



مُعد لصالح WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

بيان نطاق العمل

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



نظرة عامة والأهداف

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 والأهداف

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 مدرّبين 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.

المخرجات

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.