

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۵/۰۵

اثر دو مدل فعالیت مقاومتی استراحت-وقفه و سوپرست بر هورمون های مرتبط با هایپرتروفی و متابولیسم عضلانی، کوفتگی عضلانی تاخیری و تخریب کلاژن در مردان غیر ورزشکار

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

تعیین اثر دو مدل فعالیت مقاومتی استراحت-وقفه و سوپرست بر هورمون رشد، فاکتور رشد شبه انسولین، نسبت کورتیزول به تستوسترون و شاخص های کوفتگی عضلانی تاخیری، آنزیم های بی هوازی و شاخص های تجزیه کلاژن در 24، 48 و 72 ساعت بعد در مردان غیر ورزشکار.

طراحی

کارآزمایی بالینی دارای دو گروه سوپرست و رست پاز، با گروه های موازی، بدون کورسازی، تصادفی شده و فاز دو بر روی 24 شرکت کننده، برای تصادفی سازی از فاکشن rand نرم افزار اکسل استفاده خواهد شد.

نحوه و محل انجام مطالعه

ابتدا ترکیب بدن، شاخص های آنتروپومتریک و قدرت عضلانی با استفاده از پروتکل RM-1 به روش برزیسکی ارزیابی خواهد شد. سپس آزمودنی ها به گروه های تمرینی تقسیم شده و تمرینات SuperSet و Rest-Pause با شدت 70 تا 85 درصد RM-1 اجرا خواهد شد. فشار تمرین و احساس درد به ترتیب با مقیاس بورگ و VAS اندازه گیری خواهد شد. همچنین شاخص های فیزیولوژیک، دامنه حرکتی و عملکرد ورزشی تا 72 ساعت پس از تمرین مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیارهای ورود به مطالعه: مردانی که طی ۴ تا ۶ ماه اخیر هیچ گونه تمرین ورزشی منظم نداشته اند. مردان در بازه سنی ۲۰ تا ۲۷ سال. معیارهای عدم ورود به مطالعه: زنان و افراد دارای سابقه تمرین ورزشی منظم. افراد مبتلا به آسیب ها یا بیماری های اسکلتی-عضلانی، قلبی-عروقی یا اختلالات هورمونی. افراد دارای سابقه مصرف دخانیات.

گروه های مداخله

گروه سوپرست گروه استراحت-وقفه

متغیرهای پیامد اصلی

هورمون رشد، IGF-1، کورتیزول، تستوسترون، نسبت کورتیزول به تستوسترون، هیدروکسی لیزین و هیدروکسی پرولین، کراتین کیناز، لاکتات دهیدروژناز، احساس درد عضلانی، دامنه حرکتی، عملکرد ورزشی، درک فشار

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20171009036662N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۴/۱۰/۱۷, 07-01-2026

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۴/۱۰/۱۷, 07-01-2026

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۴/۱۰/۱۷, 2026-01-07

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

جواد مهربانی

نام سازمان / نهاد

گیلان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

0685 3369 13 98+

آدرس ایمیل

mehrabanij@guilan.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۴/۱۱/۰۱, 2026-01-21

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۱/۰۱, 2026-03-21

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

اثر دو مدل فعالیت مقاومتی استراحت-وقفه و سوپرست بر هورمون های مرتبط با هایپرتروفی و متابولیسم عضلانی، کوفتگی عضلانی تاخیری و تخریب کلاژن در مردان غیر ورزشکار

عنوان عمومی کارآزمایی

اثر دو سیستم تمرین مقاومتی بر هورمون ها، عملکرد عضلانی و کوفتگی عضلانی تاخیری در مردان غیرورزشکار

هدف اصلی مطالعه

آموزشی/مشاوره ای

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

کلیه مردانی که در 4 الی 6 ماه اخیر تمرین نداشتند مردان با سن 20 تا 27 سال

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

افراد دارای آسیب های اسکلتی، عضلانی، قلبی- عروقی و هورمونی بانوان و افراد تمرین کرده استعمال دخانیات

سن

از سن 20 ساله تا سن 27 ساله

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 24

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

شرکت کنندگان به صورت تصادفی و با استفاده از جدول اعداد تصادفی به دو گروه مداخله اول و مداخله دوم تقسیم می شوند. برای حفظ توالی تخصیص، از پاکت های در بسته و غیر شفاف که به ترتیب شماره گذاری شده اند استفاده خواهد شد تا اطمینان حاصل شود که محقق و شرکت کنندگان تا زمان ورود هر فرد به مطالعه از گروه اختصاصی شرکت کننده مطلع نمی گردد. تخصیص افراد به گروه ها با نسبت 1:1 انجام می گیرد.

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین المللی

خالی

تأییدیه کمیته های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق در پژوهش های زیست پزشکی دانشگاه گیلان

آدرس خیابان

رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر 5 جاده تهران، مجتمع دانشگاه گیلان

شهر

رشت

استان

گیلان

کد پستی

4199613776

تاریخ تأیید

2025-11-03, 1404/08/12

کد کمیته اخلاق

IR.GUILAN.REC.1404.131

بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

اثر دو مدل فعالیت مقاومتی استراحت-وقفه و سوپرست بر هورمون های مرتبط با هایپرتروفی و متابولیسم عضلانی، کوفتگی عضلانی تاخیری و تخریب کلاژن در مردان غیر ورزشکار

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

هورمون رشد

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از انجام فعالیت و بلافاصله بعد از انجام فعالیت

نحوه اندازه گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

2

شرح متغیر پیامد

فاکتور رشد شبه انسولین

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از انجام فعالیت و بلافاصله بعد از انجام فعالیت

نحوه اندازه گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

3

شرح متغیر پیامد

کورتیزول

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از انجام فعالیت و بلافاصله بعد از انجام فعالیت

نحوه اندازه گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

4

شرح متغیر پیامد

تستوسترون

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از انجام فعالیت و بلافاصله بعد از انجام فعالیت

نحوه اندازه گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

5

شرح متغیر پیامد

لاکتات

مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل از انجام فعالیت و بلافاصله بعد از انجام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

6

شرح متغیر پیامد

کراتین کیناز

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

7

شرح متغیر پیامد

لاکتات دهیدروژناز

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

8

شرح متغیر پیامد

هیدروکسی لیزین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

9

شرح متغیر پیامد

هیدروکسی پرولین

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

خونگیری با رعایت نکات بهداشتی و به صورت نشسته از ورید بازویی

10

شرح متغیر پیامد

درک فشار

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

حین فعالیت، بلافاصله بعد از فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از مقیاس بورگ

11

شرح متغیر پیامد

احساس درد عضلانی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

حین فعالیت، بلافاصله بعد از فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از مقیاس بصری آنالوگ

12

شرح متغیر پیامد

دامنه حرکتی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از گونیامتر

13

شرح متغیر پیامد

عملکرد ورزشی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از انجام فعالیت و 24، 48 و 72 ساعت بعد از اتمام فعالیت

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از دستگاه پرس پا و پرس سینه

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: فعالیت مقاومتی سوپرست با شدت 75%-1 RM خواهد بود، شرکت کنندگان فعالیت را به همراه ده دقیقه گرم کردن قبل از شروع و ده دقیقه سرد کردن بعد از فعالیت، اجرا خواهند کرد. مجموع حرکات انجام شده هشت حرکت خواهد بود که شامل پرس سینه، لت از جلو با دست برعکس، جلو ران با دستگاه، پشت ران با دستگاه، سلام ژاپنی، اسکوات بلغاری، جلو بازو و پشت بازو با سیمکش می شود. سرعت اجرا به گونه ای خواهد بود که زمان انقباض 2 و باز کردن مفصل 3 ثانیه طول خواهد کشید. در این سیستم تمرینی دو حرکت پشت سر هم به صورت متوالی اجرا می شود که هر دو حرکت، چهار ست و هر ست به ترتیب 16-20-24 تکرار برای هر دو حرکت می باشد. برای هر دو حرکت متوالی نیز یک دقیقه و سی ثانیه استراحت درون هر ست و دو دقیقه بعد از انجام هر دو تمرین متوالی در نظر گرفته می شود.

طبقه بندی

غیره

2

شرح مداخله

گروه مداخله: فعالیت مقاومتی استراحت-وقفه که شامل تمرینات عضلات بزرگ با وزنه و با شدت 85%-1 RM را به همراه ده دقیقه گرم کردن قبل از فعالیت و ده دقیقه سرد کردن بعد از فعالیت اجرا خواهند کرد. مجموع حرکت انجام شده هشت حرکت خواهد بود که شامل پرس سینه، لت از جلو با دست برعکس، جلو ران با دستگاه، پشت ران با دستگاه، سلام ژاپنی، اسکوات بلغاری، جلو بازو و پشت بازو با سیمکش می شود. سرعت اجرا به گونه ای خواهد بود که زمان انقباض 2 و باز کردن مفصل 3 ثانیه طول خواهد کشید. در این فعالیت مقاومتی هر حرکت یک بار (18 تکرار) و هر بار به سه ست (به ترتیب 4-6-8) تقسیم شده و برای هر حرکت ده ثانیه استراحت درون ست و دو دقیقه استراحت بین هر حرکت در نظر گرفته می شود.

طبقه بندی

غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه گیلان
نام کامل فرد مسوول
علی باستی
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر پنج جاده تهران، مجتمع
دانشگاه گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
0274 3369 13 98+
ایمیل
basti@guilan.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
بنیاد ملی علم ایران
نام کامل فرد مسوول
علی محمد سلطانی
آدرس خیابان
تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از تقاطع جلال آل احمد، کوچه
پنجم، پلاک ۳۳
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1439634665
تلفن
1000 8216 21 98+
ایمیل
azimi.o@insf.org
آدرس صفحه وب
https://insf.org/fa

ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
بنیاد ملی علم ایران
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 گیلان
نام کامل فرد مسوول
پگاه موحده پور
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه های کاری/تخصص ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
رشت، بزرگراه خلیج فارس، کیلومتر ۵ جاده تهران، مجتمع دانشگاه
گیلان
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
0274 3369 13 98+
ایمیل
pmovahedpour@webmail.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه گیلان
نام کامل فرد مسوول
جواد مهربانی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه های کاری/تخصص ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
رشت کیلومتر 5 جاده تهران دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
شهر
رشت
استان
گیلان
کد پستی
4199613776
تلفن
0685 3369 13 98+
فکس
0675 3369 13 98+
ایمیل
mehrabanij@guilan.ac.ir

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه گیلان
نام کامل فرد مسوول
وبدا علی پور
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی ورزشی

آدرس خیابان

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

گیلان

شهر

رشت

استان

گیلان

کد پستی

4199613776

تلفن

0146 3333 13 98+

ایمیل

vida.alipour79@webmail.guilan.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

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

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 جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

کلیه داده‌های متغیرهای اندازه‌گیری شده پس از غیرقابل شناسایی

کردن افراد قابل اشتراک گذاری است.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

شروع داده دسترسی از ۱۴۰۵

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

فقط برای محققین شاغل در موسسات دانشگاهی و علمی

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

است

استفاده علمی در بهبود و مقایسه با دیگر تحقیقات مجاز است.

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

ادرس پست الکترونیکی برای مکاتبه با محقق جهت دریافت اطلاعات

لازم: Mehrabanij@guilan.ac.ir

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

متقاضی باید دلیل استفاده از مدارک را از طریق ایمیل ارسال کند و

پس از بررسی توسط پژوهشگر، در اسرع وقت پاسخ ارائه خواهد شد.

Mehrabanij@guilan.ac.ir

سایر توضیحات