

الاتفاقية

اتفاقية الخدمات الرئيسية

برنامج القوة واللياقة البدنية

العميل

02

WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

Westbrook Ave, Dallas, TX 75220, 4700
United States

الاستشاري

01

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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

تُبرم هذه الاتفاقية بين الطرفين المذكورين أدناه، وتصبح نافذة اعتبارًا من تاريخ السريان المحدد. وهي تحل محل جميع المناقشات السابقة بشأن الموضوع ذاته.

القانون الحاكم

ولاية تكساس،
الولايات المتحدة
الأمريكية

المدة

12 شهرًا

تاريخ السريان

9 فبراير 2026

الاتفاقية رقم

CTR-2026-0233

الحالة

للتنفيذ

المهمة

برنامج القوة
واللياقة البدنية

IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC



نظرة عامة على المهمة

برنامج قوة ولياقة بدنية خارج الموسم مدته أربعة عشر أسبوعًا لفريق كرة القدم الجامعي في Westbrook High School، يجمع بين رفع الأثقال المُجدول، وتطوير السرعة، وفحص الوقاية من الإصابات.

الخلفية

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.

تتقترح 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.

النطاق والمخرجات

التقييم

01

الفحص الحركي الأساسي

فحص حركي وظيفي لجميع لاعبي القائمة البالغ عددهم 62 لاعبًا، لرصد الاختلالات ومخاطر الإصابة قبل بدء التحميل.

البرنامج

02

برنامج قوة مُجدول

برنامج رفع أثقال مُجدول مدته أربعة عشر أسبوعًا مبني حول جدول تدريبات ومباريات Westbrook.

البرنامج

03

تطوير السرعة وخفة الحركة

ميكانيكا العدو، وتغيير الاتجاه، وتمارين التسارع مدمجة مرتين أسبوعيًا.