

محفظة الاستوديو – IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

أعمال مختارة وإمكانيات

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





عن الاستوديو

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.

كيف نعمل

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.

14 أسبوعًا

مدة البرنامج القياسي بين المواسم

37%

متوسط الانخفاض في إصابات الأنسجة الرخوة غير الاحتكاكية

1,800+

رياضيون طلاب تم تدريبهم



اعمل معنا

ابدأ مشروعًا

يبدأ كل مشروع بمحادثة حول ما تسعى فعليًا إلى تغييره. يردّ Ironline Performance Training خلال يوم عمل واحد.

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

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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