

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۱۷

**مقایسه بین افزودن توجه بیرونی و درونی به تمرینات پلايومتریک بر چابکی، مکانیک فرود اندام تحتانی، قدرت، عملکرد و تعادل در افراد دارای نقص عصبی عضلانی غلبه پا**

## چکیده پروتکل

### هدف از مطالعه

هدف این مطالعه مقایسه بین اثرات توجه بیرونی و درونی همراه با تمرینات پلايومتریک بر چابکی، مکانیک فرود اندام تحتانی، قدرت، عملکرد، تعادل در افراد دارای نقص غلبه پا می باشد.

### طراحی

با توجه به اعمال مداخله و وجود یک گروه کنترل و دو گروه تجربی روش مطالعه از نوع کاربردی و نیمه تجربی می باشد. طرح تحقیق از نوع بین گروهی پیش آزمون و پس آزمون بوده و همچنین یک سوپه کور و تصادفی سازی شده از طریق ابزار تصادفی سازی می باشد. تعداد آزمودنی ها 54 در نظر گرفته شده و سقف ریزش ها 20% در نظر گرفته می شود.

### نحوه و محل انجام مطالعه

اطلاعیه جهت جمع آوری و فراخوانی آزمودنی ها به مدت دو هفته پس از ثبت تحقیق زده می شود و پیش آزمون، پس آزمون و همچنین مرحله اجرای تمرینات در باشگاه ورزشی امید واقع در شهرستان تکاب صورت خواهد گرفت.

### شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

مردان و زنان در دامنه سنی 12 تا 18 سال، نداشتن هرگونه سابقه آسیب و بیماری که باعث بروز اختلال در روند اجرا گردد، عدم شرکت در تمرینات مشابه قدرتی، عصبی عضلانی و تمرینات پلايومتریک.

### گروه های مداخله

گروه تجربی اول تمرینات پلايومتریک همراه توجه بیرونی و گروه تجربی دوم نیز تمرینات پلايومتریک همراه توجه درونی دریافت خواهند نمود.

### متغیرهای پیامد اصلی

عملکرد، تعادل، قدرت، چابکی و مکانیک فرود اندام تحتانی

## اطلاعات عمومی

### علت بروز رسانی

### نام اختصاری

### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20220723055529N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 12-04-2023, 1402/01/23

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: 12-04-2023, 1402/01/23

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز  
12-04-2023, 1402/01/23

### اطلاعات تماس ثبت کننده

#### نام

جعفر حمدی دورباش

#### نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی کرج

#### کشور

جمهوری اسلامی ایران

#### تلفن

5232 4553 44 98+

#### آدرس ایمیل

j.hamdi@khu.ac.ir

### وضعیت بیمار گیری

#### بیمار گیری تمام شده

#### منبع مالی

### تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2023-04-29, 1402/02/09

### تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2023-06-30, 1402/04/09

### تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

### تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

### تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

### عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه بین افزودن توجه بیرونی و درونی به تمرینات پلايومتریک بر چابکی، مکانیک فرود اندام تحتانی، قدرت، عملکرد و تعادل در افراد دارای نقص عصبی عضلانی غلبه پا

### عنوان عمومی کارآزمایی

مقایسه بین افزودن توجه بیرونی و درونی به تمرینات پلايومتریک بر چابکی، مکانیک فرود اندام تحتانی، قدرت، عملکرد و تعادل در افراد دارای نقص عصبی عضلانی غلبه پا

### هدف اصلی مطالعه

#### پیشگیری

### شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

خیابان مطهری - خیابان میرداماد- کوچه پنجم شهر تهران استان  
تهران  
شهر  
تهران  
استان  
تهران

کد پستی  
1587958711

تاریخ نایید  
۱۴۰۱/۰۳/۲۷, 2022-06-17

کد کمیته اخلاق  
IR.SSRC.REC.1401.030

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:  
مردان و زنان در دامنه سنی 12 تا 18 سال داشتن شاخص توده بدنی  
طبیعی بین 18/5 تا 25  
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:  
افراد دارای سابقه بیماری قلبی و عروقی افراد دارای سابقه جراحی  
زانو شرکت در تمرینات ورزشی مشابه این تحقیق

سن  
از سن 12 ساله تا سن 18 ساله

جنسیت  
هر دو

فاز مطالعه  
مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

#### شرح

نقص عصبی عضلانی غلبه پا  
کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

### متغیر پیامد اولیه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

چابکی

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

#### نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمون چابکی T

### 2

#### شرح متغیر پیامد

مکانیک فرود اندام تحتانی

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

#### نحوه اندازه‌گیری متغیر

نرم افزار کینوا

### 3

#### شرح متغیر پیامد

قدرت

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله

#### نحوه اندازه‌گیری متغیر

دستگاه دینامومتر دستی

### 4

#### شرح متغیر پیامد

تعادل

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد مداخله

#### نحوه اندازه‌گیری متغیر

تست تعادلی Y

### حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 54

### تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

### توصیف نحوه تصادفی سازی

پژوهشگر ابتدا یک حجم نمونه کلی (54 نفر) را تعیین نموده و سپس به صورت تصادفی مجموعه ای از آنان را به گروه کنترل (18 نفر) و باقی مانده را به گروه تجربی اول (18 نفر) و گروه تجربی دوم (18 نفر) تخصیص می دهد. واحد تصادفی سازی به صورت فردی است. جهت پنهان سازی تخصیص تصادفی از جعبه های کدبندی شده با توالی تصادفی استفاده خواهد شد. به این صورت که تعدادی جعبه هم اندازه و هم شکل به صورت تصادفی انتخاب خواهد شد و در داخل جعبه ها از مداخله و یا برگه هایی که تخصیص تصادفی در آن ثبت شده است، استفاده می شود. این فرایند به شکلی است که داخل جعبه ها شماره هایی به صورت تصادفی از عدد 1 تا 54 قرار داده است و آزدونی ها از عدد 1 تا 18 در گروه تجربی اول، از عدد 19 تا 36 گروه تجربی دوم و از عدد 37 تا 54 در گروه کنترل قرار خواهند گرفت.

### کور سازی (به نظر محقق)

یک سوپه کور

### توصیف نحوه کور سازی

آزمودنی ها به صورت تصادفی در گروه مداخله و کنترل قرار می گیرند و در ابتدا به طور کلی در جریان روند اجرا قرار خواهند گرفت ولی در مورد جزئیات تحقیق از جمله اهداف کور خواهند شد تا نتایج تحقیق تحت تأثیر قرار نگیرد. همچنین در مرحله اجرای تمرین گروه های تجربی اول و دوم جدا از هم تمرین داده خواهند شد. آنالیز داده ها توسط یک محقق آنالیزور (جدا از محققان مطالعه) صورت می گیرد به طوری که فقط داده های خام در اختیار آن ها قرار می گیرد.

### 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 پژوهشگاه علوم ورزشی

آدرس خیابان

**شرح متغیر پیامد**

عملکرد

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

قبل و بعد مداخله

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

آزمون های سینگل لگ هاب و کانترموومننت جامپ

**متغیر پیامد ثانویه**

خالی

**گروه‌های مداخله****1****شرح مداخله**

گروه مداخله: گروه مداخله اول ( تمرینات پلائیومتریک به همراه توجه بیرونی) آزمودنی ها طی 8 هفته و هر هفته 3 جلسه به مدت 30 دقیقه تمرینات پلائیومتریک همراه با توجه بیرونی دریافت خواهند نمود. براساس پروتکل تمرینی باکتورپ و همکاران و نیز پروتکل بازخورد بنجامین تمرین لانگ پوش بک، اسکات جامپ به روی باکس و غیره انجام شده و در مراحل بعدی تمرینات با تمرکز بروی دو پا (مانند، اسکات جامپ در جا، به سمت جلو، کانترموومننت و...) و در ادامه تمرینات با یک پا اجرا شده (مانند، اسکات جامپ با یک پا) و در پایان حرکات با استفاده از طناب و توپ مدیسن بال اجرا خواهند شد. ضمناً یک مورد توجه بیرونی همراه با حرکت پلائیومتریک بدین شکل ارائه می گردد. برای مثال در اجرای حرکت اسکات جامپ به جلو از آزمودنی خواسته می شود با توجه به مخروط تعبیه شده، طوری فرود آید تا زانو و پا موازی با سطح و ارتفاعی مخروط باشد.

**طبقه بندی**

پیشگیری

**2****شرح مداخله**

گروه مداخله: گروه مداخله دوم (تمرینات پلائیومتریک به همراه توجه درونی): آزمودنی ها طی 8 هفته و هر هفته 3 جلسه به مدت 30 دقیقه تمرینات پلائیومتریک همراه با توجه درونی دریافت خواهند نمود. مرحله اجرای تمرینات طوری است که ابتدا از سطح آسان شروع شده و با طی نمودن هفته-های آغازین، تمرینات پیشرفت داده خواهد شد. برای مثال، براساس پروتکل تمرینی باکتورپ و همکاران و نیز پروتکل بازخورد بنجامین ابتدا سطح آسان یعنی تمرین لانگ پوش بک، اسکات جامپ به روی باکس و غیره انجام شده و در مراحل بعدی تمرینات با تمرکز بروی دو پا (مانند، اسکات جامپ در جا، به سمت جلو، کانترموومننت و غیره) و در ادامه تمرینات با یک پا اجرا شده (مانند، اسکات جامپ با یک پا) و در پایان حرکات با استفاده از طناب و توپ مدیسن بال اجرا خواهند شد. برای مثال از آزمودنی خواسته خواهد شد تا هنگام فرود اجازه ندهد زانو به والگوس رفته و سعی کند که زانو و پا در یک مسیر باشد و همچنین از وی خواسته می شود تا هنگام فرود زانوهایش را خم کند.

**طبقه بندی**

پیشگیری

**3****شرح مداخله**

گروه کنترل: بدون هیچ مداخله

**طبقه بندی**

پیشگیری

**مراکز بیمار گیری****1****مرکز بیمار گیری**

نام مرکز بیمار گیری

باشگاه ورزشی امید

نام کامل فرد مسوول

جعفر حمدی دورباش

آدرس خیابان

خیابان انقلاب، کوچه بحری

شهر

تکاب

استان

آذربایجان غربی

کد پستی

5991313516

تلفن

8047 4552 44 98+

ایمیل

j.hamdi@khu.ac.ir

**حمایت کنندگان / منابع مالی****1****حمایت کننده مالی**

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

امیر لطافت کار

آدرس خیابان

انتهای میرداماد - انتهای خیابان رازان جنوبی - مجموعه شهید

کشوری - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

شهر

کرج

استان

البرز

کد پستی

439815875

تلفن

8001 2222 21 98+

ایمیل

letafatkaramir@yahoo.com

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه خوارزمی

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

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 خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

جعفر حمدی دورباش

موقعیت شغلی

دانشجو کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان انقلاب، کوچه بحری

شهر

تکاب

استان

آذربایجان غربی

کد پستی

5991313516

تلفن

8047 4552 44 98+

ایمیل

j.hamdi65@yahoo.com

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

جعفر حمدی دورباش

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان انقلاب، کوچه بحری

شهر

تکاب

استان

آذربایجان غربی

کد پستی

5991313516

تلفن

8047 4552 44 98+

ایمیل

j.hamdi65@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

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

فقط بخشی از داده‌ها نظیر متغیرهای مستقل در قالب مقاله علمی به صورت میانگین کل نمونه‌ها امکان اشتراک گذاری دارد.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

مهرماه 1402

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

اطلاعات فردی محرمانه می‌باشد و نتایج کلی به صورت مقاله در دسترس همگان قرار می‌گیرد.

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

است

اطلاعات در اختیار کسی قرار نمی‌گیرد و نتایج کلی به صورت مقاله در دسترس همگان قرار می‌گیرد.

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

جعفر حمدی دورباش 09147164305 j.hamdi65@yahoo.com

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

2 ماه پس از چاپ نتایج در قالب داده توسط ایمیل ارسال خواهد شد.

سایر توضیحات

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

### اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

جعفر حمدی دورباش

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان انقلاب، کوچه بحری

شهر

تکاب

استان

آذربایجان غربی

کد پستی

5991313516

تلفن

8047 4552 44 98+

ایمیل

j.hamdi65@yahoo.com

## فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

### اطلاعات تماس