پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتاني دختران فوتسالیست

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
بررسی تأثیر تمرینات ثبات مرکزی (PRI و OSAR) بر کاهش عوامل خطر آسیب اندام تحتانی در فوتسالیست‌های زن

طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده (RCT) با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل

نحوه و محل انجام مطالعه
مطالعه در باشگاه های ورزشی منتخب شهر تهران و بدون کورسازی انجام خواهد شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
۳۹ بازیکن زن ۱۶-۲۵ ساله با ≤۶ ماه سابقه فوتسال، نقص ثبات مرکزی (مک‌گیل)، بدون آسیب یا جراحی قبلی اندام تحتانی وارد شدند. خروج: غیبت ≥۲ جلسه پیاپی یا بروز مصدومیت.

گروه‌های مداخله
این مطالعه شامل سه گروه بود که دو گروه مداخله و یک گروه کنترل بودند: گروه PRI (تمرینات ثبات مرکزی به روش PRI): شرکت‌کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات خاصی را با هدف بهبود هم‌ترازی وضعیتی، افزایش کنترل تنه و لگن و اصلاح الگوی تنفسی انجام دادند. تأکید اصلی بر فعال‌سازی عضلات عمقی ثبات مرکزی و استفاده از تنفس دیافراگمی هدایت‌شده بود. تمرینات شامل: Hip Lift with Balloon، 90/90 Hemi bridge with 90/90 Balloon، تمرینات تنفسی در وضعیت‌های مختلف و ... بود. هر جلسه با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم‌کردن و سردکردن همراه بود. گروه OSAR (تمرینات ثبات مرکزی به روش OSAR): این گروه نیز به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات طراحی شده برای بهبود کنترل عصبی-عضلانی، هماهنگی تنه-لگن-ران و اصلاح الگوهای حرکتی اندام تحتانی را انجام دادند. تمرینات عمدتاً با وزن بدن و بدون تجهیزات خاص شامل: اسکوات، لانج به جلو، Hip Hinge، پلوپک تیلت، Modified Wall Plank with Hip Flexion، Pull-over و ... بود. تأکید بر کنترل حرکت در الگوی صحیح و هماهنگی تنفس با حرکت بود. گروه کنترل: گروه کنترل هیچ مداخله‌ای غیر از تمرینات معمول تیمی خود دریافت نکرد.

متغیرهای پیامد اصلی
نمره LESS (کیفیت فرود)، شاخص‌های TJA (والگوس دینامیک زانو) و زاویه پوپلیتئال عملکردی (FPA).

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20221231056996N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-06-03, ۱۴۰۵/۰۳/۱۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-06-03, ۱۴۰۵/۰۳/۱۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-06-03, ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
محمدرضا سیدی
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 21 8874 7884
آدرس ایمیل
seyedi@ssrc.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-06-10, ۱۴۰۵/۰۳/۲۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-08-11, ۱۴۰۵/۰۵/۲۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتاني دختران فوتسالیست

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتاني دختران فوتسالیست
هدف اصلی مطالعه
حمایتی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
محدوده سنی بین 16-25 سال حداقل ۶ ماه سابقه تمرینات منظم در فوتسال شرکت کنندگان دارای نقص ثبات مرکزی طبق ارزیابی تست McGill شرکت کنندگان باید هیچ گونه آسیب دیدگی قبلی و مزمن در اندام تحتانی نداشته باشند شرکت کنندگان نباید هیچ گونه سابقه جراحی در مفاصل اندام تحتانی داشته باشند
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
غیبت در 2 جلسه پشت هم و یا 3 جلسه در کل زمان اجرای پروتکل بروز مصدومیت در هر یک از آزمودنی‌ها در طول دوره تحقیق و گزارش آن از سوی فرد یا مربی
سن
از سن **16 ساله** تا سن **25 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **39**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
در این مطالعه سه‌گروهی، شرکت‌کنندگان پس از تأیید معیارهای ورود، به روش تصادفی ساده (simple randomization) با استفاده از نرم‌افزار آنلاین تولید اعداد تصادفی (مانند Random Allocation Software یا Sealed Envelope) به سه گروه (دو گروه تجربی و یک گروه کنترل) تخصیص داده می‌شوند. به منظور پنهانسازی تخصیص (allocation concealment)، نتایج تصادفی‌سازی در پاکت‌های مات و سربسته قرار داده شده و تا زمان شروع مداخله، محقق و آزمودنی از گروه‌بندی آگاه نخواهند بود.
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
کمیته اخلاق پژوهشی پژوهشگاه علوم ورزشی
آدرس خیابان
تهران – خیابان استاد مطهری – خیابان میرعماد – کوچه پنجم – پلاک ۳ - طبقه 1
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تاریخ تایید
2025-09-22, ۱۴۰۴/۰۶/۳۱
کد کمیته اخلاق
IR.SSRC.REC.1404.092

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
نمونه‌ها فاقد هرگونه بیماری یا آسیب حاد و مزمن در اندام تحتانی بودند. تنها مشکل شناسایی شده، نقص ثبات مرکزی (ضعف در استقامت عضلات عمقی تنه) بر اساس تست مک‌گیل بود.
کد ICD-10
M.62.8
توصیف کد ICD-10
M62.8

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
نمره سیستم نمره‌دهی خطای فرود (LESS) به عنوان شاخص کیفیت فرود
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
ابتدا و انتهای مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
تصویر برداری ویدیویی و ثبت در پرسشنامه

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه کنترل هیچ مداخله‌ای غیر از تمرینات معمول تیمی خود دریافت نکرد.
طبقه بندی
توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه PRI (تمرینات ثبات مرکزی به روش PRI):شرکت‌کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات خاصی را با هدف بهبود هم‌ترازی وضعیتی، افزایش کنترل تنه و لگن و اصلاح الگوی تنفسی انجام دادند. تأکید اصلی بر فعال‌سازی عضلات عمقی ثبات مرکزی و استفاده از تنفس دیافراگمی هدایت‌شده بود. تمرینات شامل: Hip Lift with Balloon، 90/90 Hemi bridge with 90/90 Balloon، تمرینات تنفسی در وضعیت‌های مختلف و ... بود. هر جلسه با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم‌کردن و سردکردن همراه بود.
طبقه بندی
توانبخشی

3

شرح مداخله
گروه OSAR (تمرینات ثبات مرکزی به روش OSAR):این گروه نیز به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات طراحی شده برای بهبود کنترل عصبی-عضلانی، هماهنگی تنه-لگن-ران و اصلاح الگوهای حرکتی اندام تحتانی را انجام دادند. تمرینات عمدتاً با وزن بدن و بدون تجهیزات خاص شامل: اسکوات، لانج به جلو، Hip Hinge، پلوپک تیلت، Modified Wall Plank with Hip Flexion، Pull-over و ... بود. تأکید بر کنترل حرکت در الگوی صحیح و هماهنگی تنفس با حرکت بود.
طبقه بندی
توانبخشی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
باشگاه ورزشی بانوان مهتاب
نام کامل فرد مسوول
فرزانه جلیلوند
آدرس خیابان
تهران، خیابان شریعتی، نرسیده به میرداماد، پلاک ۲۸۹
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تلفن
+98 915 522 9540
ایمیل
far.j1452@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
محمدرضا سیدی
آدرس خیابان
مطهری. میرعماد. پنجم. 3
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تلفن
+98 915 522 9540
ایمیل
mrezaseyyedi@gmail.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه آزاد اسلامی
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
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
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
نام کامل فرد مسوول
محمدرضا سیدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
مطهری میرعماد پنجم پژوهشگاه علوم ورزشی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
3166613903
تلفن
+98 915 522 9540
ایمیل
mrezaseyyedi@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه علوم ورزشی
نام کامل فرد مسوول
محمدرضا سیدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
مطهری میرعماد. پنجم پژوهشگاه علوم ورزشی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
3166613903
تلفن
+98 910 680 1343
ایمیل

mrezaseyyedi@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
نام کامل فرد مسوول
محمدرضا سیدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
مطهری میرعماد پژوهشگاه علوم ورزشی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711

تلفن
+98 910 680 1343
ایمیل
seyedi@ssrc.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات دیتا صرفا در قالب مقاله و به صورت نتایج آماری منتشر خواهد شد
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