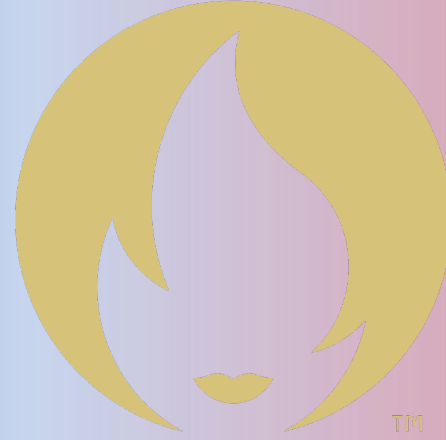
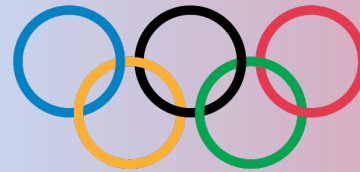


The Way To Olympic Games, *What After Qualified?*

الطريق الي الألعاب الأولمبية
ماذا بعد التأهل ؟

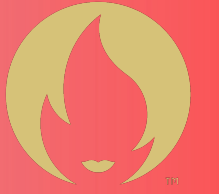


PARIS 2024



A. Shaban

14.10.2023



PARIS 2024



بعد التأهل للأولمبياد، يتعين على اللاعب الاستعداد بشكل جيد للمنافسة على أعلى مستوى. هناك عدة خطوات يمكن أن يتبعها اللاعب للتأكد من أنه في حالة بدنية وعقلية جيدة للمنافسة القوية في الأولمبياد.
إليك بعض النصائح العامة:

After qualifying for the Olympics, it is crucial for the athlete to prepare well for the competition at the highest level. There are several steps that the athlete can follow to ensure they are in good physical and mental condition for strong competition at the Olympics. Here are some general tips:

1. Assess current performance:

The athlete and their team should conduct a thorough evaluation of their current performance, identifying strengths and weaknesses.

Available data and statistics can be used to pinpoint areas that need improvement and development.

1. تقييم الأداء الحالي:
يجب على الرياضي وفريقه
التقييم الدقيق لأدائه
الحالي وتحديد نقاط القوة
والضعف. يمكن استخدام
البيانات والإحصائيات
المتاحة لتحديد المجالات
التي تحتاج إلى تحسين
وتطوير.

2. Set Clear Goals:

Define specific, realistic, and achievable goals for the Olympic Games. These goals will help guide your training, preparation, and readiness for competition.

٢- حدد أهدافا واضحة :-
حدد أهدافا محددة وواقعية و قابلة للتحقيق للألعاب الأولمبية. سوف تساعد هذه الأهداف في توجيه تدريبك و اعدادك و تجهيزك لخوض المنافسات.

3. Develop a training plan:

Work with your coach to create a comprehensive training plan that includes a balance of physical conditioning, skill development, and competition preparation. The plan should be tailored for you and individual needs.

**٣. وضع خطة تدريبية:-
اعمل مع مدربك على إنشاء
خطة تدريبية شاملة
تتضمن توازناً بين اللياقة
البدنية وتطوير المهارات
والاستعداد للمنافسات.
يجب أن تكون الخطة
مصممة خصيصاً لك
واحياجاتك الفردية.**

4. Stress and Anxiety Management:

Qualifying for the Olympics can be a source of psychological pressure. Athletes should learn stress management techniques such as deep breathing, meditation, and positive visualization. Working with a psychologist can also help in dealing with mental challenges.

٤. التحكم في التوتر والضغط النفسي:

يمكن أن يكون التأهل للأولمبياد مصدرًا للضغط النفسي. يجب على اللاعب تعلم تقنيات التحكم في التوتر مثل التنفس العميق والتأمل والتخيل الإيجابي. يمكن أن يساعد العمل مع متخصص نفسي أيضًا في التعامل مع التحديات النفسية.

5. Competitions and Previous Experiences:

It is advisable to include the athlete in strong competitions and previous experiences before the Olympics. This helps the athlete become accustomed to the pressure of competition and improve performance under similar conditions.

٥. المنافسات والتجارب السابقة:

ينصح بضم الرياضي في المنافسات القوية والتجارب السابقة قبل الأولمبياد. هذا يساعد الرياضي على التعود على ضغط المنافسة وتحسين الأداء تحت ظروف مماثلة.

6. Focus on Proper Nutrition:

The player should consume balanced meals rich in the necessary nutrients to support athletic performance. Their diet should include proteins, carbohydrates, healthy fats, vitamins, and minerals necessary to maintain their physical fitness for as long as possible during competitions.

٦. التركيز على التغذية السليمة:

يجب أن يتناول اللاعب وجبات متوازنة وغنية بالمغذيات اللازمة لدعم الأداء الرياضي. يجب أن يتضمن النظام الغذائي الخاص به البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن اللازمة للحفاظ على لياقته الصحية لأطول فترة ممكنة خلال المنافسات.

7. Rest and Recovery:

The athlete should take care of adequate rest and recovery between training sessions and competitions. This may include getting sufficient good-quality sleep, receiving massages, and utilizing physical rehabilitation techniques under the supervision of specialists.

٧. الراحة والتعافي:

يجب على الرياضي أن يعتني بالراحة الكافية والتعافي بين التدريبات والمنافسات. يمكن أن يتضمن ذلك النوم الجيد بعدد ساعات كافية، والتدليك، وتقنيات إعادة التأهيل البدني تحت اشراف متخصصين.

8. Medical Care:

The player should undergo a comprehensive medical examination to ensure that they are in good health. An early medical examination can help detect any health issues and address them before the Olympics.

٨. الرعاية الطبية:

يجب على اللاعب الحصول على فحص طبي شامل للتأكد من أنه في حالة صحية جيدة. يمكن أن يوفر الفحص الطبي المبكر الكشف عن أي مشاكل صحية والتعامل معها قبل الأولمبياد.

9. Stay positive and enjoy the experience:-

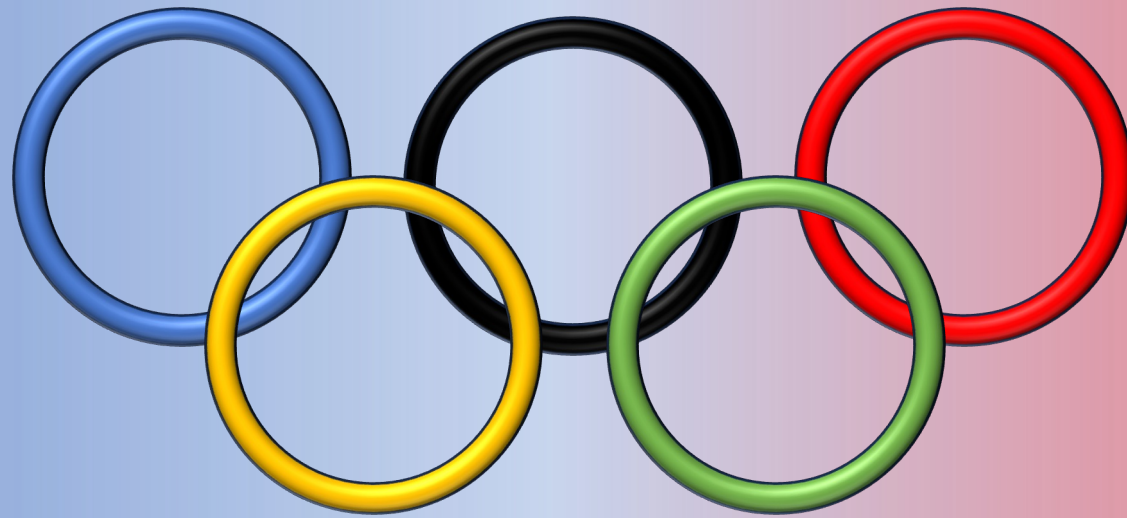
Qualifying to compete in the Olympic Games is undoubtedly a strong experience that must be enjoyed and you should be happy that you have been able to achieve it with your coach, so enjoy the experience and the journey.

٩. ابق ايجابيا واستمتع بالتجربة:-

التأهل للمنافسة في الالعاب الاولمبية هي بلا شك خبرة قوية يجب الاستمتاع بها و يجب ان تسعد انك قد استطعت تحقيقها مع مدربك، فتمتع بالتجربة و الرحلة.



PARIS 2024





Assess current performance

Set Clear Goals

Develop a training plan

Stress and Anxiety Management

Competitions and Previous Experiences

Focus on Proper Nutrition

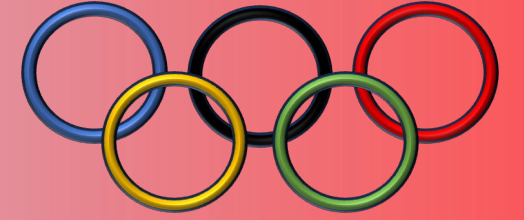
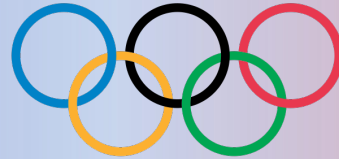
Rest and Recovery

Medical Care

Stay positive and enjoy the experience



PARIS 2024



تقييم الأداء الحالي

حدد أهدافا واضحة

وضع خطة تدريبية

التحكم في التوتر والضغط النفسي

المنافسات والتجارب السابقة

التركيز على التغذية السليمة

الراحة والتعافي

الرعاية الطبية

ابق إيجابيا واستمتع بالتجربة