

• • • • •

عرض مقمّم إلى رياضة مدرسة WESTBROOK الثانوية

عرض خطة القوة لفريق الجامعة

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



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.

الملخص التنفيذي

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.



02

نطاق العمل

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.

02 تدريب قوة دوري مُخطط

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

01 فحص الحركة

فحص وظيفي أساسي لجميع الرياضيين الـ 62 في القائمة قبل بدء التحميل.

04 بروتوكول العودة إلى اللعب

بروتوكول موثق وخاضع للإشراف للرياضيين العائدين من الإصابة.

03 تدريب السرعة والرشاقة

ميكانيكا العدو وتدريب تغيير الاتجاه مدمجان مرتين أسبوعيًا.

06 تدريب طاقم التدريب

تدريب عملي حتى يتمكن مدربي Westbrook من تشغيل البرنامج بشكل مستقل.

05 تتبع الحمل والمراجعة

تتبع ومراجعة الحمل والتقدم لكل رياضي أسبوعيًا مع طاقم التدريب.

المخرجات

التقييم

01

الفحص الحركي الأساسي

03

الاستثمار والشروط

يُتاح الوصول إلى صالة الأثقال في جميع أيام الجلسات المقررة، ويُعيّن أحد المدربين كنقطة اتصال ميدانية للجدولة والتواصل مع الرياضيين. يقع الإرشاد الغذائي والتدريب خارج الموقع بعد انتهاء برنامج الأربعة عشر أسبوعاً خارج نطاق هذا العرض. يسري هذا السعر على البرامج التي تبدأ في 27 فبراير 2026 أو قبله.

>>>

المبلغ	السعر	الأسابيع	مسار العمل
\$4,200	\$4,200	1	الفحص الحركي الأساسي فحص وظيفي لجميع لاعبي القائمة الـ 62
\$5,800	wk / \$1,450	4	مرحلة القوة الأولى (التأسيس) برنامج تدريب أثقال مرحلي للأسابيع 3-6
\$6,600	wk / \$1,650	4	مرحلة القوة الثانية وتمارين السرعة تدريب أثقال للأسابيع 7-10 إلى جانب ميكانيكا العدو
\$5,100	wk / \$1,700	3	مرحلة القوة الثالثة والعودة إلى اللعب مرحلة الذروة للأسابيع 11-13 مع دمج بروتوكول العودة إلى اللعب
\$9,100	wk / \$650	14	تتبع الحمل لكل رياضي ومراجعة أسبوعية تتبع كامل للقائمة، تراجع أسبوعياً مع الطاقم
\$3,200	\$3,200	1	شهادة اعتماد لطاقم التدريب تدريب عملي للتسليم المستقل

\$38,500

إجمالي المشاركة

>>>

\$38,500 رسوم المشروع

\$0

ضريبة المبيعات (معفاة — عقد مع مقاطعة مدارس
عامة في تكساس)



الخطوات التالية

جاهزون متى كنتم مستعدين

يبدأ العمل في 9 فبراير 2026 فور قبول هذا العرض. وتظل الأتعاب سارية للمشاركة التي يتم تأكيدها بحلول 27 فبراير 2026.

وافق على هذا العرض ويمكننا جولة الفحص الأساسي لاسبوع 9 فبراير. 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