پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

تأثیر برنامه پیشگیری از آسیب ویژه ژیمناستیك هنری بر تعادل پویا، قدرت عضلاني ، دامنه حرکتي و انعطاف پذیری در ژیمناست های دختر دارای ریسك آسیب بالا و پایین

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

بررسی اثر برنامه پیشگیری از آسیب ژیمناستیک بر تعادل، قدرت، دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری

طراحی

مطالعه نیمه‌تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و گروه‌های موازی، بر روی ۵۶ ژیمناست دختر ۱۳ تا ۱۷ ساله انجام خواهد شد. آزمودنی‌ها پس از غربالگری FMS به‌صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار خواهند گرفت. مطالعه فاقد کورسازی و از نظر فاز کارآزمایی، مصداق ندارد.

نحوه و محل انجام مطالعه

این مطالعه بر روی ژیمناست‌های دختر ۱۳ تا ۱۷ ساله در باشگاه‌های ژیمناستیک شهر کرمان انجام خواهد شد. پس از غربالگری با آزمون FMS، آزمودنی‌ها بر اساس سطح ریسک آسیب طبقه‌بندی و به‌صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار خواهند گرفت. ارزیابی‌های تعادل پویا، قدرت عضلانی، دامنه حرکتی و انعطاف‌پذیری در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام خواهد شد. گروه مداخله به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته، برنامه پیشگیری از آسیب ویژه ژیمناستیک را دریافت خواهد کرد و گروه کنترل تمرینات معمول خود را ادامه خواهد داد. مطالعه به‌صورت غیرکور انجام خواهد شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

ژیمناست‌های دختر ۱۳–۱۷ ساله با حداقل ۲ سال سابقه تمرین، بدون آسیب فعال، با ریسک آسیب بالا یا پایین بر اساس FMS.

گروه‌های مداخله

گروه مداخله: دریافت برنامه پیشگیری از آسیب ویژه ژیمناستیک هنری به مدت ۸ هفته، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه حدود ۲۰ دقیقه، در کنار تمرینات معمول ژیمناستیک. گروه کنترل: ادامه تمرینات معمول ژیمناستیک بدون دریافت برنامه پیشگیری از آسیب.

متغیرهای پیامد اصلی

تعادل پویا؛ قدرت عضلانی؛ دامنه حرکتی؛ انعطاف‌پذیری

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260727070378N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-10-05, ۱۴۰۵/۰۷/۱۳**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-10-05, ۱۴۰۵/۰۷/۱۳**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2026-10-05, ۱۴۰۵/۰۷/۱۳

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

حدیث پشته شیرانی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید باهنر کرمان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 34 3275 4431

آدرس ایمیل

hadis.shirani.77@sport.uk.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2026-05-08, ۱۴۰۵/۰۲/۱۸

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2026-05-18, ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر برنامه پیشگیری از آسیب ویژه ژیمناستیك هنری بر تعادل پویا، قدرت عضلاني ، دامنه حرکتي و انعطاف پذیری در ژیمناست های دختر دارای ریسك آسیب بالا و پایین

عنوان عمومی کارآزمایی

تأثیر برنامه پیشگیری از آسیب ویژه ژیمناستیك هنری بر تعادل پویا، قدرت عضلاني ، دامنه حرکتي و انعطاف پذیری در ژیمناست های دختر دارای ریسك آسیب بالا و پایین

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
•دختران ژیمناست در بازه سني 13–17 سال •حداقل دو سال سابقه تمرین منظم در ژیمناستیك هنری •سلامت عمومي و نداشتن آسیب فعال در اندام تحتاني یا ستون فقرات •نداشتن سابقه جراحي در اندام تحتاني یا ستون فقرات در دو سال گذشته • تمایل به شرکت در مطالعه و تعهد به حضور منظم در جلسات تمرینی و ارزیابی‌ها • قرار گرفتن در یکی از سطوح ریسک آسیب بالا یا پایین بر اساس نتایج غربالگری با آزمون FMS.
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
•عدم پایبندی به برنامه تمریني غیبت بیش از دو جلسه •بروز آسیب حین پژوهش که مانع ادامه فعالیت شود
سن
از سن **13 ساله** تا سن **17 ساله**
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **56**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
افراد واجد شرایط بر اساس نتایج آزمون FMS در دو سطح ریسك بالا و ریسك پایین طبق هبندی میشوند. در ادامه، شرکتکنندگان به روش تصادفي ساده در دو گروه تجربي و کنترل تخصیص میابند؛ بهطوریکه هر یك از گروههای تجربي و کنترل شامل 24 نفر 12 نفر با ریسك بالا و 12 نفر با ریسك پایین خواهند 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 دانشگاه علوم پزشکی کرمان
آدرس خیابان
کرمان ابتدای هفت باغ علوی _ پردیس دانشگاه علوم پزشکی
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7616913555
تاریخ تایید
2026-07-25, ۱۴۰۵/۰۵/۰۳
کد کمیته اخلاق
IR.KMU.REC.1405.147

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
پیشگیری از آسیب در ژیمناستیک هنری
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
تعادل پویا
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در ابتدای مطالعه پیش از شروع مداخله و پس از پایان ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمون تعادل وای‌بالانس شامل دسترسی قدامی، خلفی‌داخلی و خلفی‌خارجی، با ثبت بهترین عملکرد از سه تلاش

2

شرح متغیر پیامد
قدرت عضلانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در ابتدای مطالعه پیش از شروع مداخله و پس از پایان ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
دینامومتر دستی برای اندازه‌گیری قدرت عضلات چهارسر ران، همسترینگ و سرینی میانی، در سه تلاش ۵ ثانیه‌ای

3

شرح متغیر پیامد
دامنه حرکتی مفاصل اندام تحتانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در ابتدای مطالعه پیش از شروع مداخله و پس از پایان ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمون توماس اصلاح‌شده برای دامنه حرکتی مفصل ران و آزمون لانج تحمل وزن برای دامنه حرکتی مچ پا، با اندازه‌گیری فاصله انگشت شست پا تا دیوار بر حسب سانتی‌متر

4

شرح متغیر پیامد
انعطاف‌پذیری عضلات اندام تحتانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در ابتدای مطالعه پیش از شروع مداخله و پس از پایان ۸ هفته مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
آزمون بالا آوردن مستقیم پا برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: اجرای برنامه پیشگیری از آسیب ویژه ژیمناستیک هنری به مدت ۸ هفته، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه حدود ۲۰ دقیقه، در کنار تمرینات معمول ژیمناستیک. برنامه به‌صورت تدریجی از تمرینات ساده به پیشرفته اجرا خواهد شد و شامل تمرینات تقویت عضلات، تعادل و کنترل عصبی‌عضلانی و انعطاف‌پذیری خواهد بود.
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه کنترل: ادامه تمرینات معمول ژیمناستیک به مدت ۸ هفته، بدون دریافت برنامه پیشگیری از آسیب.
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
pouyesh
نام کامل فرد مسوول
محمد مهرتاش
آدرس خیابان
خیابان معافی خیابان پزشک کوچه 9
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7618461634
تلفن
+98 913 669 9611
ایمیل
pouyeshcomplex@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
سعید بحیرایی
آدرس خیابان
کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7616914111
تلفن
+98 911 829 1048
ایمیل
s.bahiraei@uk.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه شهید باهنر کرمان
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 شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
حدیث پشته شیرانی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
خیابان سده، کوچه ۱۵، پلاک ۱
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7614868779
تلفن
+98 34 3275 4431
ایمیل
Hadis.shirani.77@sport.uk.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
سعید بحیرایی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان افضلی‌پور، دانشگاه شهید باهنر کرمان
شهر

کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7616914111
تلفن
+98 34 3325 7623
ایمیل
s.bahiraei@uk.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
حدیث پشته شیرانی
موقعیت شغلی
دانشجوی کارشناسی ارشد
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
خیابان سده، کوچه ۱۵، پلاک ۱
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7614868779
تلفن
+98 34 3275 4431
ایمیل
Hadis.shirani.77@sport.uk.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
به دلیل ملاحظات مربوط به محرمانگی و حفاظت از اطلاعات شرکت‌کنندگان، برنامه‌ای برای اشتراک‌گذاری داده‌های فردی مطالعه وجود ندارد.
پروتکل مطالعه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نقشه آنالیز آماری
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
گزارش مطالعه بالینی
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد