

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۵/۰۵

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

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

بررسی تأثیر تمرینات ثبات مرکزی (PRI و OSAR) بر کاهش عوامل خطر آسیب اندام تحتانی در فوتسالیست های زن

طراحی

کارآزمایی بالینی تصادفی شده (RCT) با پیش آزمون-پس آزمون 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 ≤ 6 ماه سابقه فوتسال، نقص ثبات مرکزی (مک گیل)، بدون آسیب یا جراحی قبلی اندام تحتانی وارد شدند. خروج: غیبت ≥ 2 جلسه پیاپی یا بروز مصدومیت.

گروه های مداخله

این مطالعه شامل سه گروه بود که دو گروه مداخله و یک گروه کنترل بودند: گروه PRI (تمرینات ثبات مرکزی به روش PRI): شرکت کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات خاصی را با هدف بهبود هم ترازی وضعیتی، افزایش کنترل تنه و لگن و اصلاح الگوی تنفسی انجام دادند. تأکید اصلی بر فعال سازی عضلات عمقی ثبات مرکزی و استفاده از تنفس دیافراگمی هدایت شده بود. تمرینات شامل: Hip Lift with Balloon, 90/90 Hemi bridge with 90/90 Balloon, تمرینات تنفسی در وضعیت های مختلف و ... بود. هر جلسه با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن و سرد کردن 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، لانچ به جلو، Hip Hinge، پلویک 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 مداخله ای غیر از تمرینات معمول تیمی خود دریافت نکرد.

متغیرهای پیامد اصلی

نمره LESS (کیفیت فرود)، شاخص های TJA (والگوس دینامیک زانو) و زاویه پویلیتال عملکردی (FPA).

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20221231056996N1

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳, 03-06-2026

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳, 03-06-2026

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

۱۴۰۵/۰۳/۱۳, 2026-06-03

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

محمدرضا سیدی

نام سازمان / نهاد

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

7884 8874 21 98+

آدرس ایمیل

seyedi@ssrc.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

در حال بیمار گیری

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۳/۲۰, 2026-06-10

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۵/۲۰, 2026-08-11

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 تحتانی دختران فوتسالیست

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتانی دختران فوتسالیست
هدف اصلی مطالعه
حمایتی

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

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

بخش عمومی یا خصوصی

خصوصی

مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور

داخلی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

کشور مبدأ

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

دانشگاهی

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، لانچ به جلو، Hip Hinge، پلویک 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

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

9540 522 915 98+

ایمیل

mrezaseyyedi@gmail.com

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

باشگاه ورزشی بانوان مهتاب

نام کامل فرد مسوول

فرزانه جلیوند

آدرس خیابان

تهران، خیابان شریعتی، نرسیده به میرداماد، پلاک ۲۸۹

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

تلفن

9540 522 915 98+

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

9540 522 915 98+

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

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

1343 680 910 98+

ایمیل

فرد مسوول به روز 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 حوزه های کاری/تخصص ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

مطهری میرعماد پژوهشگاه علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد

توجه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD

اطلاعات دیتا صرفا در قالب مقاله و به صورت نتایج آماری منتشر

خواهد شد

پروتکل مطالعه

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نقشه آنالیز آماری

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

فرم رضایتنامه آگاهانه

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

گزارش مطالعه بالینی

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

کدهای استفاده شده در آنالیز

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست