پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

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

چکیده پروتکل

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

طراحی
حجم نمونه بااستفاده 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 گرم‌کردن تمرینات گرم‌کردن PEP را نیز انجام خواهند داد و گروه کنترل به عنوان شاهد فقط تمرینات عمومی گرم‌کردن را انجام و تحت نظر قرار خواهیم‌گرفت 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 گرم‌کردن، تمرینات قدرتی، چابکی، کشش و پلایومتریک 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 گرم‌کردن به مدت ۲۴ دقیقه و در غالب گرم‌کردن 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

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260521069479N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-07-16, ۱۴۰۵/۰۴/۲۵**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-07-16, ۱۴۰۵/۰۴/۲۵**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-07-16, ۱۴۰۵/۰۴/۲۵

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
زهرا کریم زاده بارده‌ء
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
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-07-23, ۱۴۰۵/۰۵/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-23, ۱۴۰۵/۰۷/۰۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
تاثیر تمرینات جامع گرم‌کردن پیشگیرانه از آسیب PEP بر تعادل دینامیک و دامنه حرکتی مفصل زانو در والیبالیست‌های زن.

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:
والیبالیست 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
مصداق 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 گرم‌کردن می‌باشد. هر شخص طبق پاکتی که انتخاب می‌کند جزء گروه مداخله (PEP) یا شاهد (گرم‌کردن 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
2026-02-25, ۱۴۰۴/۱۲/۰۶
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 گرم‌کردن تمرینات PEP را به مدت ۸ هفته ۳ بار در هفته و در ابتدای جلسه تمرینی بعد از تمرینات عمومی گرم‌کردن 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 گرم‌کردن 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 باردهء
آدرس خیابان
خیابان عسگریه، خیابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
8199733733
تلفن
+98 31 3226 2608
ایمیل
krzzahra1375krz@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
شهناز شهرجردی
آدرس خیابان
میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3818175846
تلفن
+98 86 3262 0000
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 باردهء
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
خیابان عسگریه، خابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
8199733733
تلفن
+98 31 3226 2608
ایمیل
krzzahra1375krz@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
زهرا کریم‌زاده باردهء
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
خیابان عسگریه، خیابان فرسان شمالی، کوچه ۴۰
شهر
اصفهان
استان
اصفهان
کد پستی
8199733733
تلفن
+98 31 3226 2608
ایمیل
krzzahra1375krz@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
زهرا کریم زاده باردهء
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
کارشناس ارشدآسیب شناسی ورزشی

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

برنامه انتشار

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