# پروتکل کارآزمایی بالینی
# مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

# تاثیر تمرینات اختصاصی گرم کردن پیشگیرانه برعملکرد اندام فوقانی و دامنه ی حرکتی مفصل شانه دختران والیبالیست

## چکیده پروتکل

**هدف ازمطالعه**
تعیین تاثیریک دوره تمرینات اختصاصی گرم کردن پیشگیرانه بر میزان دامنه حرکتی مفصل شانه دختران والیبالیست تعیین تاثیر یک دوره تمرینات اختصاصی گرم کردن پیشگیرانه بر عملکرد اندام فوقانی دختران والیبالیست

**طراحی**
این پژوهش شامل والیبالیست های دخترسالم بدون داشتن آسیب در ناحیه مفصل شانه است .نمونه های مطالعه حاضر ،تعداد 34 نفربه صورت هدفمند و در دسترس انتخاب می شوند،سپس به صورت غیر تصادفی به دو گروه تجربی (17نفر)و کنترل(17نفر) تقسیم می شوند.

**نحوه و محل انجام مطالعه**
در ابتدای حضور افراد در باشگاه ورزشی قبل از گرم کردن میزان دامنه ی حرکتی مفصل شانه و عملکرد اندام فوقانی اندازه گیری می شود و پس از پایان 8 هفته مداخله مجدد متغییر ها اندازه گیری می شود.

**شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود**
معیار های ورود:داشتن سلامت جسمانی مورد تایید پزشک،نداشتن آسیب شدید(بیش از سه هفته غیبت از ورزش) طی شش ماه گذشته.
معیار های خروج:داشتن غیبت در تمرینات 2 جلسه متوالی و یا 3 جلسه به صورت غیرمتوالی

**گروه‌های مداخله**
گروه مداخله و کنترل که هر کدام 17 نفر هستند؛گروه مداخله پروتکل تمرینی را در ابتدای گرم کردن انجام داده به مدت 20 دقیقه و گروه کنترل همان گرم کردن معمولی را انجام می دهند.

**متغیرهای پیامد اصلی**
پس از انجام مداخلات پروتکل گرم کردن پیشگیرانه ،بر عملکرد اندام فوقانی و میزان دامنه ی حرکتی مفصل شانه دختران والیبالیست تاثیر گذار است.

## اطلاعات عمومی

**علت بروز رسانی**
**نام اختصاری**
**اطلاعات ثبت در مرکز**
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20250208064688N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-02-24, ۱۴۰۳/۱۲/۰۶**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**
آخرین بروز رسانی: **2025-02-24, ۱۴۰۳/۱۲/۰۶**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
**تاریخ تایید ثبت در مرکز**
2025-02-24, ۱۴۰۳/۱۲/۰۶

**اطلاعات تماس ثبت کننده**
**نام**
لیلا طبیبی
**نام سازمان / نهاد**
دانشگاه اراک
**کشور**
جمهوری اسلامی ایران
**تلفن**
+98 31 4263 2227
**آدرس ایمیل**
l.tabibi.02@msc.araku.ac.ir

**وضعیت بیمار گیری**
**بیمار گیری تمام شده**
**منبع مالی**

**تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار**
2025-06-21, ۱۴۰۴/۰۳/۳۱
**تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار**
2025-07-05, ۱۴۰۴/۰۴/۱۴
**تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته**
خالی
**تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته**
خالی
**تاریخ خاتمه کارآزمایی**
خالی

**عنوان علمی کارآزمایی**
تاثیر تمرینات اختصاصی گرم کردن پیشگیرانه برعملکرد اندام فوقانی و دامنه ی حرکتی مفصل شانه دختران والیبالیست

**عنوان عمومی کارآزمایی**
بررسی تاثیر تمرینات اختصاصی گرم کردن بر دختران والیبالیست؛اثر تمرینات گرم کردن بر عملکرد اندام فوقانی و دامنه ی حرکتی مفصل شانه دختران والیبالیست
**هدف اصلی مطالعه**
پیشگیری

**شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه**
**شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:**
برخورداری از شرایط جسمانی مورد تایید پزشک
**شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:**
عدم وجود بیماری قلبی_تنفسی عدم وجود آسیب شدید طی شش ماه گذشته عدم وجود اختلالات عصبی_عضلانی
**سن**
از سن **10 ساله** تا سن **19 ساله**
**جنسیت**
مونث

**فاز مطالعه**
مصداق ندارد
**گروه‌های کور شده در مطالعه**
اطلاعات موجود نیست
**حجم نمونه کل**
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **34**
**تصادفی سازی (نظر محقق)**
اختصاص غیر تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
**توصیف نحوه تصادفی سازی**
**کور سازی (به نظر محقق)**
کور نشده است
**توصیف نحوه کور سازی**
**دارو نما**
ندارد
**اختصاص به گروه‌های مطالعه**
موارد دیگر
**سایر مشخصات طراحی مطالعه**

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

## تاییدیه کمیته‌های اخلاق

**1**

**کمیته اخلاق**
**نام کمیته اخلاق**
کمیته اخلاق دانشگاه اراک
**آدرس خیابان**
استان اصفهان،نجف آباد،خیابان بوستان ،کوی روشنائیان ،پلاک 49
**شهر**
نجف آباد
**استان**
اصفهان
**کد پستی**
8518647131
**تاریخ تایید**
2025-01-07, ۱۴۰۳/۱۰/۱۸
**کد کمیته اخلاق**
IR.ARAKU.REC.1403.061

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

**1**

**شرح**
عملکرد اندام فوقانی _ دامنه ی حرکتی مفصل شانه
**کد ICD-10**
**توصیف کد ICD-10**

## متغیر پیامد اولیه

**1**

**شرح متغیر پیامد**
میانگین نمره عملکرد اندام فوقانی( مفصل شانه )
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
اندازه گیری قبل از مداخله و پس از اتمام 8 هفته مداخله
**نحوه اندازه‌گیری متغیر**
آزمون تعادل Y اندام فوقانی

## متغیر پیامد ثانویه

**1**

**شرح متغیر پیامد**
نمره دامنه ی حرکتی مفصل شانه
**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**
اندازه گیری قبل از مداخله و پس از اتمام 8 هفته مداخله
**نحوه اندازه‌گیری متغیر**
گونیامتر

## گروه‌های مداخله

**1**

**شرح مداخله**
گروه مداخله: در گروه مداخله تمرینات اختصاصی پیشگیرانه گرم کردن در 3 سطح به مدت 24 دقیقه طی 8 هفته باید انجام شود،دو هفته اول تمرینات پایه،دوهفته دوم تمرینات سطح 1، دو هفته سوم تمرینات سطح 2 و دو هفته چهارم تمرینات سطح 3 را انجام می دهند.
**طبقه بندی**
پیشگیری

## مراکز بیمار گیری

**1**

**مرکز بیمار گیری**
**نام مرکز بیمار گیری**
باشگاه ورزشی فتوت
**نام کامل فرد مسوول**
لیلا طبیبی
**آدرس خیابان**
استان اصفهان نجف آباد،خیابان رجایی جنوبی ،کوچه افشان
**شهر**
نجف آباد
**استان**
اصفهان
**کد پستی**
8518647131
**تلفن**
+98 31 4264 6121
**ایمیل**
Leila_tabibi@yahoo.com

## حمایت کنندگان / منابع مالی

**1**

**حمایت کننده مالی**

**نام سازمان / نهاد**
دانشگاه اراک
**نام کامل فرد مسوول**
Dr. Mohammad Ali Bodaghi Fard
**آدرس خیابان**
اراک،میدان بسیج،بلوار کربلا،دانشگاه اراک
**شهر**
اراک
**استان**
مرکزی
**کد پستی**
3848177584
**تلفن**
+98 86 3277 7400
**ایمیل**
dabir@araku.ac.ir
**ردیف بودجه**
**کد بودجه**
**آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟**
بلی
**عنوان منبع مالی**
دانشگاه اراک
**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 اراک
**نام کامل فرد مسوول**
لیلا طبیبی
**موقعیت شغلی**
دانشجوی کارشناسی ارشد
**آخرین مدرک تحصیلی**
لیسانس
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
آسیب شناسی و توانبخشی ورزشی
**آدرس خیابان**
استان اصفهان،نجف آباد،خیابان بوستان،کوی روشنائیان ،پلاک 49
**شهر**
نجف آباد
**استان**
اصفهان
**کد پستی**
8518647131
**تلفن**
+98 31 4263 2227
**ایمیل**
Leila_tabibi@yahoo.com

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

**اطلاعات تماس**
**نام سازمان / نهاد**
دانشگاه اراک
**نام کامل فرد مسوول**
لیلا طبیبی
**موقعیت شغلی**
دانشجوی کارشناسی ارشد
**آخرین مدرک تحصیلی**
لیسانس
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
آسیب شناسی و توانبخشی ورزشی
**آدرس خیابان**
استان اصفهان،نجف آباد،خیابان بوستان،کوی روشنائیان ،پلاک 49
**شهر**
نجف آباد
**استان**
اصفهان
**کد پستی**
8518647131
**تلفن**
+98 31 4263 2227
**ایمیل**
Leila_tabibi@yahoo.com

## فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

**اطلاعات تماس**
**نام سازمان / نهاد**
دانشگاه اراک
**نام کامل فرد مسوول**
لیلا طبیبی
**موقعیت شغلی**
دانشجوی کارشناسی ارشد
**آخرین مدرک تحصیلی**
لیسانس
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**
آسیب شناسی و توانبخشی ورزشی
**آدرس خیابان**
اصفهان ،نجف آباد ،خیابان بوستان ،کوی روشنائیان پلاک 49
**شهر**
نجف آباد
**استان**
اصفهان
**کد پستی**
8518647131
**تلفن**
+98 31 4263 2227
**فکس**
**ایمیل**
l.tabibi.02@msc.araku.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**

مصداق ندارد

**کدهای استفاده شده در آنالیز**

مصداق ندارد

**نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)**

مصداق ندارد

**عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند**

کل داده ها بالقوه پس از غیر قابل شناسایی کردن افراد قابل اشتراک گذاری است

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

شروع دوره دسترسی از سال 1404،6 ماه پس از چاپ نتایج

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

برای محققین شاغل در موسسات دانشگاهی و علمی در دسترس خواهد بود

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

یک درخواست رسمی باید ارائه شود که اطلاعات یا اسناد خاص مورد نیاز را در آن ذکر کند. این اغلب شامل پر کردن فرم درخواست تعیین شده است و ارسال به پست الکترونیکی Leila_tabibi@yahoo.com؛

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

برای دریافت مستندات یا داده های مورد نظر به آدرس پست الکترونیک ؛ Leila_tabibi@yahoo.com ، مراجعه شود

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

در این قسمت فرایند های خاصی وجود ندارد

**سایر توضیحات**