

طلب تغيير

طلب تغيير

برنامج القوة واللياقة البدنية

إلى 02

**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

Westbrook Ave, Dallas, TX 75220, 4700
United States

من 01

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235, 6300
United States

يعدّل طلب التغيير هذا نطاق العمل المُشار إليه أدناه. ولا يسري مفعوله إلا بعد توقيع الطرفين عليه.

تاريخ الإصدار

26 يناير 2026

يعدّل

SOW-2026-0233

تاريخ السريان

9 فبراير 2026

طلب تغيير رقم

CR-2026-0227

IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

سري — أعدّ من أجل **WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS**.
غير مخصص للتداول خارج نطاق الأطراف المذكورة.

ملخص التغيير

طلبت Westbrook توسيع البرنامج ليشمل قائمة فريق تحت 19 سنة المكونة من 40 رياضيًا إلى جانب الفريق الجامعي، مع إضافة مجموعة فحص ثانية وجدولة جلسات مقسّمة، بإجمالي منقح قدره 54,900 دولار.

المبررات

حقق فريق كرة القدم الجامعي في مدرسة Westbrook الثانوية سجل 5-6 في الموسم الماضي وخسر ثلاثة لاعبين أساسيين بسبب إصابات في الأنسجة الرخوة غير الاحتكاكية خلال المرحلة الأخيرة – إصابات في أوتار الركبة والكاحل تُظهر الأبحاث المتعلقة باللياقة البدنية في موسم ما بين الفصول أنها قابلة للوقاية في معظمها. يدير الفريق حاليًا جلسات غير رسمية في غرفة الأثقال بإشراف مدربين مساعدين دون برنامج مرحلي أو خط أساس لفحص الإصابات.

تقترح Ironline Performance Training برنامجًا لموسم ما بين الفصول مدته أربعة عشر أسبوعًا: فحص حركي أساسي لجميع لاعبي القائمة البالغ عددهم 62 لاعبًا، وبرنامج مرحلي لتطوير القوة والسرعة يُدار ثلاثة أيام أسبوعيًا، وبروتوكول عودة إلى اللعب للرياضيين العائدين من الإصابة. توضح الأقسام التالية النهج والنطاق والجدول الزمني والاستثمار.

نهجنا

نبدأ بفحص حركي أساسي لكل رياضي في القائمة، لرصد اختلالات التماثل ومخاطر الإصابة قبل بدء التحميل. بعد ذلك، يُدار برنامج مرحلي مدته أربعة عشر أسبوعًا ثلاثة أيام أسبوعيًا، مبني حول جدول تدريبات ومباريات Westbrook، مع تتبع الحمل لكل رياضي.

يتبع الرياضيون العائدون من الإصابة بروتوكول عودة إلى اللعب منفصلًا يُدار جنبًا إلى جنب مع برنامج الفريق، ويُدرَّب طاقم تدريب Westbrook على إدارة البرنامج بشكل مستقل بعد اكتمال الأسابيع الأربعة عشر.

التحدي

لياقة Westbrook البدنية الحالية لموسم ما بين الفصول غير رسمية – يشرف مدربون مساعدون على جلسات غرفة الأثقال دون برنامج مرحلي أو فحص حركي أو خطة موثقة للرياضيين العائدين من الإصابة. غاب ثلاثة لاعبين أساسيين عن آخر ثلاث مباريات في الموسم الماضي بسبب إصابات غير احتكاكية يهدف برنامج منظم إلى الوقاية منها.

مع وجود 62 رياضيًا بين القائمتين الجامعية وتحت 19 سنة، لا يملك المدربون القدرة على تخصيص الأحمال وتتبع التقدم عبر القائمة الكاملة مع إدارة التدريبات والمباريات في آن واحد.