پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

نقش پروتکل‌های کششی در بهبود عملکرد و انعطاف‌پذیری پس از خستگی در فوتبال

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه اثرات کشش ایستا و کشش دینامیک آهسته و سریع بر بازیابی عملکرد، انعطاف پذیری، تعادل، سرعت و چابکی پس از یک پروتکل خستگی عملکردی در بازیکنان فوتبال است. همچنین، این تحقیق قصد دارد مؤثرترین تکنیک کششی برای حفظ یا افزایش عملکرد پس از خستگی در بازیکنان فوتبال را شناسایی کند.
طراحی
تحقیق حاضر شامل 40 نمونه می باشد. شرکت کنندگان به روش تصافی سازی ساده و قانون تخصیص تصادفی افراد با برداشتن اسامی از گوی به چهار گروه کشش ایستا، پویا سریع، پویا آهسته و کنترل تقسیم خواهند شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
در تحقیق حاضر شرکت کنندگان مداخلات تحقیق و پروتکل اعمال خستگی را در محل برگزاری تمرینات خود انجام خواهند داد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرکت کنندگان باید دارای شاخص توده بدنی 25-20 باشند، ضمنا دارای عدم سابقه آسیب اندام تحتانی، تروما یا بیماری در شش سال گذشته، دامنه حرکتی محدود باشند. هم چنین، شرکت کنندگان بایستی حداقل 3 سال تجربه ورزش منظم در رشته فوتبال را (سه جلسه در هفته) داشته باشند و در برنامه کششی اندام تحتانی به صورت همزمان در جای دیگری شرکت نداشته باشد.
گروه‌های مداخله
تحقیق حاضر شامل چهار گروه کشش ایستا، پویا سریع، پویا آهسته و کنترل می باشد که سه گروه اول برنامه مداخله خود را در یک جلسه پس از اعمال خستگی عملکردی انجام می دهند اما به گروه کنترل مداخله ای پس از خستگی داده نمی شود.
متغیرهای پیامد اصلی
متغیر های پیامد تحقیق حاضر بهبود تعادل، انعطاف پذیری، چابکی و پرش عمودی می باشد.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
از آن جایی که این مطالعه به صورت یک سویه کور انجام شده، بخش نحوه کورسازی به روز شد.
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20230612058457N5**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-03-07, ۱۴۰۳/۱۲/۱۷**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2025-08-29, ۱۴۰۴/۰۶/۰۷**
تعداد بروز رسانی‌ها: **2**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2025-03-07, ۱۴۰۳/۱۲/۱۷

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
محمد علیمرادی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 34 2250 1685
آدرس ایمیل
malimoradi@sport.uk.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2025-03-24, ۱۴۰۴/۰۱/۰۴
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-04-02, ۱۴۰۴/۰۱/۱۳
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
نقش پروتکل‌های کششی در بهبود عملکرد و انعطاف‌پذیری پس از خستگی در فوتبال

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه سه پروتکل کششی پس از خستگی در بازیکنان فوتبال
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
شاخاص توده بدنی 25-20 عدم سابقه آسیب اندام تحتانی، تروما یا

بیماری در شش سال گذشته، دامنه حرکتی محدود شرکت کنندگان بایستی حداقل 3 سال تجربه ورزش منظم در رشته فوتبال را (سه جلسه در هفته) داشته باشند عدم شرکت در برنامه کششی اندام تحتانی شرکت کنندگان باید در محدوده سنی ۲۵-۱۸ سال باشند

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سن

از سن **18 ساله** تا سن **25 ساله**

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **40**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

در تحقیق حاضر شرکت کنندگان به صورت تصادفی بر اساس قرعه شانس که با بیرون آوردن اسامی از گوی در چهار گروه ایستا، پویا آهسته، پویا سریع و کنترل تقسیم می شوند.

کور سازی (به نظر محقق)

یک سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

پس از اختصاص دادن شرکت کنندگان به هر گروه ارزیاب کننده نتایج نسبت به اختصاص یافتن افراد به هر گروه اطلاعاتی ندارد.

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 دانشگاه بو علی سینا همدان

آدرس خیابان

همدان، چهارباغ شهید مصطفی احمدی روشن، دانشگاه بوعلی سینا

شهر

همدان

استان

همدان

کد پستی

۶۵۱۷۸۳۸۶۹۵

تاریخ تایید

2025-02-17, ۱۴۰۳/۱۱/۲۹

کد کمیته اخلاق

IR.BASU.REC.1403.064

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

مقایسه سه پروتکل کششی قبل و بعد از خستگی عملکردی در بازیکنان فوتبال

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

در تحقیق حاضر انعطاف پذیری مورد بررسی قرار می گیرد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از اعمال پروتکل خستگی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

انعطاف پذیری به وسیله آزمون Thomas اصلاح شده و PKET مورد ارزیابی قرار می گیرد

2

شرح متغیر پیامد

در تحقیق حاضر تعادل مورد بررسی قرار می گیرد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از اعمال پروتکل خستگی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

تعادل به وسیله آزمون تعادل Y مورد بررسی قرار می گیرد

3

شرح متغیر پیامد

در تحقیق حاضر چابکی مورد بررسی قرار می گیرد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از اعمال پروتکل خستگی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

چابکی به وسیله آزمون ایلینویز مورد بررسی قرار می گیرد

4

شرح متغیر پیامد

در تحقیق حاضر سرعت مورد بررسی قرار می گیرد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از اعمال پروتکل خستگی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

سرعت به وسیله آزمون 20 متر سرعت مورد بررسی قرار می گیرد

5

شرح متغیر پیامد

در تحقیق حاضر پرش عمودی مورد بررسی قرار می گیرد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از اعمال پروتکل خستگی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرش عمودی به وسیله پرش کانترموومنت موردبررسی قرار می گیرد

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: کشش ایستا عضلات همسترینگ و چهارسر به این صورت شامل کشش همسترینگ ایستاده (ایستاده با فاصله پاها به اندازه عرض لگن و زانوهای صاف، شرکت‌کنندگان به جلو خم شده و در حالی که سر خود را پایین می‌آورند، دست‌های خود را دور ساق یک پا می‌پیچند) و سپس بالا بردن عضلات ساق (از موقعیت ایستاده اولیه با زانوهای صاف، شرکت‌کنندگان یک پا را به بالا می‌برند در حالی که در ناحیه لگن خم می‌شوند) خواهد بود. کشش عضلات چهارسر با استفاده از کشش چهارسر ایستاده انجام می‌شود (شرکت‌کنندگان روی یک پا ایستاده و زانوی مخالف را خم کرده و آن را با یک دست برای تعادل نگه می‌دارند) و سپس با لانژ (شرکت‌کنندگان یک پا را جلو و یک پا را عقب قرار داده و زانوی جلویی را خم می‌کنند). هر کشش به مدت 30 ثانیه با دو تکرار (یک بار برای هر پا) انجام می شود.
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله: پویا سریع حرکات کششی را مانند گروه ایستا انجام می دهد. فقط هر حرکت با 100 ضربه در دقیقه خواهد بود.
طبقه بندی
پیشگیری

3

شرح مداخله
گروه مداخله: ویا سریع حرکات کششی را مانند گروه ایستا انجام می دهد. فقط هر حرکت با 50 ضربه در دقیقه خواهد بود.
طبقه بندی
پیشگیری

4

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه کنترل به مدت 5 دقیقه به استراحت فعال به صورت راه رفتن می پردازند.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
باشگاه فوتبال شاهین
نام کامل فرد مسوول
محمد علیمرادی
آدرس خیابان
خیابان فتحعلیشاهی، کوچه۱۲، مجتمع یکتا، واحد ۶
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
۷۶۱۴۸۱۶۹۶۱
تلفن
+98 34 3225 0168
ایمیل
malimoradi@sport.uk.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه بو علی سینا
نام کامل فرد مسوول
آرش قربانی
آدرس خیابان
همدان – خیابان شهید فهمیده – دانشگاه بوعلی سینا
شهر
همدان
استان
همدان
کد پستی
6517838695
تلفن
+98 81 3140 5555
ایمیل
a.ghorbani@yahoo.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه بو علی سینا
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 شهید باهنر
نام کامل فرد مسوول
محمد علیمرادی
موقعیت شغلی
فارغ التحصیل
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
خیابان فتحعلیشاهی، کوچه 12، مجتمع یکتا، واحد 6
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7614816961
تلفن
+98 34 2250 1685

فکس
ایمیل
malimoradi@sport.uk.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر
نام کامل فرد مسوول
محمد علیمرادی
موقعیت شغلی
فارغ التحصیل
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
خیابان فتحعلیشاهی، کوچه 12، مجتمع یکتا، واحد 6
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7614816961
تلفن
+98 34 2250 1685
فکس
ایمیل
malimoradi@sport.uk.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر
نام کامل فرد مسوول
محمد علیمرادی
موقعیت شغلی
فارغ التحصیل
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
خیابان فتحعلیشاهی، کوچه 12، مجتمع یکتا، واحد 6
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7614816961
تلفن
+98 34 2250 1685
فکس
ایمیل
malimoradi@sport.uk.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
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
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
کلیه داده ها پس از غیر قابل شناسایی کردن افراد قابل اشتراک گذاری می باشد
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
شروع دوره دسترسی به داده ها بلافاصله پس از چاپ نتایج خواهد بود.
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
داده ها برای محققین، سازمان و ادارات مربوط به رشته فوتبال برای مجلات قابل دسترس خواهد بود.
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
جهت کمک به پژوهش علمی و پیشبرد اهداف اجرایی با رویکرد کاهش میزان آسیب های اسکلتی عضلانی ارتقا عملکر بازیکناندر رشته فوتبال
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
محمد علیمرادی/malimoradi@sport.uk.ac.ir
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
درخواست ها جهت دسترسی به داده ها در طی یک هفته پاسخ داده خواهند شد.
سایر توضیحات