پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

مقایسه تأثیر سه مدل تمرینی (پلایومتریک، سنتی و ترکیبی) بر کنترل مهارتی و کارایی حرکتی مردان والیبالیست حرفه ای

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه تأثیر سه مدل تمرینی (پلایومتریک، سنتی و ترکیبی) بر کنترل مهارتی (سرعت و دقت آبشار و سد) و کارایی حرکتی (سرعت دویدن، چابکی، توان انفجاری پا و تعادل) در مردان والیبالیست حرفه‌ای ۱۸ تا ۳۰ سال.

طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی-شده، یک-سویه کور (ارزیابان پیامد)، موازی با سه گروه مداخله، پیش-آزمون و پس-آزمون، حجم نمونه ۴۵ نفر، تصادفی‌سازی با نرم‌افزار، فاز مصداق ندارد.

نحوه و محل انجام مطالعه
دانشگاه تربیت مدرس. پس از غربالگری و رضایت‌نامه، ۸ هفته مداخله در سالن استاندارد زیر نظر مربی مجرب. ارزیابی توسط ارزیابان کور در پیش-آزمون و پس-آزمون.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
ورود: والیبالیست‌های مرد ۱۸ تا ۳۰ سال؛ حداقل ۳ سال سابقه لیگ؛ عدم آسیب اسکلتی-عضلانی در ۶ ماه گذشته؛ عدم مصرف داروهای مؤثر بر عملکرد؛ عدم بیماری مزمن؛ رضایت‌نامه. عدم ورود: سابقه آسیب شدید زانو، مچ پا یا کمر؛ بیماری قلبی یا دیابت کنترل‌نشده؛ مصرف داروهای ضدالتهاب یا استروئیدی؛ ناتوانی در تعادل ۳۰ ثانیه؛ سابقه جراحی اندام تحتانی یا ستون فقرات.

گروه‌های مداخله
گروه پلایومتریک: ۸ هفته، سه جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، تمرینات انفجاری شامل پرش جعبه، پرش جمع کردن پا، پرش لانج، پرش‌های زیگزاگی و پرش فرود-پرش. گروه سنتی: ۸ هفته، سه جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، تمرینات مقاومتی و هوازی شامل دویدن ثابت، اسکوات، لانج و حرکات شکمی. گروه ترکیبی: ۸ هفته، سه جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، ترکیب ۲۰ دقیقه پلایومتریک و ۲۰ دقیقه سنتی.

متغیرهای پیامد اصلی
کنترل مهارتی (سرعت و دقت آبشار و سد با تایمر دیجیتال و ثبت دقت ضربه)؛ کارایی حرکتی (سرعت دویدن ۲۰ متر با تایمر؛ چابکی با آزمون T؛ توان انفجاری پا با پرش عمودی؛ تعادل با تست ایستادن تک‌پایی با چشم بسته).

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260624069940N3**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-07-25, ۱۴۰۵/۰۵/۰۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-07-25, ۱۴۰۵/۰۵/۰۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-07-25, ۱۴۰۵/۰۵/۰۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
عطیه قلی زاده
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تربیت مدرس
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 911 279 9319
آدرس ایمیل
gholizade.atiye@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-08-06, ۱۴۰۵/۰۵/۱۵
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-10-07, ۱۴۰۵/۰۷/۱۵
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه تأثیر سه مدل تمرینی (پلایومتریک، سنتی و ترکیبی) بر کنترل مهارتی و کارایی حرکتی مردان والیبالیست حرفه ای

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه سه روش تمرینی بر مهارت و عملکرد حرکتی والیبالیست‌های

حرفه‌ای

هدف اصلی مطالعه

موارد دیگر

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

بازیکنان مرد والیبال با سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال داشتن حداقل ۳ سال سابقه حضور منظم در تمرینات تیمی در سطح لیگ دسته یک یا دو عدم ابتلا به آسیب‌های اسکلتی-عضلانی در ۶ ماه گذشته عدم مصرف داروهای مؤثر بر عملکرد ورزشی عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن توانایی درک و همکاری در اجرای آزمون‌ها و تمرینات امضای رضایت‌نامه کتبی برای شرکت در مطالعه

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سابقه آسیب‌دیدگی شدید در زانو، مچ پا یا کمر در ۶ ماه گذشته ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی کنترل‌نشده ابتلا به دیابت کنترل‌نشده مصرف منظم داروهای ضدالتهاب یا استروئیدی ناتوانی در حفظ تعادل در حالت ایستاده به مدت حداقل ۳۰ ثانیه بدون کمک سابقه جراحی در ناحیه اندام تحتانی یا ستون فقرات در یک سال گذشته

سن

از سن **18 ساله** تا سن **30 ساله**

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **45**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

پس از غربالگری اولیه و تأیید واجد شرایط بودن، اسامی شرکت‌کنندگان واجد شرایط با استفاده از نرم‌افزار تخصیص تصادفی به سه گروه مداخله (پلایومتریک، سنتی و ترکیبی) تقسیم می‌شوند. روش تصادفی‌سازی ساده، واحد تصادفی‌سازی فردی است. از لایه‌بندی استفاده نمی‌شود. توالی تصادفی توسط نرم‌افزار تولید می‌شود. پنهان‌سازی تخصیص با استفاده از روش پاکت‌های مهروموم‌شده انجام می‌شود.

کور سازی (به نظر محقق)

یک سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

در این مطالعه به دلیل ماهیت مداخله تمرینی، کورسازی کامل امکان‌پذیر نیست. با این حال، ارزیابان پیامد که مسئول اجرای آزمون‌های مهارتی (سرعت و دقت آبشار و سد) و حرکتی (سرعت دویدن، چابکی، توان انفجاری پا و تعادل) هستند، نسبت به تخصیص گروهی شرکت‌کنندگان کور نگه داشته می‌شوند. شرکت‌کنندگان، محقق اصلی و مربیان ورزشی از نوع مداخله آگاه هستند. ارزیابان پیامد با استفاده از کدگذاری شرکت‌کنندگان و عدم دسترسی به اطلاعات گروه‌بندی، کور می‌شوند.

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کارآزمایی بالینی تصادفی-شده، یک-سویه کور (ارزیابان پیامد)، با سه گروه موازی و طرح پیش-آزمون و پس-آزمون

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه تربیت مدرس

آدرس خیابان

دانشگاه تربیت مدرس، بلوار شهید چمران، تهران، ایران

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

۱۴۱۱۵۱۱۱۱

تاریخ تایید

2026-05-25, ۱۴۰۵/۰۳/۰۴

کد کمیته اخلاق

IR.MODARES.REC.1405.042

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

ارزیابی عملکرد ورزشی

کد ICD-10

Z02.5

توصیف کد ICD-10

Examination for participation in sport

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

سرعت اجرای آبشار

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

ثبت زمان اجرای حرکت آبشار با تایمر دیجیتال از لحظه شروع حرکت تا لحظه برخورد دست به توپ؛ هر آزمون سه بار تکرار و بهترین زمان به عنوان نمره نهایی ثبت می‌شود

2

شرح متغیر پیامد

دقت اجرای آبشار

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرتاب توپ به سمت اهداف مشخص شده روی زمین؛ ثبت تعداد ضربات دقیق در منطقه هدف از مجموع ۱۰ کوشش؛ هر آزمون سه بار تکرار و بهترین نتیجه ثبت می‌شود

3

شرح متغیر پیامد

سرعت اجرای سد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

ثبت زمان اجرای حرکت سد با تایمر دیجیتال از لحظه شروع حرکت تا لحظه رسیدن دست‌ها به بالاترین نقطه؛ هر آزمون سه بار تکرار و بهترین زمان به عنوان نمره نهایی ثبت می‌شود

4

شرح متغیر پیامد
دقت اجرای سد
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
ثبت تعداد دفعاتی که بازیکن در موقعیت صحیح و با زمان‌بندی مناسب نسبت به ضربه حریف قرار می‌گیرد؛ از مجموع ۱۰ کوشش، تعداد سدهای موفق ثبت می‌شود

5

شرح متغیر پیامد
سرعت دویدن ۲۰ متر
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
ثبت زمان طی مسافت ۲۰ متر با تایمر دیجیتال؛ هر آزمون سه بار تکرار و بهترین زمان به عنوان نمره نهایی ثبت می‌شود

6

شرح متغیر پیامد
چابکی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمون T؛ ثبت زمان طی مسیر مشخص با تغییر جهت‌های سریع با تایمر دیجیتال؛ هر آزمون سه بار تکرار و بهترین زمان به عنوان نمره نهایی ثبت می‌شود

7

شرح متغیر پیامد
توان انفجاری پا
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرش عمودی ایستاده (پرش سارجنت)؛ ثبت ارتفاع پرش با استفاده از نوار چسبی نصب شده روی دیوار یا دستگاه کنتاکت متری؛ هر آزمون سه بار تکرار و بیشترین ارتفاع ثبت می‌شود

8

شرح متغیر پیامد
تعادل
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع مداخله و پس از اتمام ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
تست ایستادن تک‌پایی با چشم بسته؛ ثبت مدت زمان حفظ تعادل بر حسب ثانیه با کرنومتر؛ هر آزمون سه بار تکرار و بیشترین زمان ثبت می‌شود

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله اول (پلایومتریک): تمرینات پلایومتریک به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه انجام می‌شود. هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه گرم‌کردن با دویدن سبک و حرکات کششی پویا، ۳۰ دقیقه تمرینات تخصصی پلایومتریک والیبال شامل پرش جعبه (۳ ست ۸ تکراری)، پرش جمع کردن پا (۳ ست ۱۰ تکراری)، پرش لانچ (۳ ست ۱۰ تکراری برای هر پا)، پرش‌های زیگزاگی (۳ ست ۱۵ تکراری) و پرش فرود-پرش (۳ ست ۸ تکراری) با رعایت اصل اضافه بار تدریجی، و ۵ دقیقه سردکردن با حرکات کششی ایستا است. استراحت بین ست‌ها ۳۰ تا ۶۰ ثانیه و بین تمرینات ۲ دقیقه در نظر گرفته شده است.
طبقه بندی
رفتاری

2

شرح مداخله
گروه مداخله دوم (سنتی): تمرینات سنتی مقاومتی و هوازی به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه انجام می‌شود. هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه گرم‌کردن با دویدن سبک و حرکات کششی پویا، ۳۰ دقیقه تمرینات مقاومتی و هوازی شامل دویدن ثابت (۳ ست ۲۰۰ متر)، اسکوات بدون پرش (۳ ست ۱۲ تکراری)، لانچ بدون پرش (۳ ست ۱۰ تکراری برای هر پا)، و حرکات کرانچ و تمرینات شکمی (۳ ست ۱۵ تکراری) با رعایت اصل اضافه بار تدریجی، و ۵ دقیقه سردکردن با حرکات کششی ایستا است. استراحت بین ست‌ها ۳۰ تا ۶۰ ثانیه و بین تمرینات ۲ دقیقه در نظر گرفته شده است.
طبقه بندی
رفتاری

3

شرح مداخله
گروه مداخله سوم (ترکیبی): تمرینات ترکیبی (پلایومتریک و سنتی) به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه انجام می‌شود. هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه گرم‌کردن با دویدن سبک و حرکات کششی پویا، ۳۰ دقیقه تمرین ترکیبی شامل ۲۰ دقیقه تمرینات پلایومتریک (پرش جعبه، پرش جمع کردن پا، پرش لانچ، پرش‌های زیگزاگی و پرش فرود-پرش) و ۲۰ دقیقه تمرینات سنتی (دویدن ثابت، اسکوات بدون پرش، لانچ بدون پرش و حرکات شکمی) با رعایت اصل اضافه بار تدریجی، و ۵ دقیقه سردکردن با حرکات کششی ایستا است. استراحت بین ست‌ها ۳۰ تا ۶۰ ثانیه و بین تمرینات ۲ دقیقه در نظر گرفته شده است.
طبقه بندی
رفتاری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه تربیت مدرس
نام کامل فرد مسوول
ذوالفقار حمید عبدالله البیرمانی
آدرس خیابان
دانشگاه تربیت مدرس، بلوار شهید چمران، تهران، ایران
شهر
تهران
استان

تهران
کد پستی
۱۴۱۱۵۱۱۱۱
تلفن
+98 21 8288 5063
ایمیل
d.albarmani@modares.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تربیت مدرس
نام کامل فرد مسوول
دکتر محمد جوان
آدرس خیابان
دانشگاه تربیت مدرس، بلوار شهید چمران، تهران، ایران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
۱۴۱۱۵۱۱۱۱
تلفن
+98 21 8288 5063
ایمیل
Res@modares.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه تربیت مدرس
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 تربیت مدرس
نام کامل فرد مسوول
ذوالفقار حمید عبدالله البیرمانی
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
دانشگاه تربیت مدرس، بلوار شهید چمران، تهران، ایران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
۱۴۱۱۵۱۱۱۱
تلفن
+98 21 8288 5063
ایمیل
d.albarmani@modares.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تربیت مدرس
نام کامل فرد مسوول
دکتر شهناز شهربانیان
موقعیت شغلی
دانشیار گروه علوم ورزشی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
دانشگاه تربیت مدرس، بلوار شهید چمران، تهران، ایران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
۱۴۱۱۵۱۱۱۱
تلفن
+98 21 8288 5063
ایمیل
sh.shahrbanian@modares.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تربیت مدرس
نام کامل فرد مسوول
عطیه قلی زاده مقدم
موقعیت شغلی
دستیار پژوهشی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیولوژی ورزشی
آدرس خیابان
دانشگاه تربیت مدرس، بلوار شهید چمران، تهران، ایران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
۱۴۱۱۵۱۱۱۱
تلفن
+98 21 8288 5063
ایمیل
gholizade.atiye@gmail.com

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

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

کلیه داده‌های جمع‌آوری‌شده مربوط به متغیرهای مهارتی (سرعت و دقت آبشار و سد) و حرکتی (سرعت دویدن، چابکی، توان انفجاری پا و تعادل) به صورت کامل و بدون اطلاعات هویتی به اشتراک گذاشته خواهد شد. همچنین مستندات مربوط به روش‌شناسی مطالعه، فرم‌های مورد استفاده و برنامه آنالیز نیز ارائه می‌شود.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

شش ماه پس از انتشار نتایج مطالعه

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

محققین شاغل در مؤسسات دانشگاهی و علمی معتبر که دارای پروپوزال تحقیقاتی مصوب از کمیته اخلاق دانشگاه خود باشند.

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

داده‌ها صرفاً برای اهداف تحقیقاتی و آنالیزهای ثانویه مرتبط با حوزه فیزیولوژی ورزش و عملکرد ورزشی قابل استفاده هستند. استفاده تجاری از داده‌ها مجاز نیست. کلیه استفاده‌کنندگان باید به الزامات اخلاقی و حفظ محرمانگی اطلاعات پایبند بوده و نتایج حاصل از آنالیزهای خود را به نویسندگان اصلی گزارش دهند. درخواست‌ها باید شامل شرح دقیق پروژه و اهداف آن باشد.

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

برای دریافت داده‌ها، لطفاً با نویسنده مسئول مطالعه، آقای ذوالفقار حمید عبدالله البیرمانی، از طریق ایمیل d.albarmani@modares.ac.ir مکاتبه فرمایید. همچنین امکان ارسال درخواست از طریق دفتر گروه علوم ورزشی دانشگاه تربیت مدرس نیز وجود دارد.

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

پس از ارسال درخواست از طریق ایمیل، درخواست توسط نویسنده مسئول بررسی شده و پس از تأیید کمیته اخلاق دانشگاه، درخواست به تیم تحقیقاتی ارجاع داده می‌شود. در صورت تأیید نهایی، داده‌های غیرقابل شناسایی ظرف مدت دو تا چهار هفته از طریق ایمیل یا سامانه اشتراک‌گذاری امن در اختیار متقاضی قرار خواهد گرفت.

سایر توضیحات

داده‌ها صرفاً برای استفاده‌های غیرتجاری و با رعایت کامل اصول اخلاقی و محرمانگی اطلاعات شرکت‌کنندگان ارائه خواهند شد.