



G-K-G



هبوط مستوى - K - G

Fluctuation In Form



PREPERATION FAWZY MAER



G-K-G



هبوط مستوى

يطلب مركز حارس المرمي الحديث؟

**العقلية الأخرافية بحيث يكون لاعباً
كاملاً وليس حارس مرمي فقط؟؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

ويعتبر حارس المرمى هو العنصر
الأهم في الكرة الحديثة لبناء الفريق؟؟

ولكثرت الأخطاء فكان علينا كمتخصصين

البحث لمعرفة الأسباب

التي تؤدي إلي هبوط المستوى؟





G-K-G



هبوط مستوى

المشكلة الأولى؟

الحالة العقلية المرتبطة

بالحالة الذهنية؟؟



PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

المشكلة الثانية؟

لعلوم الرياضة والتدريب

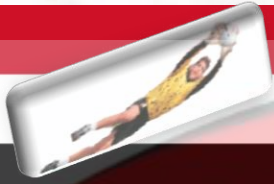


التعليم والتأسيس للمهارات
الأساسية الصحيحة؟؟

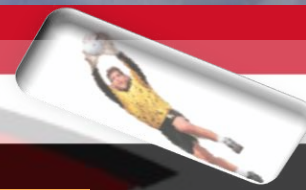


PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

المشكلة الثالثة؟

لعلوم الرياضة والتدريب



عدم تطوير المدرب؟؟

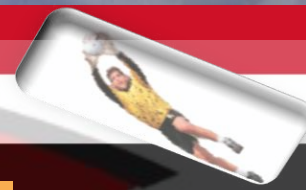


PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

متى يكون (G-K) في أحسن مستوى

عندما يكون في كامل قدراته الذهنية ونفسية

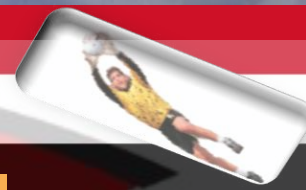
والفنية والبدنية والخطية :



PREPERATION FAWZY MAER



G-K-G



هبوط مستوى

سؤال؟ لماذا يهبط مستوى (G - K)

1- الضغط النفسي علي (الحارس) داخلي وخارجي

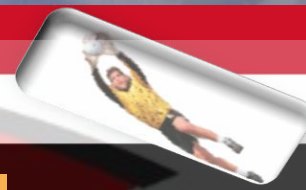
2- ضغط مطالب بأداء مستوى عال دون أخطاء !!

3- ضغط التعامل مع كل كرة بدرجة عالية!!





G-K-G



هبوط مستوى

سؤال؟ لماذا يهبط مستوى (G - K)

4- النقد الجارح – المساس بالاهل!!

5- ضغط البيئة المحيطة به!!

**6- نظام حياته ؟ التغذية –
نومه – دراسته – هدفه – أفكاره ؟**



G-K-G



هبوط مستوى

سؤال؟ لماذا يهبط مستوى (G - K)

7- مدرب يضغط في التدريب ذهنياً - بدنياً بأحمال عال ؟

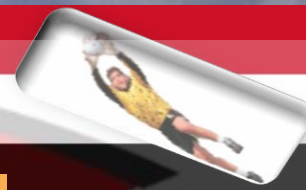
**8- مسئول اداري - مالياً - نظام -
عدم اهتمام به خارج الملعب ؟**

9- زملائه - غرفة الملابس - الأسرة - أساسي ؟





G-K-G



هبوط مستوى

سؤال؟ لماذا يهبط مستوى (G - K)

لعلوم الرياضة والتدريب

*** النقد - تحمل المسئولية**

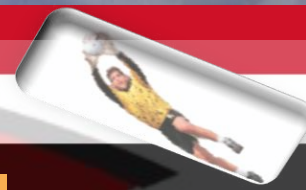
- الصحافة - الجماهير -

المقارنة بالأخرين؟





G-K-G



هبوط مستوى

التصور؟

العنصر العقلي؟

الحالة الذهني؟

الأستعاب؟

*** 3-الذكاء؟**

1- التوقع؟

*** 2-القراءة؟**

*** 6- القيادة ؟**

*** 5- السلوك ؟**

*** 4-اتخاذ القرار**

*** 8-الأحترام ؟**

*** 7- الإدراك ؟**

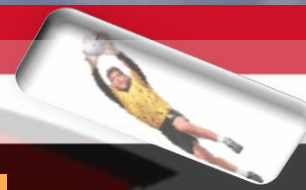


PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

العامل النفسي؟

1- فقدان الثقة؟ مثال

*** غير قادر علي التعامل مع الكرات العرضية؟**

*** التحدث مع الحارس لمعرفة الأسباب من خلاله؟**

*** تقييم الحالة وايجاد التدريبات المشابهة؟**



G-K-G



هبوط مستوى

*** تسجيع الثقة**

*** التصور الخيالي في التدريب (التدريب العقلي)؟**

*** تحديد هدف تدريبي فقط ويتعامل معه بكل الطرق؟**

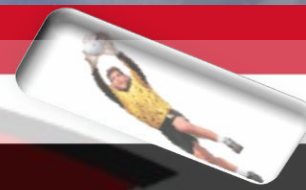
*** تقييم نفسه (الحارس)؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

الانتباه؟

العامل النفسي؟

التركيز؟

**الدولية
الرياضة والتدريب**

1- اتخاذ القرار؟

2- الرغبة الصادقة؟

3- الشجاعة؟

4- الجراءة؟

5- عدم التردد؟



6- الأستعداد للمخاطرة

PREPERATION FAWZY MAER



G-K-G



هبوط مستوى

1- 2: الضغوط العائلية؟

*** ظرف مالية؟**

*** عدم التفاهم؟**

*** صديقة؟**

*** سلبياته؟**



*** مسافة؟**

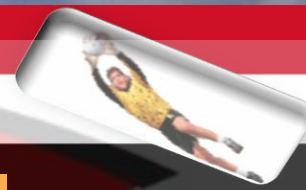
*** يجب معرفة كل شيء عن الحارس ومعالجة السلبيات؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1- 2: الضغوط العائلية؟

*** أصدقاء؟**

*** الدراسة؟**

*** التغذية؟**

مرض مقربون؟



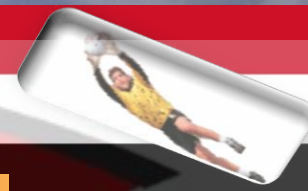
*** الشكل العام؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

العامل الفني؟

البحث في عناصر التدريب الأساسية للحارس؟

المهارات الأساسية؟

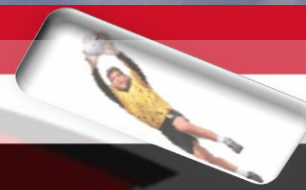
بداية الحل من 1- 8 ؟

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

تتمية المهارة



3-الأرتماءات ؟

6-التوزيع بالقدم؟



7-الأنفرادات؟



العنصر الفني؟

تطوير المهارة؟

2-إمساك الكرات المواجهة؟



5-التوزيع باليد؟



8-السيطرة؟

مكتمل المهارات الأساسية؟

1-الوضع الأساسي؟



4-اللعب بالقدمين؟



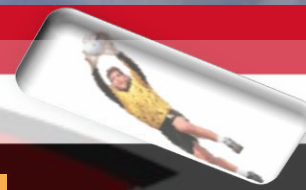
6-التعامل مع التقاطعات ؟



PREPERATION FAWZY MAER



G-K-G



هبوط مستوى

1- 3: الإصابات و أنواعها ؟

1- إصابات غير مباشرة ؟

3- إصابات ثانوية ؟



2- إصابات مباشرة ؟

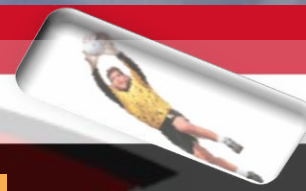


PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1- 3: الإصابات؟

1- إصابات غير مباشرة؟ هي

أ - إصابات أنسجة العضلات :

ب - تمزق الأوتار والأربطة :

ج - الشد العضلي :

د - الجروح :

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1- 3: الإصابات؟

2- إصابات مباشرة هي؟

أ - الكسور + الخلع + الإلتواء:

ب - الضرر البالغ للعضلة:

د - الكدمات:

ج - قطع أو تمزق الأربطة:





G-K-G



هبوط مستوى

1- 3: الإصابات؟

3- إصابات ثانوية هي؟

أ - الضرر إصابات قديمة:

ب - إصابات لم تشفي:

ج- إعادة الإصابة:

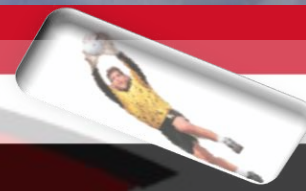


PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1- 4: ما هو سبب الإصابة؟

1- التدريب غير صحيح؟

2- اللعب قبل اكتمال اللياقة (حالة بدنية)؟

3- المعدات غير صالحة؟

4- ضعف الإمكانيات؟

5- عدم التقيد بالقوانين؟

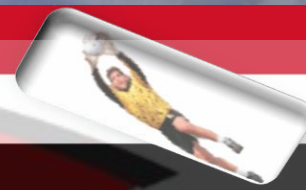
6- التسرع في العودة أو التدريب

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-4: ما هو سبب الإصابة؟

7- ضعف اللياقة الخاصة بالحارس؟

8- مجهود عضلي زائد وتمارين مرهق

9- أهمال الأحماء؟

10- عدم التناسق في التدريب؟

11- التهابات؟

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-5: منع وتقليل الإصابات؟

1- التدرج في التدريب؟

2- تنمية مستوى المهاري والبدني؟

3- الحالة البدنية للحارس؟

4- عدم الإفراط في التدريب؟

5- الأحماء وتلين المفاصل والأطالات؟

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-5: منع وتقليل الإصابات؟

6- التركيز والانتباه؟

7- المعدات المناسبة لحارس؟

8- الراحة الكاملة والنوم والتغذية؟

9- تجنب أى نوع من مخدرات والكحوليات؟

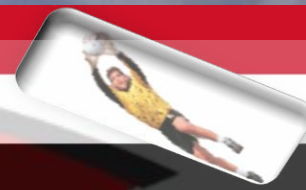
10- الشفاء الكامل بعد الإصابة؟

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-6: المتابعة خلال الإصابة؟

*** كيف يعود للتدريبات واللعب بعد
الإصابة بأقرب وقت ؟ ؟**

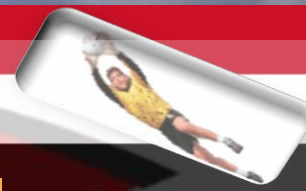


PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-6: المتابعة خلال الإصابة؟

*** التشخيص الأول: الأستعانة بأفضل الخبرات الطبية؟**

*** المراقبة : الأستجابة في العلاج والتقدم؟**

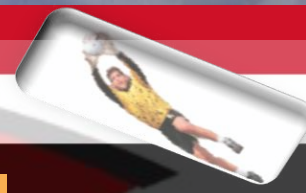
*** التحضير والتاهيل الكامل قبل العودة للملعب؟**



PREPERATION FAWZY MAER



G-K-G



هبوط مستوى

1-7: أسلوب الحياة ؟

*** الجنس ونتائجه ؟ ؟**

*** الأسترخاء الزائد (سلبى - إيجابى) ؟**

*** النوم السهر - أعمال - الدراسة ؟**

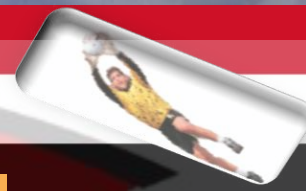
*** المشروبات بأنواعها ؟ ؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-8: التغذية؟

*** نوع الوجبات الغذائية؟**

*** الظروف المالية؟**

*** الحالة الاجتماعية؟**

*** المساعدات؟**

*** القدرة المالية؟**

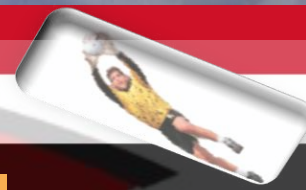
*** المدرب؟؟؟ (حلول)**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-9: الضغطوطات؟

*** الضغط التدريبي؟**

*** حمل عال؟**

*** الشرح؟**

*** الادوات؟**

*** حمل أقل؟**

*** الفهم؟**

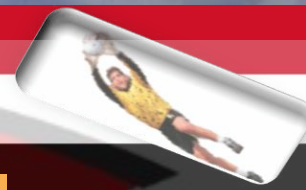
*** غير مناسب؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-9: الضغوطات؟

*** الضغط التدريبي؟**

*** الاستفادة؟**

*** لراحة؟**

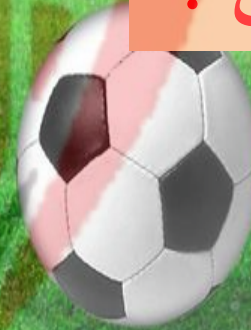
*** المساواة؟**

*** الاحترام؟**

*** التعاون؟**

*** الطبيعة المحيطة؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-12: في المباريات؟

*** الضغط النفسي الزائد؟**

*** تدخل الآخرين؟**

*** مطالبة أكثر من اللازم؟**

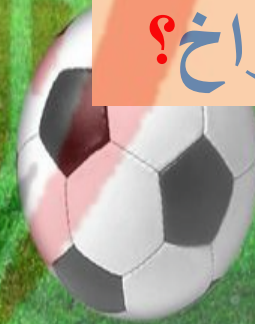
*** السلوك السلبي؟**

*** الصراخ؟**

*** التفاهم؟**

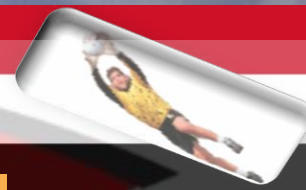
*** الملابس؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-12: في المباريات؟

*** غير قادر علي معرفة واجباته؟**

*** عدم المدح؟**

*** عدم التشجيع؟**

*** طريقة اللعب؟**

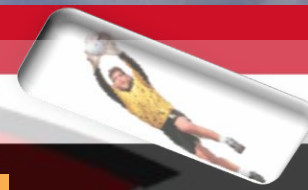
*** الأخطاء؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

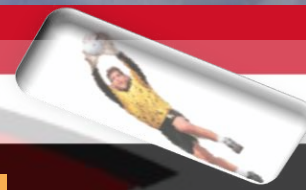
1- 13: لماذا يكون التواصل بين المدرب وال (حارس) غير جدوي؟

**أ- التواصل غير واضح
(ربما يكون خاطيء بالنسبة للموقف)**

**ب- عدم فهم الرسالة
(ضعف مهارة اللفظية وغير اللفظية)**



G-K-G



هبوط مستوى

1- 13: لماذا يكون التواصل بين المدرب وال (حارس) غير جدوي؟

ج- عدم الانتباه ال حارس (السبب علي ال حارس (الأصغاء)

د- عدم فهم الرسالة؟ (السبب ! تفسيرها أو عدم تبسيطها)

هـ - غير قادر علي التطبيق رغم فهم الرسالة؟
(علي المدرب تطبيق عملي)

و- غير واقعياً وعدم الثقة بالنفس (وغير عادل ومنظم)



G-K-G



هبوط مستوى

1-14: العنصر البدني؟

*** 1- التوافق؟**

*** 3- المرونة؟**

*** 2- الرشاقة؟**

*** 5- القوة؟**

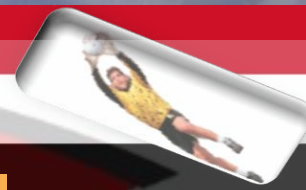
*** 4- التحمل؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-14: العنصر البديني؟

***6- السرعة؟**

***7- سرعة رد الفعل؟** ***8- التحمل الخاص؟**

***9- القوة الانفجارية بكرة وبدون؟**

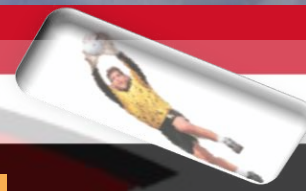
***10- السرعة الانفجارية بكرة وبدون؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1- 15: العنصر الخطي؟

الرفاهية؟

الألتزام؟

التطبيقي؟

*** 1- التنظيم؟**

*** 3- بناء الهجمات؟**

*** 2- المراقبة؟**

*** 5- التواصل؟**

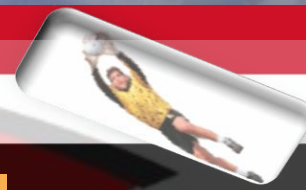
*** 4- التوزيع؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



هبوط مستوى

1-15: العنصر الخطي؟

***6- التغطية؟**

***7- التعامل كلاعب خارج المنطقة؟**

***8- التنقل بالكرة؟**

***9- التحكم بوتيرة المباراة؟**

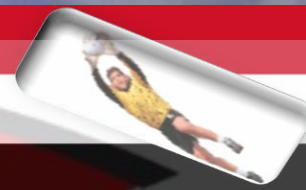
***10- معرفة الوقت؟**

PREPERATION FAWZY MAER





G-K-G



- نقاط مهمة
- 1- وضع الأهداف
 - 2- وضع البرنامج التدريبي
 - 3- وضع مراحل التدريب
 - 4- التطبيق والتنفيذ
 - 5- التقييم لكل مرحلة





الأكاديمية الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

تمنياتي لكم بالتوفيق

Personal Information

Name: Fawzy Abdulrahman ELtawil

Known As : Fawzy Maer

Birthday :02/12/1961

Email: fawzimaer@yahoo.com

Address in Egypt: Al Zamalek SC

Contact Phone number : +201050007489

WhatsApp:+201093969628

