



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING · برنامج القوة واللياقة البدنية

خطة القوة لفريق الجامعة

برنامج قوة ولياقة بدنية لموسم ما بين الفصول، مصمم لفريق Westbrook الجامعي
لكرة القدم استعدادًا لموسم الخريف المقبل.

2026

01

الفرصة

يدخل فريق كرة القدم الأمريكية للمدرسة الثانوية Westbrook الموسم القادم دون برنامج منظم لفترة ما بين المواسم، ومع ارتفاع في معدلات الإصابات غير الاحتكاكية، وتشكيلة تجاوزت الإشراف الحالي على غرفة الأثقال. هذه هي الحطة لبناء قوة الفريق وتأهيله البدني بالشكل الصحيح، قبل بداية الموسم.

لماذا الآن

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 الإصابات. توضح الأقسام التالية النهج والنطاق والجدول الزمني والاستثمار.

14 أسبوعًا

مدة البرنامج القياسي بين المواسم

37%

متوسط الانخفاض في إصابات الأنسجة الرخوة غير الاحتكاكية

1,800+

رياضيون طلاب تم تدريبهم

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

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



الطلب

انضم إلى الجولة

نحن نجمع التمويل اللازم لتنفيذ خارطة الطريق الموضحة في الصفحة السابقة. سترحب
Ironline Performance Training بمواصلة هذا الحوار خلال هذا الربع.

وافق على هذا العرض ويمكننا جولة الفحص الأساسي لأسبوع 9 فبراير. رد على هذا المستند أو أرسلنا عبر البريد
الإلكتروني coach@ironlineperformance.com.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

coach@ironlineperformance.com • +1 214 555 0158 • ironlineperformance.com • Dallas,
TX 75235