

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

تأثیر دو روش آموزش سنتی و شناخت مبتنی بر جسم بر یادگیری حرکات ایروبیک و بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی در دانشجویان دختر

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

هدف از این مطالعه مقایسه اثربخشی دو روش آموزش سنتی و شناخت مبتنی بر جسم بر یادگیری حرکات ایروبیک و بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی در دانشجویان دختر است.

طراحی

این کارآزمایی دارای دو گروه مداخله (آموزش سنتی و شناخت مبتنی بر جسم) بر روی 60 دانشجو انجام خواهد شد.

نحوه و محل انجام مطالعه

این پژوهش در دانشکده تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی انجام خواهد شد. به این منظور 60 دانشجو ۱۸-۲۴ سال در دسترس در دو گروه مداخله (آموزش سنتی و شناخت مبتنی بر جسم) قرار خواهند گرفتند. پیش از آزمون اجرا خواهد شد. سپس به مدت ۱۶ هفته تمرینات اجرا خواهد شد. آنگاه پس از آزمون انجام می شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیار ورود: دانشجویان سالم 18 تا 24 سال در گروه های مداخله 1 و 2 قرار خواهند گرفت. معیار خروج: دانشجویان دارای فعالیت ورزشی حرفه ای در مطالعه شرکت نخواهند کرد.

گروه های مداخله

گروه مداخله 1 و 2 (آموزش سنتی و شناخت مبتنی بر جسم) به مدت 16 هفته تمرینات آمادگی جسمانی و حرکات ریتمیک را دریافت خواهند کرد.

متغیرهای پیامد اصلی

فاکتورهای آمادگی جسمانی، کینماتیک اندام تحتانی در طی اجرای یک زنجیره ایروبیک.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20130109012078N9

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 31-05-2025، 1404/03/10

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: 31-05-2025، 1404/03/10

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

1404/03/10، 2025-05-31

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

مریم قربانی

نام سازمان / نهاد

ازاد اسلامی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

2382 6656 21 98+

آدرس ایمیل

maryamm_ghorbani@yahoo.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2025-09-22، 1404/06/31

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2025-12-20، 1404/09/29

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر دو روش آموزش سنتی و شناخت مبتنی بر جسم بر یادگیری حرکات ایروبیک و بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی در دانشجویان دختر

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر دو روش آموزش بر یادگیری حرکات ایروبیک

هدف اصلی مطالعه

موارد دیگر

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

از نظر سیستم عصبی، اسکلتی و عضلانی سالم باشد. از نظر سیستم قلبی-عروقی، دستگاه تنفسی کاملاً سالم باشد و بیماری زمینهای نداشته باشد که بر عملکردش تأثیر بگذارد. 12 ماه قبل از انجام مطالعه ضربه یا درد در هر یک از پاها، اندام تحتانی و ناحیه کمری-خاجی

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

قدرت عضلانی

کد ICD-10

Y93.B9

توصیف کد ICD-10

Activity, other involving muscle strengthening exercises

2

شرح

استقامت عضلانی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

3

شرح

تعادل

کد ICD-10

Q95.8

توصیف کد ICD-10

Other balanced rearrangements and structural markers

4

شرح

چابکی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

5

شرح

الگوی حرکتی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

ارزیابی کینماتیک (زوایای مفصلی) در طی اجرای یک زنجیره ایروبیک.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از دوربین گویو 7 زنجیره حرکتی قبل و بعد از مداخله ثبت خواهد شد. با استفاده از نرم افزار کینوا اندازه های زوایای مفصلی

اندام تحتانی در طول زنجیره حرکتی محاسبه خواهد شد.

2

شرح متغیر پیامد

اندازه‌گیری استقامت عضلات شکمی و بازکننده ستون فقرات.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

را تجربه نکرده باشد. این مطالعه بر دانشجویان سالم 18 تا 24 سال انجام می‌شود.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

در صورتی که ورزشکار حرفه‌ای باشند و یا دارای فعالیت منظم ورزشی باشند. دانشجویانی که علائم ناهنجاری‌های مشهود در اندام تحتانی و پا، مانند: ناهنجاری زانووارم یا ژنولگوم، کوکساوارا یا کوکساوالگا ساختاری را دارا می‌باشند. افرادی که سابقه بیماری‌های نورولوژیکی، روماتیسمی، متابولیکی، اختلالات روانی، اختلال در سیستم وستیبولار، سابقه اختلال در تعادل و سرگیجه وضعیتی مکرر دارند.

سن

از سن 18 ساله تا سن 24 ساله

جنسیت

مونت

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 60

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

به منظور اختصاص تصادفی شرکت‌کنندگان به دو گروه مداخله (آموزش سنتی و آموزش شناخت مبتنی بر جسم)، از روش قرعه‌کشی استفاده خواهد شد. به این صورت که کدهای چهار گروه درسی (درس آمادگی جسمانی ۲) بر روی برگه‌های جداگانه نوشته شده و هر برگه در داخل یک گوی قرار داده می‌شود. سپس، گوی‌ها به دقت هم زده می‌شوند و به ترتیب دو گوی از داخل ظرف برداشته می‌شود. گوی اول به روش سنتی و گوی دوم به روش آموزش شناخت مبتنی بر جسم اختصاص می‌یابد. این روند برای دو گوی باقی‌مانده نیز تکرار می‌شود تا در نهایت هر دو روش آموزش، دو گروه درسی را پوشش دهند.

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

دانشگاه خوارزمی

آدرس خیابان

تهران. بلوار میرداماد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

خوارزمی.

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

157191491

تاریخ تایید

قبل و بعد از مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

جهت اندازه‌گیری استقامت عضلات شکمی و بازکننده ستون فقرات از آزمون دراز و نشست نیمه و نگهداری وضعیت پلانک استفاده خواهد شد.

3

شرح متغیر پیامد

اندازه‌گیری قدرت اندام فوقانی.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

جهت اندازه‌گیری قدرت کمربند شانه‌ای از آزمون شنا سوئدی استفاده خواهد شد.

4

شرح متغیر پیامد

اندازه‌گیری چابکی و هماهنگی.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از مداخله.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

جهت اندازه‌گیری چابکی از تست استاندارد تی و ایلی‌نویز استفاده خواهد شد.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: شرکت‌کنندگان در گروه سنتی یک جلسه تمرینات مرتبط با فاکتورهای آمادگی جسمانی را دریافت خواهند کرد و یک جلسه هم حرکات ریتمیک را آموزش می‌بینند و در قالب زنجیره ایروبیک به تمرین و تکرار آن می‌پردازند و در حین اجرای تمرینات اگر نیاز باشد توسط مربی بازخورد لازم جهت اصلاح الگوی حرکتی را دریافت می‌کنند.

طبقه بندی

مصادق ندارد

2

شرح مداخله

گروه مداخله: شرکت‌کنندگان در گروه آموزش شناخت مبتنی بر جسم مشابه گروه سنتی یک جلسه تمرینات مرتبط با فاکتورهای آمادگی جسمانی را دریافت خواهند کرد و یک جلسه هم حرکات ریتمیک را آموزش خواهند دید. شرکت‌کنندگان در حین اجرای تمرینات آمادگی جسمانی باید خودشان به کشف نحوه اجرا تمرینات پی ببرند و مربی در حین اکتشاف سعی می‌کند دانشجویان را به سمت پاسخ صحیح هدایت کند و در پایان هر جلسه با دانشجویان مرور خواهد کرد که روی چه فاکتورهای آمادگی جسمانی کار شده و کدام عضلات و مفاصل بیشتر درگیر بودند. در حین اجرای حرکات ریتمیک در قالب زنجیره ایروبیک هم از دانشجویان خواسته می‌شود که راه‌حلی برای بهبود روانی حرکت پیدا کنند و مربی هم در این اکتشاف به دانشجویان کمک می‌کند.

طبقه بندی

مصادق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

مرکز آموزش عالی پردیس نسیمیه تهران

نام کامل فرد مسوول

مریم قربانی

آدرس خیابان

شهرک ژاندارمری بلوارمرزداران زیریل یادگار امام کوچه نسیمیه.

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

۱۴۶۳۷۷۳۱۱۱

تلفن

3090 4425 21 98+

ایمیل

Maryamm_Ghorbanii@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

دکتر فرهاد قدیری

آدرس خیابان

تهران. بلوار میرداماد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

خوارزمی.

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

15171914911

تلفن

9220 8832 21 98+

ایمیل

ghadiri@khu.ac.ir

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

مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور

داخلی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

کشور مبدأ

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه خوارزمی
نام کامل فرد مسوول
مریم قربانی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
رفتار حرکتی
آدرس خیابان
خیابان جمالزاده شمالی، نبش فرصت، پلاک 58، واحد 3

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1418933475

تلفن

8757 6642 21 98+

ایمیل

Maryamm_Ghorbanii@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه خوارزمی
نام کامل فرد مسوول
رسول یاعلی
موقعیت شغلی
دانشیار دانشگاه
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
رفتار حرکتی
آدرس خیابان

تهران. بلوار میرداماد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
خوارزمی.

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1571914911

تلفن

9220 8832 21 98+

ایمیل

r.yaali@khu.ac.ir

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه خوارزمی
نام کامل فرد مسوول
مریم قربانی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
رفتار حرکتی
آدرس خیابان

خیابان جمالزاده شمالی، نبش فرصت، پلاک 58، واحد 3

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1418933475

تلفن

8757 6642 21 98+

ایمیل

Maryamm_ghorbanii@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

مصادق ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصادق ندارد

عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

داده‌های مربوط به فاکتورهای آمادگی جسمانی و ارزیابی کینماتیکی
قبل و بعد از مداخله در اختیار مخاطبین قرار خواهد گرفت.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
بهمن 1404.

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
دانشجویان و اساتید دانشگاه

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

این کارآزمایی به شکل طرح دانشگاهی منتشر می‌شود.

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
فرد باید به کتابخانه دانشگاه خوارزمی مراجعه نماید.

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
دانشجویان به کتابخانه مراجعه می‌نمایند و از مسئول کتابخانه فایل را

دریافت می‌کنند.

سایر توضیحات