



برنامج القوة واللياقة البدنية — IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

مواصفات المتطلبات

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



01

المقدمة والنطاق

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 الخطة لبناء قوة الفريق وتأهيله البدني بالشكل الصحيح، قبل بداية الموسم.

الغرض والجمهور المستهدف

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 الإصابات. توضح الأقسام التالية النهج والنطاق والجدول الزمني والاستثمار.

المتطلبات الوظيفية

المعرف	المتطلب	الأولوية
R-01	إتمام فحص الحركة الأساسي لجميع الرياضيين الاثنين والستين المسجلين قبل بدء التحميل	إلزامي
R-02	توزيع البرنامج على مدى الأسابيع الأربعة عشر كاملة، وليس روتينًا ثابتًا واحدًا	إلزامي
R-03	الإشراف المباشر من موظفي Ironline على بروتوكول العودة للعب، دون تفويضه للمدربين المساعدين	إلزامي
R-04	جدولة جميع الجلسات وفق تقويم Westbrook الحالي للتدريب والدراسة	إلزامي
R-05	مراجعة بيانات حمل التدريب لكل رياضي مع طاقم التدريب مرة أسبوعيًا على الأقل	مرغوب