

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

تاثیر تمرینات جامع گرم کردن پیشگیرانه از آسیب PEP بر تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو در والیبالیست‌های زن.

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

تعیین تاثیر ۸ هفته تمرینات جامع گرم کردن پیشگیرانه از آسیب PEP بر تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو در والیبالیست‌های زن ۱۴ تا ۱۸ سال.

طراحی

حجم نمونه با استفاده از برنامه Power-G با توان آزمون ۸۰٪ و سطح معناداری (۰/۰۵) (a) و اندازه اثر ۰/۵ تعداد ۲۷ نفر محاسبه گردید که با احتمال ریزش ۱۰ درصد در نهایت حجم کل نمونه ۳۰ نفر در نظر گرفته خواهد شد که به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره (یک گروه ۱۵ نفر مداخله و یک گروه ۱۵ نفره کنترل) تقسیم خواهند شد.

نحوه و محل انجام مطالعه

گروه مداخله علاوه بر تمرینات عمومی گرم کردن تمرینات گرم کردن PEP را نیز انجام خواهند داد و گروه کنترل به عنوان شاهد فقط تمرینات عمومی گرم کردن را انجام و تحت نظر قرار خواهیم گرفت و در نهایت میزان تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو هر گروه را یکبار قبل از شروع تمرینات و بار دیگر بعد از پایان هشت هفته تمرینات بررسی خواهیم کرد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

۱. والیبالیست زن در بازه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال. ۲. رضایت شخصی ورزشکار جهت شرکت در پژوهش. ۳. سابقه حداقل ۱ سال فعالیت در والیبال. ۴. عدم سابقه آسیب شدید (بیش از ۳ هفته غیبت از ورزش) یا سابقه جراحی ارتوپدی اندام تحتانی ورزشکار در طی یک سال اخیر. ۵. عدم ناهنجاری‌های زانو.

گروه‌های مداخله

برنامه PEP توسط بنیاد تحقیقات پزشکی ورزشی سانتامونیکا به منظور پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ارائه شده است و دارای پنج بخش است که این بخش‌ها شامل تمریناتی از جمله گرم کردن، تمرینات قدرتی، چابکی، کشش و پلايومتریک برای هماهنگی و تقویت عضلات تثبیت‌کننده مفصل زانو را شامل می‌شود که به مدت ۸ هفته، ۳ بار در هفته و در ابتدای جلسه تمرینی پس از تمرینات عمومی گرم کردن به مدت ۲۴ دقیقه و در غالب گرم کردن انجام و پس از پایان این مدت مجدداً از هر دو گروه مداخله و کنترل ارزیابی‌های مربوط به پس‌آزمون انجام خواهد شد.

متغیرهای پیامد اصلی

تعادل دینامیک - دامنه حرکتی مفصل زانو

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20260521069479N1
تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۶-۰۷-۲۰۲۶، ۱۴۰۵/۰۴/۲۵
زمان‌بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۶-۰۷-۲۰۲۶، ۱۴۰۵/۰۴/۲۵

تعداد بروز رسانی‌ها: ۵

تاریخ تایید ثبت در مرکز
۱۶-۰۷-۲۰۲۶، ۱۴۰۵/۰۴/۲۵

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

زهرا کریم زاده بارده

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 31 3226 2608

آدرس ایمیل

z.karimzadeh.03@msc.araku.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

در حال بیمار گیری

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۵/۰۱، 2026-07-23

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۷/۰۱، 2026-09-23

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تاثیر تمرینات جامع گرم کردن پیشگیرانه از آسیب PEP بر تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو در والیبالیست‌های زن.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی اثر PEP بر تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو.

هدف اصلی مطالعه

حمایتی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

والیالیست زن در بازه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال. رضایت شخصی ورزشکار جهت شرکت در پژوهش. سابقه حداقل ۱ سال فعالیت در والیبال. عدم سابقه آسیب شدید (بیش از ۳ هفته غیبت از ورزش) یا سابقه جراحی ارتوپدی اندام تحتانی ورزشکار در طی یک سال اخیر. عدم ناهنجاری‌های زانو.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سابقه آسیب شدید (بیش از ۳ هفته غیبت از ورزش) یا سابقه جراحی ارتوپدی اندام تحتانی ورزشکار در طی یک سال اخیر. ناهنجاری‌های زانو

سن

از سن 14 ساله تا سن 18 ساله

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 30

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

به تعداد افراد شرکت کننده در پژوهش پاکت مهروموم شده آماده خواهد شد که نیمی از آن حاوی تمرینات PEP و نیم دیگر حاوی تمرینات عمومی گرم کردن می‌باشد. هر شخص طبق پاکتی که انتخاب می‌کند جزء گروه مداخله (PEP) یا شاهد (گرم کردن عمومی) می‌گردد.

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 دانشگاه اراک

آدرس خیابان

اراک، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3818175846

تاریخ تایید

1404/12/06, 2026-02-25

کد کمیته اخلاق

IR.ARAKU.REC.1404.070

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو

کد ICD-10

S83

توصیف کد ICD-10

Dislocation and sprain of joints and ligaments of knee

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

میزان تعادل دینامیک ورزشکار.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

۸ هفته

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای ارزیابی تعادل دینامیک از آزمون تعادل وای (YBT) استفاده خواهد شد.

2

شرح متغیر پیامد

میزان دامنه حرکتی مفصل زانو ورزشکار.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

۸ هفته

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای ارزیابی دامنه حرکتی مفصل زانو از گونیامتر استفاده خواهد شد.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: گروهی از ورزشکاران که علاوه بر تمرینات عمومی گرم کردن تمرینات PEP را به مدت ۸ هفته ۳ بار در هفته و در ابتدای جلسه تمرینی بعد از تمرینات عمومی گرم کردن به مدت ۲۴ دقیقه انجام خواهند داد.

طبقه بندی

پیشگیری

2

شرح مداخله

گروه کنترل: گروهی از ورزشکاران که به عنوان شاهد فقط تمرینات عمومی گرم کردن را انجام و تحت نظر قرار خواهند گرفت.

طبقه بندی

پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

ورزشگاه خمسه عشر اصفهان

نام کامل فرد مسوول

زهرا کریمزاده بارده

آدرس خیابان

خیابان عسگریه، خیابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰

شهر

اصفهان

استان

اصفهان

کد پستی

8199733733

تلفن

2608 3226 31 98+

ایمیل

krzzahra1375krz@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

شهناز شهرجودی

آدرس خیابان

میدان بسیج، بلوار کر بلا، دانشگاه اراک

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3818175846

تلفن

0000 3262 86 98+

ایمیل

s-shahrjerdi@araku.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه اراک

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

دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

زهرا کریمزاده بارده

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان عسگریه، خیابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰

شهر

اصفهان

استان

اصفهان

کد پستی

8199733733

تلفن

2608 3226 31 98+

ایمیل

krzzahra1375krz@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

زهرا کریمزاده بارده

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان عسگریه، خیابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰

شهر

اصفهان

استان

اصفهان

کد پستی

8199733733

تلفن

2608 3226 31 98+

ایمیل

krzzahra1375krz@gmail.com

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

زهرا کریم زاده بارده

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
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

آدرس خیابان
خیابان عسگریه، خیابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
8199733733
تلفن
2608 3226 31 98+
فکس
ایمیل
krzzahra1375krz@gmail.com

برنامه انتشار