پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

مقایسه تأثیر 8 هفته برنامه فیفا +11 با برنامه پیشگیری از آسیب و افزایش عملکرد (PEP) بر تعادل، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، قدرت و توان اندام تحتانی فوتبالیست های پسر نوجوان.

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه تاثیر 8 هفته برنامه فیفا +11 با برنامه PEP بر تعادل پویا (Y)، چابکی، انعطاف پذیری همسترینگ و سرعت، قدرت ایزوکنتیک عضلات چهارسررانی و همسترینگ و توان اندام تحتانی در فوتبالیست های پسر زیر 17 سال.

طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروههای موازی، سه سویه کور، تصادفی سازی در انتخاب مداخله برای تیم ها، روی 36 بازیکن (هر تیم 12 بازیکن) و بصورت تصادفی خارج کردن اسم تیم از ظرف استفاده می شود.

نحوه و محل انجام مطالعه
تستهای این مطالعه در آزمایشگاه دانشکده تربیت بدنی شهید بهشتی تهران انجام می شود. تست های آزمایشگاهی و میدانی طی 2 روز و در زمان 8 تا 12 صبح و دما و شرایط استاندارد توسط کورسازی یکی از محققین انجام می شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیار ورودی: بازیکنان نوجوان فوتبال محدوده سنی زیر 17 سال لیگ برتر تهران با سابقه فوتبالی حداقل 3 سال منظم، فاقد هرگونه آسیب در 1 سال اخیر و شرکت کننده در تمرینات منظم باشگاهی می باشد. معیار خروجی: آزمودنی هایی که مجوز شرکت در این مطالعه را ندارند بازیکن هایی هستند که در مدت اجرای برنامه، حین تمرین یا مسابقه آسیب ببیند و در بیش از 2 جلسه تمرینی شرکت نداشته باشند.

گروه‌های مداخله
برنامه های PEP و فیفا +11 شامل اجزای پلایومتریک، چابکی و تقویتی عضلات هستند که برای افزایش قدرت عضلات تثبیت کننده اطراف مفصل زانو و در عین حال افزایش دامنه حرکتی و آماده سازی تدریجی بدن برای افزایش فعالیت طراحی شده اند. هر تیم به مدت 8 هفته (3 جلسه در هفته) به اجرای برنامه خواهند پرداخت. هر جلسه ی برنامه حدود 15 الی 20 دقیقه می باشد. برنامه گروه کنترل همان تمینات روتین و سنتی تیم می باشد.

متغیرهای پیامد اصلی
تعادل پویا، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، قدرت عضلانی اندام تحتانی و توان اندام تحتانی.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20251003067490N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **۱۴۰۴/۰۸/۰۴, 26-10-2025**
زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

آخرین بروز رسانی: **۱۴۰۴/۰۸/۰۴, 26-10-2025**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز
۱۴۰۴/۰۸/۰۴, 2025-10-26

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام
فواد محمودی

نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان

کشور
جمهوری اسلامی ایران

تلفن
+98 21 4411 4956

آدرس ایمیل
foadmahmudi@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۴/۰۸/۰۱, 2025-10-23

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۴/۰۸/۱۴, 2025-11-05

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه تأثیر 8 هفته برنامه فیفا +11 با برنامه پیشگیری از آسیب و افزایش عملکرد (PEP) بر تعادل، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، قدرت و توان اندام تحتانی فوتبالیست های پسر نوجوان.

عنوان عمومی کارآزمایی
تاثیر برنامه های پیشگیری از آسیب روی عوامل عملکردی فوتبالیستهای نوجوان
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سابقه فوتبالی حداقل 3 سال منظم فاقد هرگونه آسیب در 1 سال اخیر شرکت در تمرینات منظم باشگاهی
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سابقه فوتبالی کمتر از 3 سال هرگونه آسیب دیدگی در 1 سال اخیر
سن
از سن **15 ساله** تا سن **17 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **36**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
اسامی تیمهای علاقمند به شرکت در پژوهش در یک ظرف قرار داده می شوند و سپس 3 تیم بصورت تصادفی در 3 گروه تقسیم می شوند.
کور سازی (به نظر محقق)
دو سویه کور
توصیف نحوه کور سازی
-اطلاعات مداخله ای متعلق به هر گروه به تمرین دهنده مختص آن گروه داده می شود (یعنی تمرین دهنده ها از مداخله های هم مطلع نیستند). -هر گروه (با مداخله متفاوت) کدگزاری می شود که آنالیزور داده ها باعث برتری یک گروه بر گروه دیگر نشود.
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 علوم پزشکی کرمان
آدرس خیابان
کرمان، بلوار جهاد، خیابان این سینا
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7616913555
تاریخ تایید
2025-10-03, ۱۴۰۴/۰۷/۱۱
کد کمیته اخلاق
IR.KMU.REC.1404.368

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
-
کد ICD-10
--
توصیف کد ICD-10
--

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
قدرت ایزوکنتیک عضلات چهار سر و همسترینگ، تعادل پویا، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت و توان
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بعد از 8 هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
دستگاه بایودکس، تعادل Y، ایلینویز، پرش عمودی، 20 متر سرعت، اکستنشن زانو

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
قدرت ایزوکنتیک چهارسر و همسترینگ، تعادل پویا، چابکی، انعطاف پذیری، سرعت و توان
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بعد از 8 هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
دستگاه بایودکس، تعادل Y، ایلینویز، پرش عمودی، 20 متر سرعت و تست اکستنشن زانو

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: برنامه پیشگیری از آسیب فیفا 11+. این برنامه شامل تمرینات قلبی عروقی و پیشگیرانه است که بر تقویت ناحیه مرکزی بدن و پا، تعادل و چابکی تمرکز دارد و دارای پیشرفت سه سطح با دشواری فزاینده برای ایجاد تنوع و افزایش دشواری است. اجرای آن تقریبا 20 دقیقه طول می کشد و به حداقل تجهیزات (مجموعه ای از مخروط ها و توپ های فوتبال) نیاز دارد. این برنامه شامل 15 تمرین است که به سه بخش مجزا تقسیم می شوند: تمرینات دویدن (8 دقیقه) که شامل برش، تغییر جهت، کاهش سرعت و تکنیک های فرود مناسب است. تمرینات قدرتی، پلایومتریکی و تعادلی (10 دقیقه) که بر قدرت ناحیه مرکزی بدن، کنترل برونگرا و حس عمقی تمرکز دارند و در نهایت، تمرین دویدن (2 دقیقه) برای پایان دادن به گرم کردن و آماده سازی ورزشکار برای مشارکت ورزشی.

طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله: برنامه پیشگیری از آسیب و افزایش عملکرد. این برنامه شامل یک گرم کردن پویا 20 دقیقه ای است که در شروع جلسات تمرینی حین گرم کردن انجام می شود و از پنج بخش مختلف تشکیل می شود که در زمین تمرین انجام می شود و به تجهیزات اضافی نیاز ندارد. این برنامه شامل سه فعالیت گرم کردن، پنج تکنیک کششی برای تنه و اندام تحتانی، سه تمرین قدرتی، پنج فعالیت پلایومتریک و سه تمرین چابکی اختصاصی فوتبال که بر تکنیک بیومکانیکی مناسب حین اجرا تاکید دارد. به مدت 8 هفته (3 جلسه در هفته) به اجرای برنامه خواهند پرداخت.
طبقه بندی
پیشگیری

3

شرح مداخله
گروه کنترل: برنامه سنتی. این برنامه شامل تمرینات روتین باشگاه و تیم است. که در طول 8 هفته انجام می شود و توسط مربی تیم طراحی می شود.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
لیک فوتبال تهران
نام کامل فرد مسوول
فواد محمودی
آدرس خیابان

شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی

تلفن
+98 918 374 1916
ایمیل
foadmahmudi@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول

آدرس خیابان

شهر

استان
تهران
کد پستی

تلفن
+98 918 374 1916
ایمیل
foadmahmudi@gmail.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
1
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
موارد دیگر

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
فواد محمودی
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
تربیت بدنی
آدرس خیابان

شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی

تلفن
+98 21 4411 4956
ایمیل
foadmahmudi@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
فواد محمودی
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری
آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

تربیت بدنی

آدرس خیابان

شهر

استان

تهران

کد پستی

تلفن

+98 21 4411 4956

ایمیل

foadmahmudi@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید باهنر کرمان

نام کامل فرد مسوول

فواد محمودی

موقعیت شغلی

دانشجو دکتری

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

تربیت بدنی

آدرس خیابان

شهر

استان

تهران

کد پستی

تلفن

+98 21 4411 4956

ایمیل

foadmahmudi@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD

به دلیل ملاحظات اخلاقی

پروتکل مطالعه

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نقشه آنالیز آماری

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

فرم رضایتنامه آگاهانه

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

گزارش مطالعه بالینی

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

کدهای استفاده شده در آنالیز

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست