

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۵

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

### چکیده پروتکل

#### هدف از مطالعه

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

#### طراحی

حجم نمونه در این تحقیق 30 نفر بود که بطور تصادفی به 3 گروه تمرینات استراحت و 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 پنجشنبه) می باشد. برنامه تمرین FST7 پنج روز در هفته در پنج بخش عضلات سینه، پشت، شانه، جلو بازو 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، زیر بغل 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، جلو بازو 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 (17 تا 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

#### گروه های مداخله

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

#### متغیرهای پیامد اصلی

شاخص های آنترپومتریک، توده و درصد چربی بدن، قدرت عضلانی بالا و پایین تنه، هورمون های تیروئیدی تیروترپین، تیروکسین، تری پدوترپین

### اطلاعات عمومی

#### علت بروز رسانی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20180503039517N8

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

زمان بندی ثبت: registered\_while\_recruiting

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

تعداد بروز رسانی ها: 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

2906 3375 13 98+

#### 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

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

#### شرح

اثر تمرینات استراحت وقفه و FST7 بر هورمون‌های تیروئیدی و شاخص‌های 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 پای سیهان

### 2

#### شرح متغیر پیامد

اندازه‌گیری 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

اندازه‌گیری 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

اندازه‌گیری هورمون‌های تیروئید

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

یک روز قبل و بعد از اعمال مداخله تمرینی

#### نحوه اندازه‌گیری متغیر

بوسیله کیت‌های مخصوص شرکت تولیدی پیش‌تاز طب، ساخت ایران به روش آلایزا و خون‌گیری از سیاهرگ آنتی کوئیتال دست چپ آزمودنی‌ها در حالت استراحتی و در وضعیت نشسته به میزان 5 سی سی انجام خواهد شد

### متغیر پیامد ثانویه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

اندازه‌گیری قطر بازو، قطر ساق پا و عرض ران

تأثیر دو روش تمرین مقاومتی (Rest-Pause، FST7) بر شاخص‌های آنتروپومتري، قدرت عضلانی و هورمون‌های تیروئیدی بدنسازان جوان

### عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر دو روش تمرین مقاومتی (Rest-Pause، FST7) بر شاخص‌های آنتروپومتري، قدرت عضلانی و هورمون‌های 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 (17-21 سال) جنسیت (مرد) داشتن سابقه حداقل 2 سال تمرینات منظم بدنسازی

#### شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سیگار کشیدن داشتن سابقه بیماری‌های قلبی تنفسی، عضلانی اسکلتی، عصبی، هورمونی و جراحی مصرف مکمل‌های اندروژنیک و انرژی زا طی یکماه قبل از تحقیق

### سن

از سن 17 ساله تا سن 21 ساله

### جنسیت

مذکر

### فاز مطالعه

مصادق 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 نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند از طریق قرعه‌کشی (اسامی شرکت‌کنندگان روی کاغذ نوشته شد و از طریق قرعه‌کشی 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

## تأییدیه 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

۴۱۲۷۶۵۴۹۱۹

#### تاریخ تأیید

## 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

2153 3342 13 98+

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 پروفیسور سمیعی، جنب رستوران اسپارو، ساختمان ادیب

صابر، طبقه دو

شهر

رشت

استان

گیلان

کد پستی

4193191933

تلفن

## 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، زیر بغل 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 دوزنقه ای (پرس سرشانه با دمبل)، بخش چهارم: جلو بازو و پشت بازو جلو 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

2906 3375 13 98+

ایمیل

solomonansari@yahoo.com

بلوار پروفیسور سمیعی، جنب رستوران اسپارو، ساختمان ادیب  
صابر، طبقه دو

شهر

رشت

استان

گیلان

کد پستی

4193191933

تلفن

2906 3375 13 98+

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 جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند**

داده‌های خام و داده‌های 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 داده‌های تحقیق در تحقیقات متاآنالیز آینده

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

مؤلف مسئول

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

درخواست از محقق از طریق ایمیل

**سایر توضیحات**

2153 3342 13 98+

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 پروفیسور سمیعی، جنب رستوران اسپارو، ساختمان ادیب

صابر، طبقه دو

شهر

رشت

استان

گیلان

کد پستی

4193191933

تلفن

2906 3375 13 98+

ایمیل

solomonansari@yahoo.com

### فرد مسوول به روز 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**