پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

اثر آنی کشش پویا با غلتک فومی و غلتک فومی ارتعاشی بر روی عملکرد اسکواش‌بازان

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات کششی پویا و غلتک فومی ارتعاشی در برنامه گرم کردن بر روی عملکرد اسکواش‌بازان است
طراحی
کارآزمایی بالینی، با گروه های موازی، تک سویه کور، تصادفی شده، بر روی 32 نفر مرد و جهت تصادفی سازی از پاکت های مهر و موم شده توسط فرد ناشناس با شرایط پژوهش استفاده خواهد شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
آزمودنی ها شامل ورزشکاران مرد در رده سنی 16 تا 25 سال خواهند بود که از ورزشکاران با سابقه بازی اسکواش انتخاب خواهند شد. این پژوهش در آزمایشگاه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان انجام خواهد شد. پس از اخذ رضایت نامه از شرکت کنندگان با استفاده از پاکت های مهر و موم شده به دو گروه مورد نظر تقسیم خواهند شد، آزمودنی ها از گروهی که سایر آزمودنی ها در آن حضور دارند اطلاع نخواهند یافت. فرآیند پژوهش در طی یک هفته انجام خواهد شد و ارزیابی ها صورت خواهد گرفت.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
آزمودنی‌ها در دامنه سنی 16 تا 25 سال قرار خواهند داشت.
آزمودنی‌ها در این تحقیق فقط اسکواش‌بازان پسر خواهند بود.
آزمودنی‌ها برنامه گرم کردن را کامل انجام خواهند داد.
گروه‌های مداخله
گروه مداخله اول: تمرینات کششی پویا را به همراه با تمرینات با اسفتاده غلتک فومی ارتعاشی دریافت خواهند کرد. گروه مداخله دوم: تمرینات کششی پویا را به همراه با تمرینات با اسفتاده غلتک فومی دریافت خواهند کرد.
متغیرهای پیامد اصلی
انعطاف‌پذیری چهارسر ران و همسترینگ، چابکی و زمان عکس العمل

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20250703066358N2**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-11-04, ۱۴۰۴/۰۸/۱۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**
آخرین بروز رسانی: **2025-11-04, ۱۴۰۴/۰۸/۱۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2025-11-04, ۱۴۰۴/۰۸/۱۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
امید شاهانی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه گیلان
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 13 3369 0255
آدرس ایمیل
omid.shahani.12@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2025-11-07, ۱۴۰۴/۰۸/۱۶
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-11-15, ۱۴۰۴/۰۸/۲۴
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثر آنی کشش پویا با غلتک فومی و غلتک فومی ارتعاشی بر روی عملکرد اسکواش‌بازان

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرینات کششی همراه با فوم رولر بر عملکرد اسکواش بازان
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

نمونه‌ها مرد و در دامنه سنی بین 16 تا 25 سال نمونه‌ها دارای سابقه ورزشی منظم در ورزش اسکواش به مدت حداقل سه سال

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

عدم تمایل به شرکت در پژوهش وجود آسیب های اسکلتی عضلانی

سن

از سن **16 ساله** تا سن **25 ساله**

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- شرکت کننده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **32**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

تصادفی سازی آزمودنی ها در گروه ها با استفاده از پاکت های مهر و موم شده انجام خواهد شد. درون پاکت ها کاغذ های A و B قرار خواهند داشت. آزمودنی که پاکت A را انتخاب کند در گروه اول (تمرینات کششی همراه با فوم رولر) و آزمودنی که پاکت B را انتخاب کند در گروه دوم (تمرینات کششی همراه با فوم رولر ارتعاشی) قرار خواهد گرفت.

کور سازی (به نظر محقق)

یک سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

کورسازی آزمودنی ها با استفاده از پاکت های مهر و موم شده با عبارت های A و B که نشان دهنده گروه تمرینی تمرینات کششی همراه با فوم رولر ارتعاشی (A) و تمرینات کششی همراه با فوم رولر عادی (B) خواهد بود. آزمودنی ها به صورت تصادفی یک پاکت را انتخاب و در گروه مورد نظر قرار می گیرند. شرکت کنندگان از قرار گیری سایر آزمودنی ها در گروه ها اطلاع نخواهند یافت.

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

کارگروه کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه گیلان

آدرس خیابان

رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان

شهر

رشت

استان

گیلان

کد پستی

4199613776

تاریخ تایید

2024-07-13, ۱۴۰۳/۰۴/۲۳

کد کمیته اخلاق

IR.GUILAN.REC.1403.067

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

بیماری بررسی نخواهد شد

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

انعطاف‌پذیری چهارسر ران

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در دومرحله پیش آزمون و پس از اعمال مداخله مورد نظر در پس آزمون

نحوه اندازه‌گیری متغیر

سنجش انعطاف پذیری عضلات چهار سر ران با تست الی انجام خواهد گرفت. فرد به حالت دمر قرار گرفته و ارزیاب گونیامتر پلاستیکی را بر روی زانوی فرد قرار می‌دهد. بازوی ثابت خط‌کش در راستای تروکانتر بزرگ فمور قرار گرفته، بازوی متحرک در راستای قوزک خارجی قرار خواهد گرفت. در حالی که زانو خم می‌شود از بلند شدن لگن از روی زمین جلوگیری می‌شود. میانگین دو بار اندازه‌گیری به عنوان معیار ثبت خواهد شد.

2

شرح متغیر پیامد

انعطاف‌پذیری همسترینگ

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در دومرحله پیش آزمون و پس از اعمال مداخله مورد نظر در پس آزمون

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمون زاویه اکستنشن زانو جهت سنجش انعطاف پذیری عضلات همسترینگ در حالی انجام خواهد شد که آزمودنی به پشت دراز کشیده و هر دو پا در اکستنشن کامل زانو باشند. ران و زانوی فرد 90 درجه خم شده و پای طرف مقابل روی تخت ثابت خواهد شد. از نظر بالینی، زمانی به نقطه پایانی می‌رسیم که آزمونگر مقاومت خفیفی را احساس کند یا آزمودنی یک احساس کشش قوی اما قابل تحمل را در عضله همسترینگ گزارش دهد. گونیامتر بر روی زانوی فرد قرار می‌گیرد، بازوی ثابت آن بر روی حداکثر میزان اکستنشن زانو و بازوی دیگر در راستای قوزک خارجی قرار می‌گیرد.

3

شرح متغیر پیامد

چابکی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در دومرحله پیش آزمون و پس از اعمال مداخله مورد نظر در پس آزمون

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمون T برای اندازه‌گیری چابکی افراد انجام می‌گردد. این تست بدین صورت انجام خواهد شد که چهار علامت بصورت T در زمین قرار گرفته و آزمودنی پشت علامت اولیه قرار می‌گیرد سپس با سوت شروع 10 یارد به سمت علامت رو به رو دویده و سپس تغییرجهت به سمت چپ داده و 5 یارد به صورت پا بوکس به سمت علامت بعدی می رود. پس از رسیدن به علامت بعدی 10 یارد به سمت راست پابوکس

می‌رود و پس از لمس علامت 5 یارد به چپ پابوکس می‌رود و پس از رسیدن به علامت بعدی 10 یارد به عقب می‌دود و پس از رد کردن علامت اولیه زمان او به ثانیه به عنوان معیاری جهت ارزیابی چابکی ثبت خواهد شد.

4

شرح متغیر پیامد
زمان عکس‌العمل
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در دومرحله پیش آزمون و پس از اعمال مداخله مورد نظر در پس آزمون
نحوه اندازه‌گیری متغیر
انداختن خط‌کش روشی برای تخمین زمان عکس‌العمل است. از آزمودنی خواسته خواهد شد تا دست غالب خود را در حالت استراحت بصورت افقی بر روی میز قرار دهد. آزمونگر خط‌کش را به صورت عمودی آویزان کرده به طوری که انتهای دیگر خط‌کش با بالای دست باز آزمودنی در یک راستا قرار خواهد گرفت. هنگامی که آزمونگر خط‌کش را رها می‌کند، آزمودنی باید هر چه سریع‌تر آن را بگیرد. زمان به ثانیه ثبت و به عنوان معیاری جهت سنجش زمان عکس العمل در نظر گرفته خواهد شد.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله اول: آزمودنی ها به مدت 3 دقیقه دویدن با سرعت متوسط (به گونه ای که فرد بتواند به راحتی صحبت نماید) را انجام خواهند داد. سپس به انجام تمرینات کششی پویا در اندام تحتانی و فوقانی می پردازند.پس از انجام تمرینات کششی پویا، آزمودنی‌ها به تمرینات غلتک فومی ارتعاشی خواهند پرداخت. این تمرینات شامل 5 حرکت در عضلات همسترینگ، دوقلو، روتیتورکاف، چهارسر ران و عضلات پشتی و کمری که هر کدام 20 ثانیه به طول خواهد انجامید. تمرینات غلتک فومی ارتعاشی با شدت 30HZ انجام خواهند شد.
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله دوم: آزمودنی ها به مدت 3 دقیقه دویدن با سرعت متوسط (به گونه ای که فرد بتواند به راحتی صحبت نماید) را انجام خواهند داد. سپس به انجام تمرینات کششی پویا در اندام تحتانی و فوقانی می پردازند.پس از انجام تمرینات کششی پویا، آزمودنی‌ها به تمرینات غلتک فومی خواهند پرداخت. این تمرینات شامل 5 حرکت در عضلات همسترینگ، دوقلو، روتیتورکاف، چهارسر ران و عضلات پشتی و کمری که هر کدام 20 ثانیه به طول خواهد انجامید.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
آزمایشگاه آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان
نام کامل فرد مسوول
علی شمسی ماجلان
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
+98 13 3369 0274
ایمیل
alishamsim@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگه گیلان
نام کامل فرد مسوول
دکتر علی بانی
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
+98 13 3369 0274
ایمیل
alishamsim@yahoo.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
امکانات آزمایشگاهی
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
اشخاص

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگه گیلان

نام کامل فرد مسوول
علی شمسی ماجلان
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
+98 911 931 2443
ایمیل
alishamsim@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه گیلان
نام کامل فرد مسوول
علی شمسی ماجلان
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
+98 911 931 2443
ایمیل
alishamsim@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه گیلان
نام کامل فرد مسوول
علی شمسی ماجلان
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
+98 911 931 2443
ایمیل
alishamsim@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات بیش تری وجود ندارد.
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
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
داده های تجزیه و تحلیل شده از نتایج پژوهش برای انتشار در مطالعات علمی استفاده خواهد و به صورت کلی منتشر خواهد شد.
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
پس از انتشار مطالعه در نشریه معتبر و بین المللی داده های ناشی از تجزیه و تحلیل که مورد داوری قرار گرفته اند مطابق با سیاست های انتشار نشریه در دسترس قرار خواهند گرفت
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
مطابق با سیاست های انتشار نشریه هر فردی که متقاضی استفاده از داده های مورد نظر باشد باید بر طبق همان سیاست ها اقدام نماید.
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
مطابق با سیاست های انتشار نشریه اقدامات لازم باید صورت گیرد.
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
مسئول این پژوهش دکتر علی شمسی ماجلان می باشد. از طریق نشانی ایمیل Alishamsim@yahoo.com می توان درخواست های مورد نظر را ارسال نمود.
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
درخواست های ارسالی حداکثر در بازه زمانی 2 روز کاری بررسی خواهند شد و پاسخ داده می شوند.
سایر توضیحات