مطالعه سالن بدنسازی ذات پرور رشت می باشد.برنامه تمرین مقاومتی به روش استراحت-وقفه چهار روز در هفته و به دو صورت می باشد: برنامه الف شامل حرکات پرس سینه، پرس بالا سینه دمبل روی نیمکت شیب دار سیم کش کراس آور، پرس نظامی ایستاده، بالا آوردن جانبی جفت دمبل نشسته، پشت بازو ایستاده، پشت بازو نشسته با هالتر است. برنامه ب شامل حرکات اسکات، پرس پا 45 درجه، پشت پا، زیر بغل از جلو دست جمع، زیربغل قایقی نشسته، سرشانه دمبل از جانب، جلو بازو هالتر ایستاده است.برنامه تمرین FST7 پنج روز در هفته در پنج بخش عضلات سینه، پشت،شانه،جلوبازو و پاها تقسیم می شود.گروه کنترل هیچ کاری انجام نخواهد داد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

شرایط ورود به مطالعه : شامل سن (17تا 21 سال)، جنسیت (مرد) شرایط عدم ورود: 1) نداشتن سابقه بیماری قلبی تنفسی، عضلانی اسکلتی، عصبی، هورمونی و جراحی، 2) عدم تغییر برنامه غذایی روزانه، 3) عدم مصرف مکمل اندروژنیک و انرژی زا طی یکماه قبل از تحقیق

گروه‌های مداخله

گروه های مداخله شامل 3 گروه استراحت وقفه، گروه FST7، گروه کنترل می باشد.

متغیرهای پیامد اصلی

شاخص های آنتروپومتریک، توده و درصد چربی بدن، قدرت عضلانی بالا و پایین تنه، هورمون های تیروئیدی تیروتروپین،تیروکسین، تری یدوترونین

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20180503039517N8**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2021-01-20, ۱۳۹۹/۱۱/۰۱**

زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **2021-01-20, ۱۳۹۹/۱۱/۰۱**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2021-01-20, ۱۳۹۹/۱۱/۰۱

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

سلیمان انصاری کلاچاهی

نام سازمان / نهاد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 13 3375 2906

آدرس ایمیل

solomonansari@phd.iaurasht.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2021-01-15, ۱۳۹۹/۱۰/۲۶

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2021-02-03, ۱۳۹۹/۱۱/۱۵

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تاثیر دو روش تمرین مقاومتی (Rest-Pause، FST7) بر شاخص های آنتروپومتری، قدرت عضلانی و هورمون های تیروئیدی بدنسازان جوان

عنوان عمومی کارآزمایی
تاثیر دو روش تمرین مقاومتی (Rest-Pause، FST7) بر شاخص های آنتروپومتری، قدرت عضلانی و هورمون های تیروئیدی بدنسازان جوان
هدف اصلی مطالعه
موارد دیگر
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سن (21-17سال) جنسیت (مرد) داشتن سابقه حداقل 2 سال تمرینات منظم بدنسازی
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سیگار کشیدن داشتن سابقه بیماری های قلبی تنفسی، عضلانی اسکلتی، عصبی، هورمونی و جراحی مصرف مکمل های اندروژنیک و انرژی زا طی یکماه قبل از تحقیق
سن
از سن **17 ساله** تا سن **21 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
30 مرد بدنساز با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند از طریق قرعه کشی (اسامی شرکت کنندگان روی کاغذ نوشته شد و از طریق قرعه کشی تصادفی ساده برای دو گروه مداخله و یک گروه پلاسبو انتخاب شدند)
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
کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
آدرس خیابان
بلوار لاکان ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
۴۱۴۷۶۵۴۹۱۹
تاریخ تایید
2020-08-17, ۱۳۹۹/۰۵/۲۷
کد کمیته اخلاق
IR.IAU.RASHT.REC.1399.041

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
اثر تمرینات استراحت وقفه و FST7 بر هورمون های تیروئیدی و شاخص های آنتروپومتریک، قدرت و ترکیب بدن
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
قدرت بالا و پایین تنه
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک روز قبل و بعد از اعمال مداخله تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
قدرت بالاتنه با دینامومتر و پایین تنه با دستگاه دیجیتال پایی سیهان

2

شرح متغیر پیامد
اندازه گیری شاخص توده بدن
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک روز قبل و بعد از اعمال مداخله تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
استفاده از ترازو و متر نواری

3

شرح متغیر پیامد
اندازه گیری درصد چربی بدن
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک روز قبل و بعد از اعمال مداخله تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
با استفاده از کالیپر لافایت ساخت آمریکا و با روش سه نقطه ای معادله جکسون پولاک

4

شرح متغیر پیامد
اندازه گیری هورمون های تیروئید
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک روز قبل و بعد از اعمال مداخله تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله کیت های مخصوص شرکت تولیدی پیشتاز طب، ساخت ایران به روش آلایزا و خون گیری از سیاهرگ آنتی کوبتال دست چپ آزمودنی ها در حالت استراحتی و در وضعیت نشسته به میزان 5 سی سی انجام خواهد شد

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
اندازه گیری قطر بازو، قطر ساق پا و عرض ران

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یک روز قبل و یک روز بعد از اعمال مداخله تمرینی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
متر نواری

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: برنامه تمرین مقاومتی به روش استراحت-وقفه چهار روز در هفته و به دو صورت برنامه الف (روزهای دوشنبه و چهارشنبه) و برنامه ب (روزهای سه شنبه و پنج شنبه) می باشد. برنامه الف شامل حرکات پرس سینه، پرس بالا سینه دمبل روی نیمکت شیب دار سیم کش کراس آور، پرس نظامی ایستاده، بالا آوردن جانبی جفت دمبل نشسته، پشت بازو ایستاده، پشت بازو نشسته با هالتر است. برنامه ب شامل حرکات اسکات، پرس پا 45 درجه، پشت پا، زیر بغل از جلو دست جمع، زیربغل قایقی نشسته، سرشانه دمبل از جانب، جلو بازو هالتر ایستاده است
طبقه بندی
غیره

2

شرح مداخله
گروه مداخله: برنامه تمرین FST7 پنج روز در هفته در پنج بخش مختلف به شرح زیر است :بخش اول: عضلات سینه پرس سینه با هالتر شیب دار، بخش دوم: پشت (حرکت هالتر خمیده)، بخش سوم: شانه و عضلات ذوزنقه ای (پرس سرشانه با دمبل)، بخش چهارم: جلوبازو و پشت بازوجلو بازو با EZ بار، بخش پنجم: پاها(اسکوات با هالتر).
طبقه بندی
غیره

3

شرح مداخله
گروه کنترل: هیچ فعالیت ورزشی انجام نخواهند داد
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
باشگاه ورزشی ذات پرور
نام کامل فرد مسوول
علیرضا علمیه
آدرس خیابان
رشت- شهرداری- باشگاه ورزشی ذات پرور
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4419865615
تلفن
+98 13 3375 2906
ایمیل
solomonansari@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
علیرضا صیداوی
آدرس خیابان
بلوار لاکان ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4147654919
تلفن
+98 13 3342 2153
ایمیل
solomonansari@yahoo.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه آزاد اسلامی
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
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 آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
علیرضا علمیه
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
بلوار پروفسور سمیعی، جنب رستوران اسپارو، ساختمان ادیب صابر، طبقه دو
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4193191933
تلفن

+98 13 3342 2153
ایمیل
solomonansari@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سلیمان انصاری
موقعیت شغلی
متخصص غیر هیئت علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
بلوار پروفسور سمیعی، جنب رستوران اسپارو، ساختمان ادیب صابر، طبقه دو
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4193191933
تلفن
+98 13 3375 2906
ایمیل
solomonansari@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
سلیمان انصاری
موقعیت شغلی
متخصص غیر هیئت علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
بلوار پروفسور سمیعی، جنب رستوران اسپارو، ساختمان ادیب صابر، طبقه دو
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4193191933
تلفن
+98 13 3375 2906
ایمیل
solomonansari@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات بیشتری وجود ندارد
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
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
داده های خام و داده های پردازش شده
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
شروع دوره دسترسی از سال 1401
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
محققین دانشگاهی، همکاران تحقیق و شرکت کنندگان
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
استفاده از نتایج و داده های تحقیق در تحقیقات متاآنالیز آینده
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
مولف مسئول
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
درخواست از محقق از طریق ایمیل
سایر توضیحات