

# الاعداد البدني للبيادل Fitness For Padel

---

اعداد وتقديم  
عبداللطيف المراغي



# سنتعلم في هذه الدورة

لماذا نحتاج اعداد خاص بلاعبين البادل؟

تحديد الحركات الاساسية للاعبين البادل

من اين نبدأ؟ ( اختبارات حركية وبدنية )

العناصر الخمس المهمة للاعبين البادل

معلومات عامة تهمةك

نبذة عن التقسيم الزمني للرياضيين والهواه

العمل الذهني والتحفيز

الاستشفاء

الوقاية من اصابات البادل



# شئو فيها النقطة الي طاقت

٨ قفزات

٢٥ دوران

١٤ حركة ساق وحدة

٢٤ ردة فعل

١٢ تسارع وتباطؤ

## Functional Movement in Sport

### الحركة الوظيفية في الرياضة

- Athletic movement occurs greater force and intensity than every day movement, which makes in-depth understanding of movement, Stability, Strength and power essential for everyone wishing to work effectively with athlete.

- تحتاج الحركات الرياضية قوة وشدة أكبر من الحركة اليومية، مما يجعل الفهم المتعمق للحركة والثبات والقوة ضرورياً لكل من يرغب





الحركة الوظيفية في البادل

تطوير قدرة  
الرياضيين  
لزيادة كفاءتهم  
وقوتهم

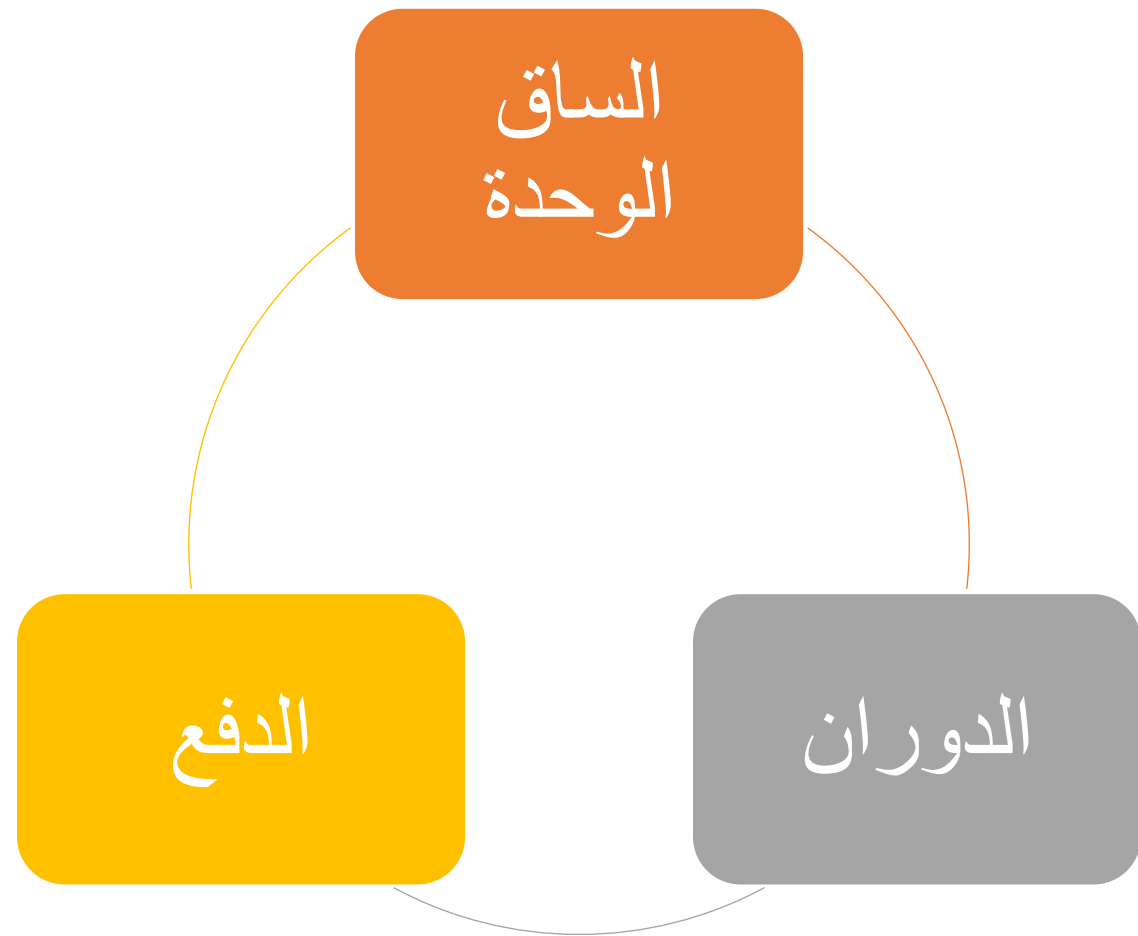


# اعادة تفعيل الثبات الحركي لتمارين القوة





# الحركات الأساسية لللاعبين البادل



# الاعداد البدني الخاص بلاعبي البادل

التحمل الهوائي  
واللاهوائي

الثبات  
والمرونة

سرعة

قوة

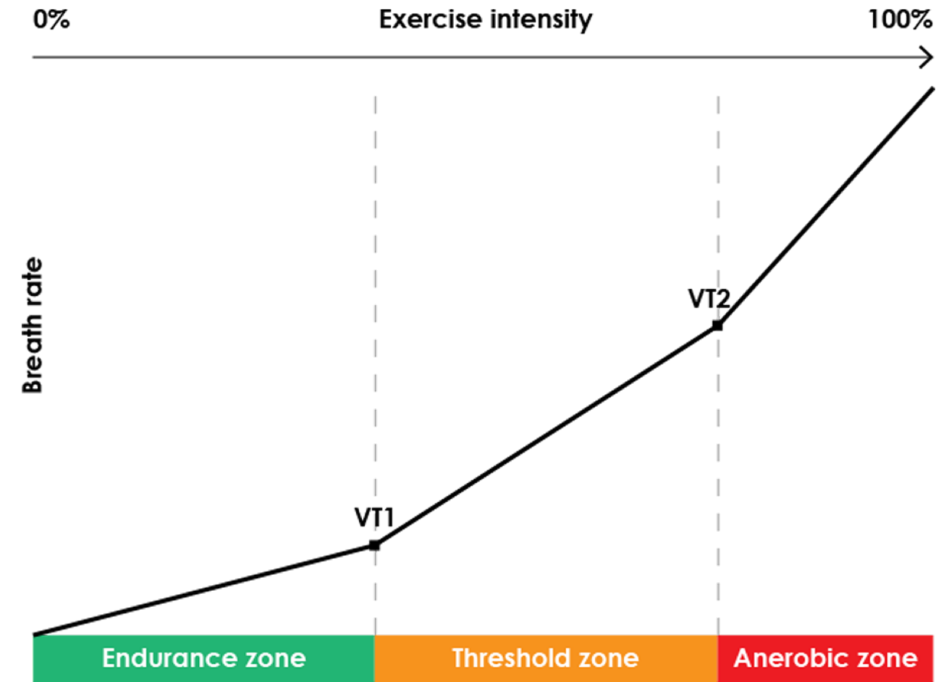
ردة فعل

من اين نبدأ  
الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبين البادل

ردة فعل	قوة	سرعة	مرونة مفاصل	تحمل هوائي ولاهوائي
Reaction Speed Test	MAX Squat	50 Meters Sprint	الكتف - منتصف الظهر - الحوض - الكاحل	VT1 Test
	MAX Deadlift	Spider Agility Test	Squat Test	VO2 Max Test
	Vertical Jump		ثبات مفاصل	400 M Run
	MB Chest Throw		التوازن - الجذع - لوح الكتف	3 KM Run

# اختبارات التحمل الهوائي واللاهوائي

- VT1 Test
- VO2 Max Test



# النظام الهوائي واللاهوائي

الاداء الرياضي

اللياقة البدنية

الوظائف

الصحة

القوة اللاهوائية

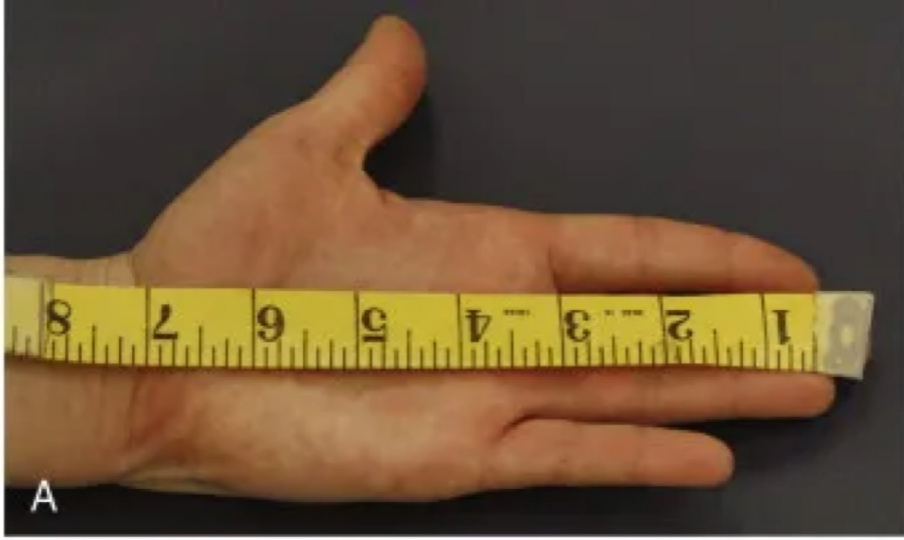
التحمل اللاهوائي

التحمل الهوائي

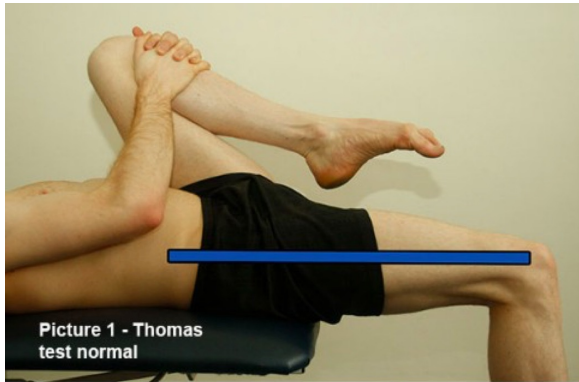
القاعدة الهوائية

التمارين القلبية التنفسية

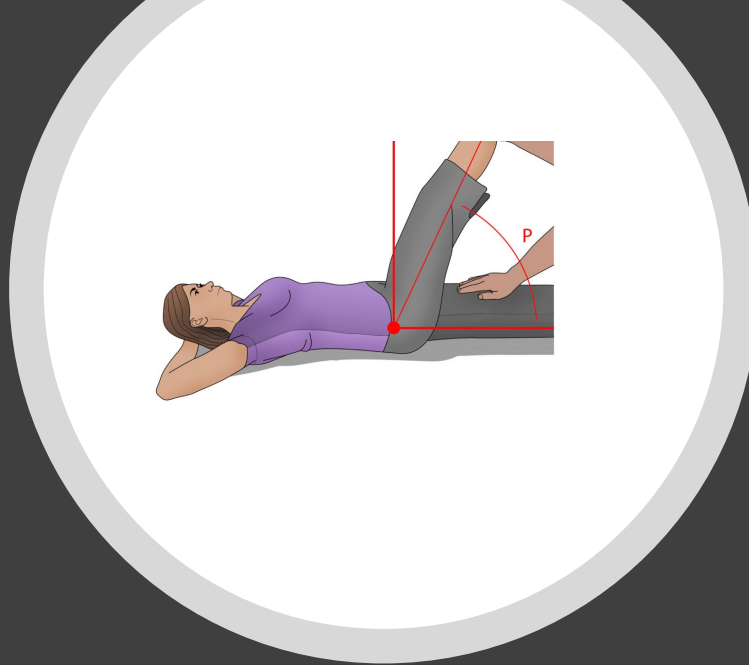
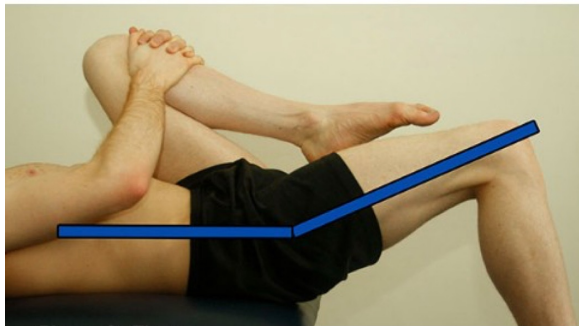




مرونة الكتف



Picture 1 - Thomas test normal



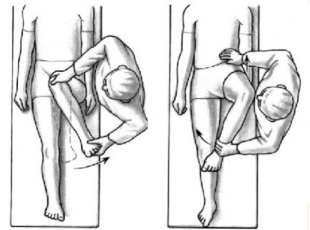
# مرونة الحوض

## ROM

- Internal and External Rotation
  - Internal: 45
  - External: 50

Left: Internal Rotation

Right: External Rotation





مرونة الكاحل



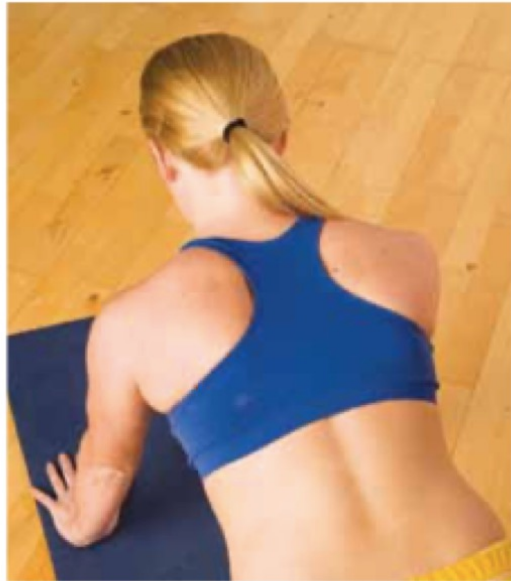
# اختبارات الثبات

لوح الكتف

الجذع

التوازن

# ثبات لوح الكتف في الدفع



Shoulder push stabilization screen



Shoulder push stabilization screen with scapular winging

## Shoulder Push Stabilization Screen

ثبات لوح الكتف في الدفع

view جهة النظر	Joint Location موقع المفصل	Compensation نشاهد	ماذا السبب الرئيسي للمشكلة
Sagittal	Scapulothoracic	Exhibits "winging" during the push-up movement	inability of the parascapular muscles (i.e, serratus anterior, trapezius, levator Scapula, rhomboids) to stabilize the scapulae against the ribcage. Can also be due to a flat thoracic spine.
Transverse	Trunk	hyperextension or "collapsing" of the low back	Lack of core, abdominal, and low-back strength, resulting in instability

# ثبات لوح الكتف في السحب

ممارسة تمارين خاصة للتغلب على المشكلة

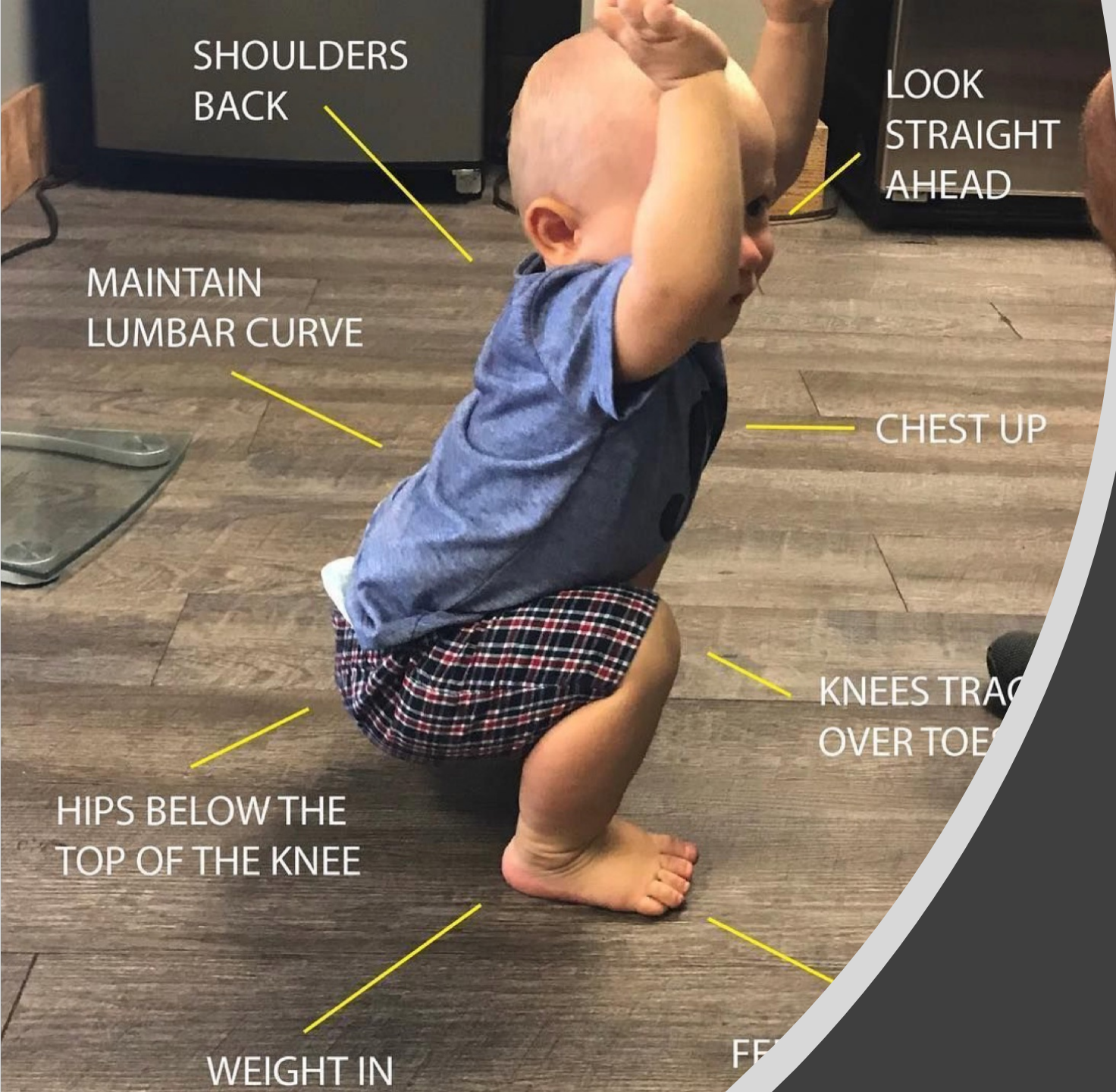


Test position

## Shoulder Pull Stabilization Screen

ثبات لوح الكتف في السحب

view جهة النظر	Joint Location موقع المفصل	Compensation ماذا نشاهد	Key Suspected Compen السبب الرئيسي للمشكلة
Sagittal	Scapulothoracic	Scapula moves into protraction during the pull	inability of the parascapular muscles (i.e, serratus anterior, trapezius, levator Scapula, rhomboids) to stabilize the scapulae against the rihcage
Transverse	Trunk	Rotation During the pull	Lack of core stability



SHOULDERS  
BACK

LOOK  
STRAIGHT  
AHEAD

MAINTAIN  
LUMBAR CURVE

CHEST UP

KNEES TRACK  
OVER TOES

HIPS BELOW THE  
TOP OF THE KNEE

WEIGHT IN

FEET

# Squat Test

# مراحل خطة التدريب

الاداء الرياضي

اللياقة البدنية

الوظائف

الصحة

تمارين رفع الاداء  
الرياضي

تمارين المقاومة  
والتحميل

الحركة الوظيفية

الثبات والمرونة

الحركة الوظيفية  
وتمارين المقاومة

• سرعة

• قوة

• ردة فعل

• قوة

• ثبات المفاصل

• مرونة المفاصل

# المرحلة الأولى

الثبات

قدرة ثبات المفصل او الوضعية

المرونة

قدرة تحريك المفصل بسهولة وحرية



*Stabilize Lumbar-Pelvic Region*  
ثبات منطقة العمود الفقري ومفصل الحوض

---

Ground Base Drills  
3 Months  
Developmental Pattern  
برنامج تطويري لثلاث اشهر

- Rolling Pattern





# *Ground Base Drills*

- **Dead-Bug Pattern**

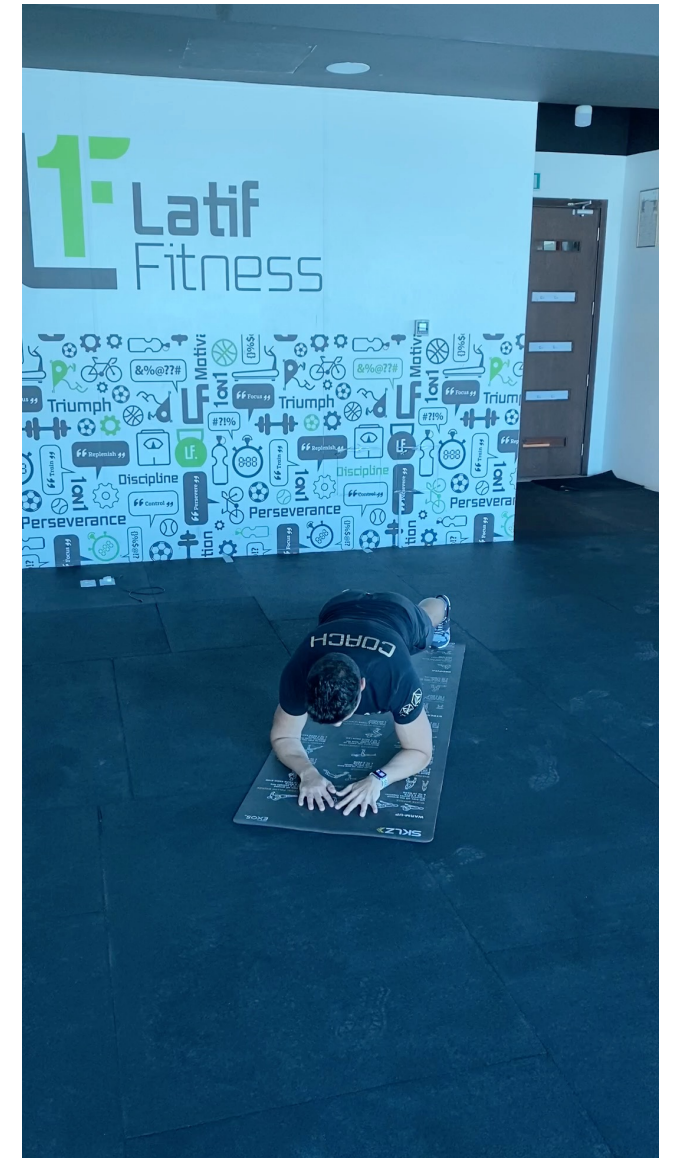
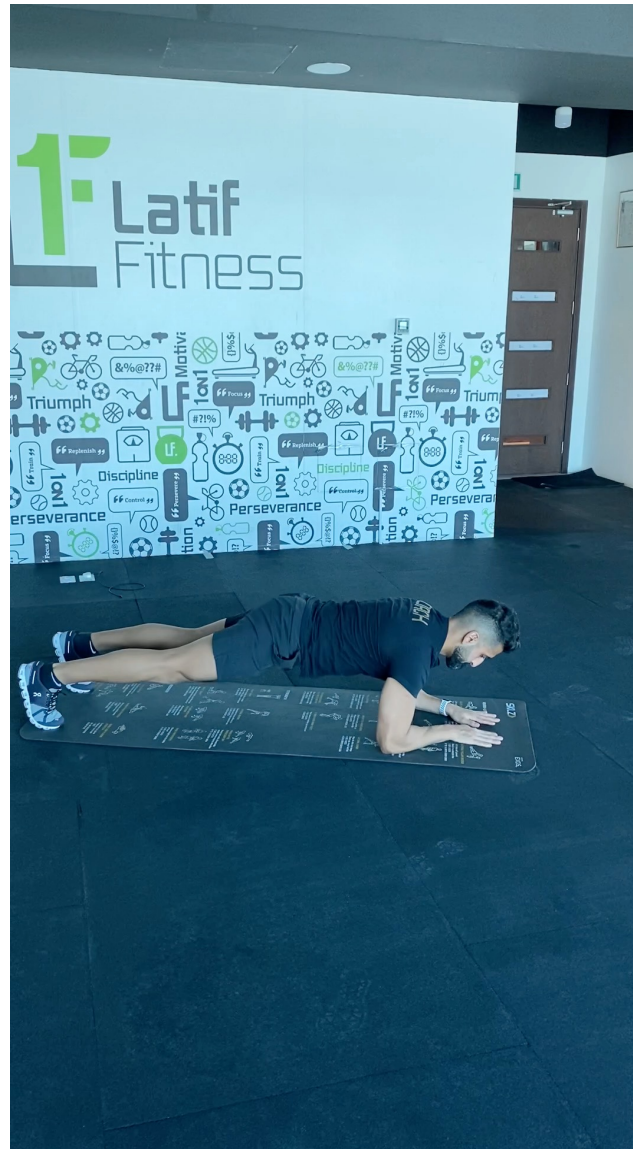


# Ground Base Drills

- **Dead-Bug Pattern**
- **Rolling Pattern**



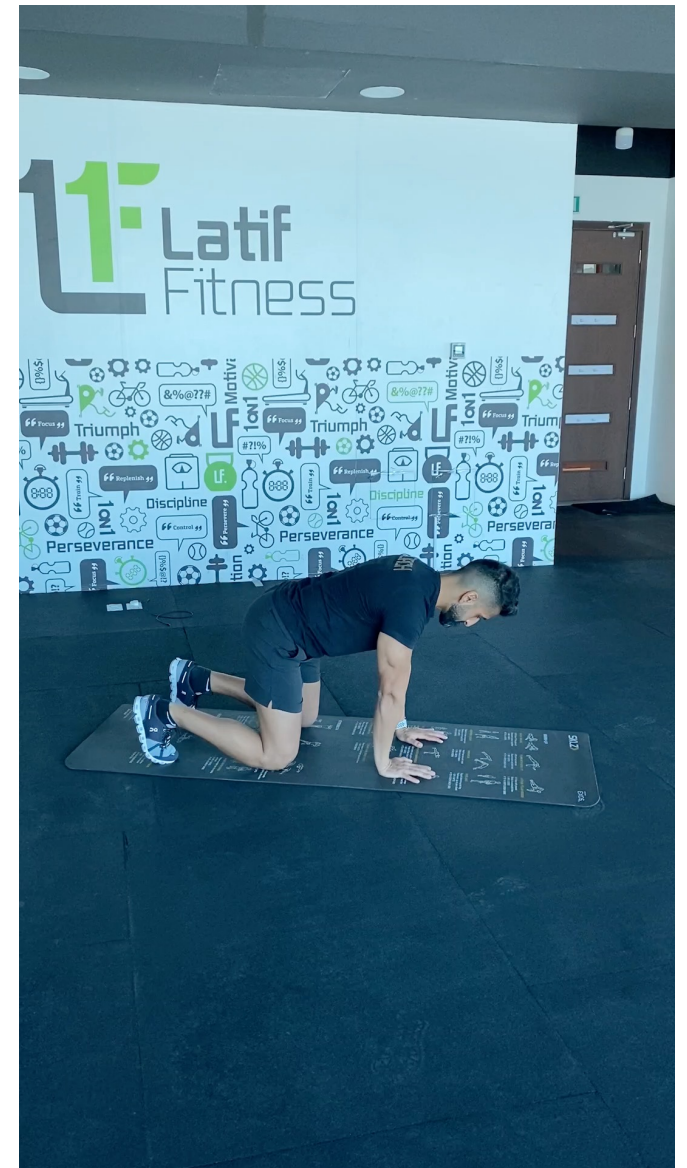
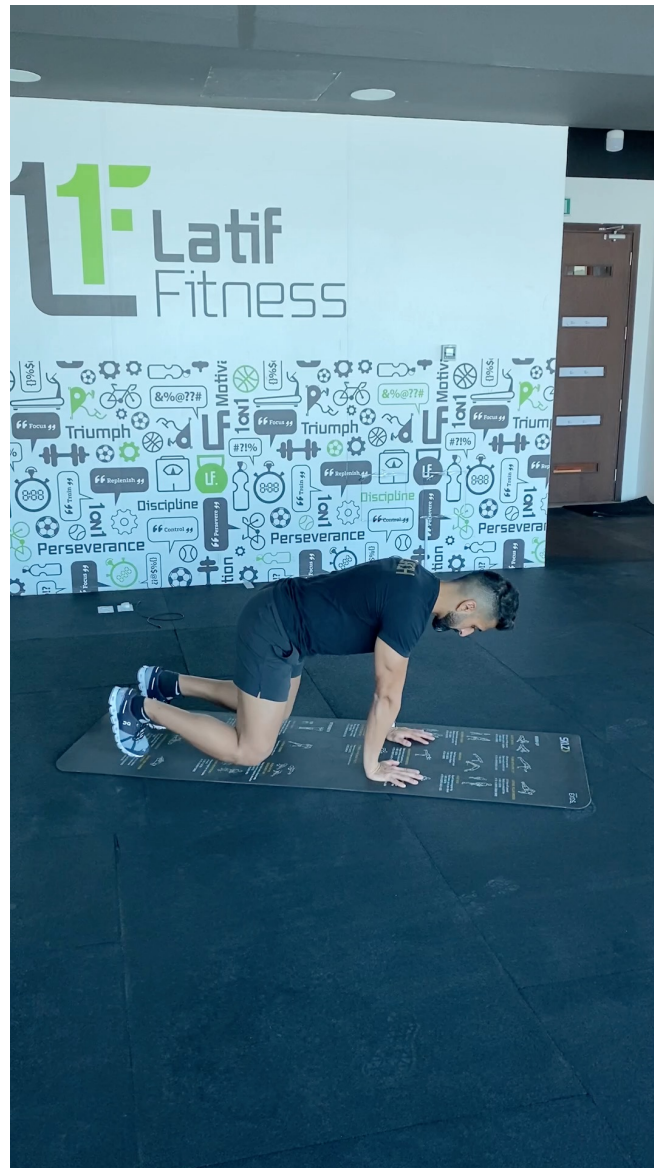
# Ground Base Drills



*Ground Base  
Drills  
Low Bear Pattern*



*Ground Base  
Drills*  
Low Bear Pattern



*Ground Base  
Drills  
Low Bear Pattern*



# مرونة الحوض

---



# Ground Base Drills

الاتجاه السهمي





# Ground Base Drills

الاتجاه السهمي  
والجانبي



# Ground Base Drills

الاتجاه السهمي  
والعرضي او الدائري



# Ground To Stand Drills

- **Sagittal - Frontal - Transverse Plane**



# *Standing Drills*

- **Single Leg RDL**



# *Standing Drills*

- **Airplane Pattern**





# *Standing Drills*

---

## **Crossover Prep Drill**

The background of the slide is a blurred image of a road, likely taken from a moving vehicle, with a yellow light visible at the top center. The text is centered on the road.

# *What is Speed ?*

*The Ability to move between two points as fast as possible.*

# فسيولوجية تمارين السرعة

- الحاجة الى توافق عضلي عصبي عالي
- 
- مصدر الطاقة لا هوائي
- التمارين لا تتعدى ١٥ ثانية
- وقت الراحة اطول من وقت التمرين





# The Foundation 5 movements for improving Speed in athletes

## Linear Speed

Developing the coordination for efficient running mechanics improves the ability for speed development

يؤدي تطوير التنسيق لميكانيكا التشغيل الفعالة إلى تحسين القدرة على تطوير السرعة

## Acceleration

Developing the mechanics and neural coordination to accelerate effectively helps athletes improve their **"Stop to Start"** ability, allowing them to control their movement tempo

يساعد تطوير الميكانيكا والتنسيق العصبي لتسريع الرياضيين بشكل فعال على تحسين قدرتهم على "التوقف للبدء"، مما يسمح لهم بالتحكم في وتيرة حركتهم

## Deceleration

Developing the mechanics and neural coordination to control movement velocity effectively helps athletes decrease the likelihood of injury in addition to controlling their movement tempo

يساعد تطوير الميكانيكا والتنسيق العصبي للتحكم في سرعة الحركة الرياضيين بشكل فعال على تقليل احتمال الإصابة بالإضافة إلى التحكم في وتيرة حركتهم

## Multidirectional Speed

Developing the mechanics and neural coordination to reorient the body effectively to accelerate

تطوير الميكانيكا والتنسيق العصبي لإعادة توجيه الجسم بفعالية لتسريع

## Linear Speed

*Start with the senses ( Sensory Prep )*

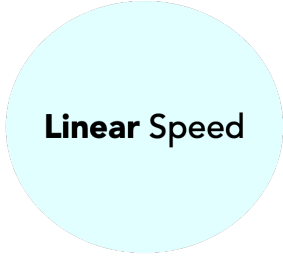
Ankle Planter / Dorsi / Neutral flexed

Ankle Below / Even with / above knee

Thigh below / even with / above parallel to ground

Arms bent more / even with / less than 90 degrees

Arms cross body / nose to pocket



**Linear Speed**

<b>Level of Progression</b>	
<b>Level 1</b>	Contralateral marching pattern
<b>Level 2</b>	Contralateral skipping pattern
<b>Level 3</b>	Contralateral skipping pattern arms 90 degrees, hip to nose
<b>Level 4</b>	Contralateral skipping pattern thigh parallel to ground

**Acceleration**

<b>Level of Progression</b>	
<b>Level 1</b>	Wall lean with hips tucked, trunk tight, spine/hip straight line
<b>Level 2</b>	Wall lean alternating static leg drive thigh approaching parallel to ground.
<b>Level 3</b>	Wall lean alternating Dynamic leg drive thigh approaching parallel to ground.
<b>Level 4</b>	Application of body angle/arm and leg drive away from wall

## Deceleration

Start with the senses ( **Sensory Prep** )

Hip high/low

knee in front of toe, knee behind toes

Long Steps / Short choppy steps



## Deceleration

Level of <b>Progression</b>	
<b>Level 1</b>	Vertical Jump and land with hips approaching slightly above 90-degree bend at knee
<b>Level 2</b>	Forward movement (Jump/walk) landing in a squat or lunge position, hip approaching slightly above 90-degree bend at the knee
<b>Level 3</b>	Running Forward, Stop in a squat or lunge position, hip approaching slightly above 90-degree bend at the knee

# Multidirectional Speed

Start with the senses ( **Sensory Prep** )

Same as all of the previous



**Multidirectional  
Speed**

<b>Level of Progression</b>	
<b>Level 1</b>	Multidirectional movement in non-linear patterns and hip orientation ( lateral shuffle, run, etc.)
<b>Level 2</b>	Cross body balance
<b>Level 3</b>	non-linear 2-leg jump arms with a non-sagittal swing.
<b>Level 4</b>	Lateral hip shift with knee approaching 90 degree, chest up.



# *What is Power ?*

*The Rate at which work is done*

*Force X Velocity*

المعدل الذي يتم به العمل (القوة X السرعة)

# فسيولوجية تمارين القوة

- الحاجة الى توافق عضلي عصبي عالي
- مصدر الطاقة لا هوائي
- التمارين لا تتعدى ١٥ ثانية
- وقت الراحة اطول من وقت التمرين



*Movement to improve power in Padel athlete*



**Jump**



**Throw**

## Jump

*Start with the senses ( Sensory Prep )*

Feet inside/outside/hip distance

Weight on toe/heals/mid-foot

Knees bent to 90 / below / above

knees in front / behind / over toes

Arms above head/below waist

chest down / up

Land Legs straight, bent, soft

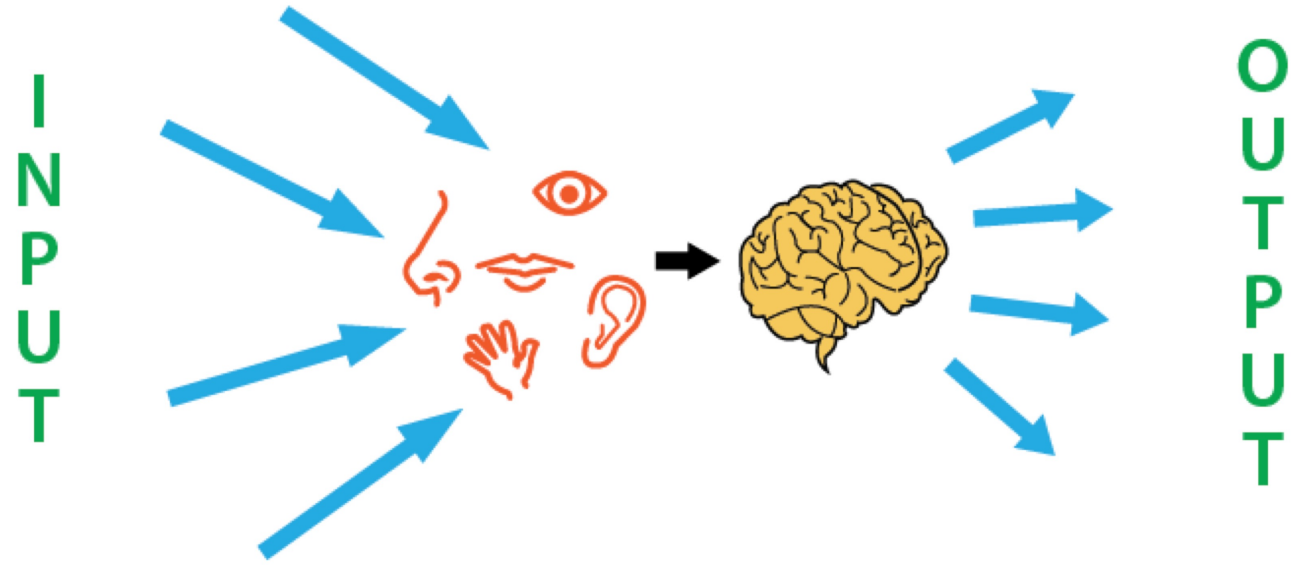


## Jump

Level of Progression	
Level 1	Leave the floor with both feet
Level 2	Began in squat position, land in squat position
Level 3	Arm swing down during downward movement, up during upward movement
Level 4	Adjust arms and hips to jump in different directions

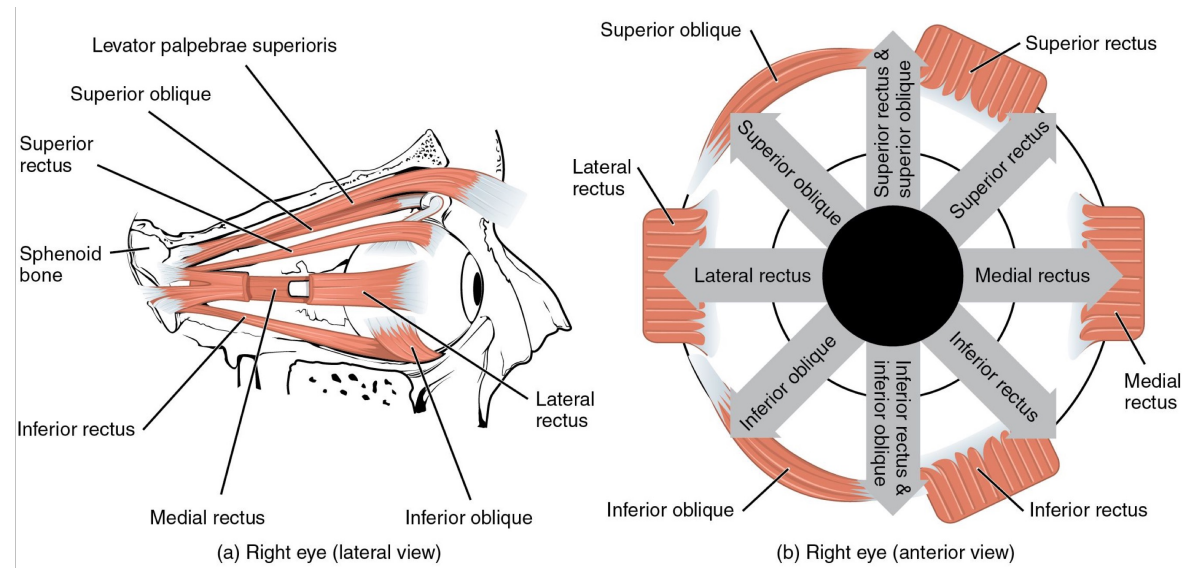


# ردة فعل



# عضلات الجهاز البصري

تضعف حالها حال اي عضلات ثانية في الجسم



# معلومات مهم تعرفها

• النقطة تحتاج من ثواني الى ٦ دقائق  
عشان تنتهي.

• اطول مدة راحة ما راح تزيد عن دقيقتين  
بين الاشواط

• عينك هي المسؤولة عن تلقي المعلومات  
الي تبني عليها ردة الفعل في الملعب.



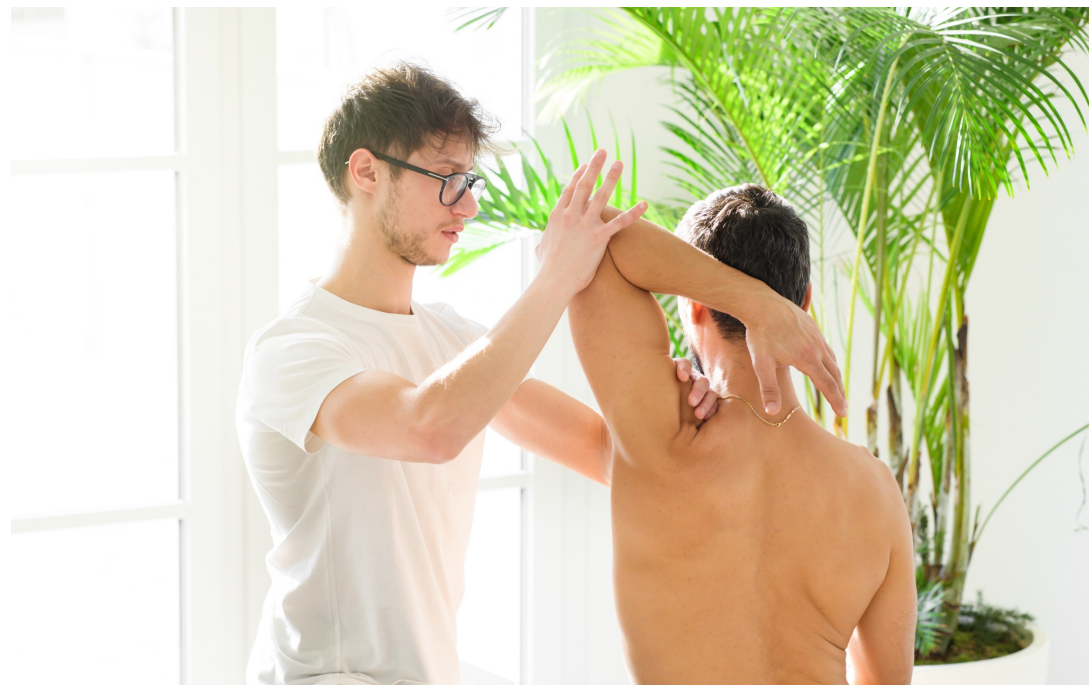


## اتجاهات الحركة

- الاتجاه السهمي
- الاتجاه الجانبي
- الاتجاه الدوراني

# الحركة الوظيفية في الرياضة

## Basic Anatomy



## Functional Anatomy



# القيمة من تمارين رفع الأداء الرياضي

- تحسين نقل الثبات والقوة إلى مهارات الرياضيين.
- زيادة العمر الافتراضي للأداء الرياضي
- إعادة تفعيل الثبات في تطبيقات السرعة والقوة لدى الرياضيين
- تحسين قدرة الرياضيين على تطبيق قوتهم بكفاءة.
- تقليل نسبة التعرض لخطر الإصابات ورفع الأداء الرياضي





# التقسيم الزمني لرفع الاداء الرياضي

THE PADEL CLUB THE PADEL CLUB THE PADEL CLUB THE PADEL CLUB THE PADEL CLUB

# التركيز في التقسيم الزمني

- خطة التدريب على مدار الأسبوع - الشهر والسنة.
- الجمع بين التكيف والتعافي.
- تقليل التعب
- رفع الاداء الرياضي



# ايجابيات التقسيم الزمني

- نظام زيادة الحمل المخطط له.
- تجنب الإفراط في التدريب والوصول للمستوى الحرج من التعب.
- التدرج في الوصول الى اعلى اداء.

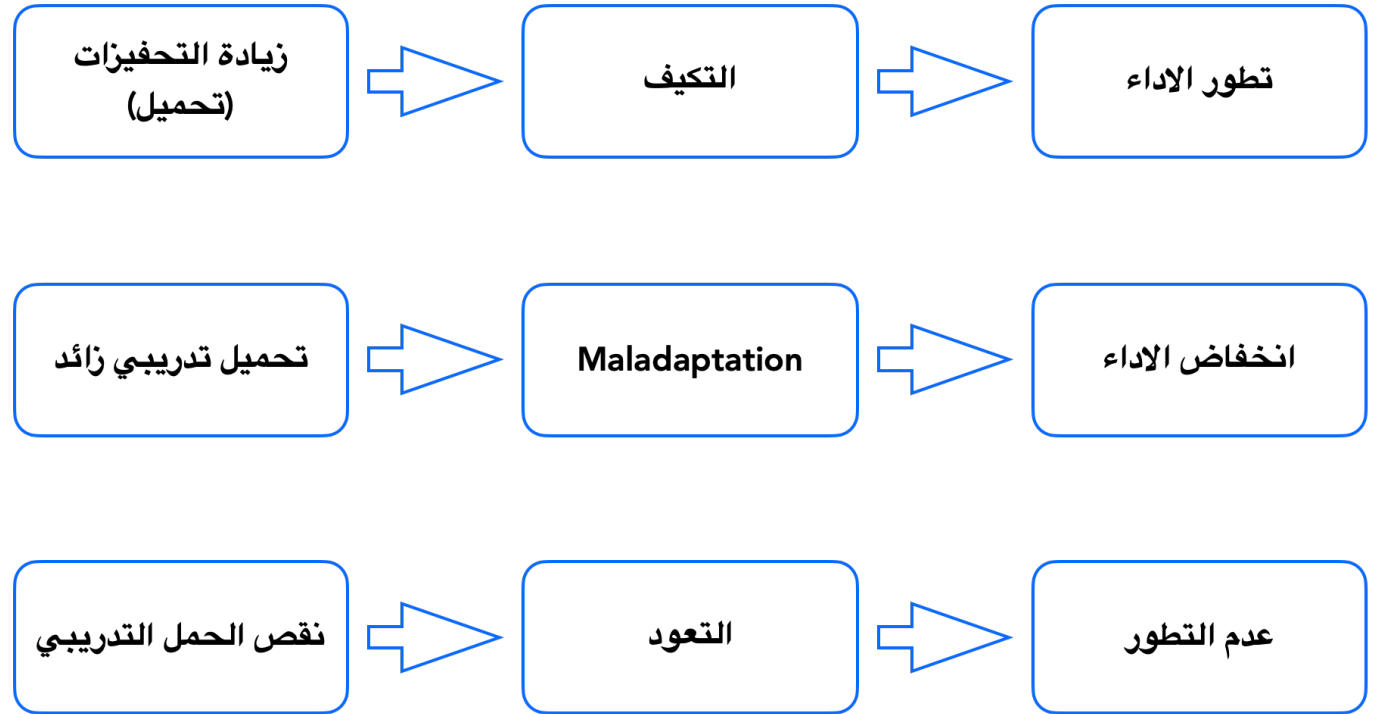


# المفاهيم الرئيسية للتكيف

- تأثير التدريب
- تأثير التدريب الفوري.
- تأخر - بعد التعب.
- تراكمي - بعد العديد من حصص التدريب



# المفاهيم الرئيسية للتكيف





# المفاهيم الرئيسية للتكيف

## مراحل التدريب للوصول للتكيف

- التكيف المسبق (منخفض التحميل)
- لتعويض (بداية الجسم لمواجهة التحدي)
- التكيف المستقر أو التنافسي (بداية القول إن الرياضي مستعد للحدث).
- حالة الاستعداد للمسابقات (جاهزة للمنافسة)





# المفاهيم الرئيسية للتكيف

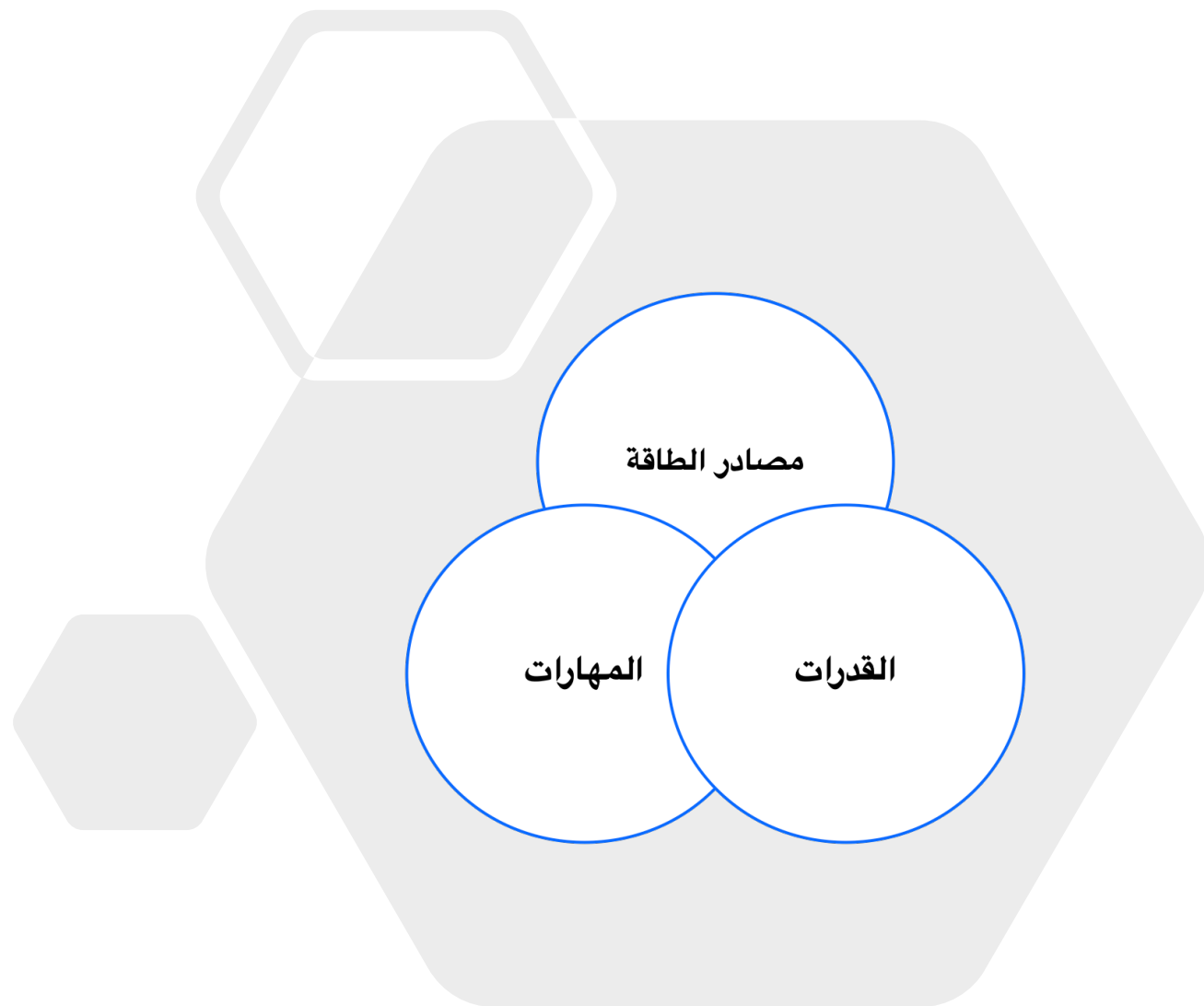
متلازمة التكيف العام

High - Moderate - Low Training Intensity



# المفاهيم الرئيسية للتكيف

خصوصية التكيف



إِنْذَار

مقاومة

إِنْهَاق



المفاهيم الرئيسية للتكيف

الاستجابة للاجهاد

# *Training Cycles*

Periodization pyramid.

Season planning

Macrocycle

Mesocycle

Microcycle

A diagram of a pyramid divided into three horizontal sections. The top section is labeled 'Microcycle', the middle section 'Mesocycle', and the bottom section 'Macrocycle'. The pyramid is drawn with blue lines. To the right of the pyramid, the text 'Periodization Pyramid' is written. The background features several concentric, overlapping circles, some solid and some dashed, and a large, thick, dark grey curved shape on the left side.

**Microcycle**

**Mesocycle**

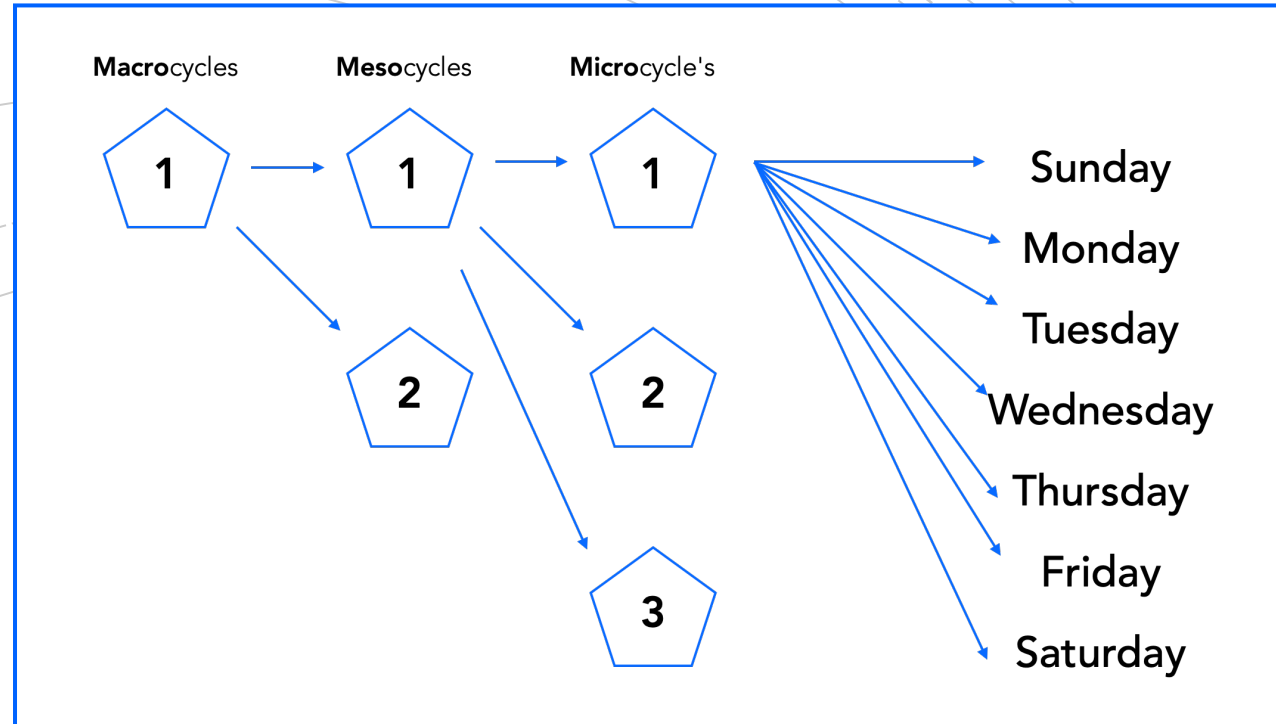
**Macrocycle**

Periodization  
Pyramid

# Season Planning

- **Annual Plan** Subdivided into the Macrocycle, Mesocycle & Microcycle.
- **Macrocycle** = Season / Year
- **Mesocycle** = Weeks / Months
- **Microcycle** = Days / Weeks





Mac - Mes - Mic at a **Glance**





*Mindset & Motivation*

munia  دولة فلسطين

# Improve Performance

```
graph TD; A[Improve Performance] --- B[ ]; B --> C[Higher Achievement]; B --> D[Higher Motivation]; B --> E[Higher effort];
```

Higher **Achievement**

Higher **effort**

Higher **Motivation**

# Types of **Motivation**

```
graph TD; A[Types of Motivation] --> B[Intrinsic Motivation]; A --> C[Extrinsic Motivation]; B --> D[By them Self]; C --> E[By Their Coach]
```

The diagram is a flowchart titled "Types of Motivation". It starts with a horizontal line under the title. Two arrows branch out from the center of this line, one pointing down and to the left, and one pointing down and to the right. The left arrow points to the text "Intrinsic Motivation". Below this, a vertical arrow points down to the text "By them Self". The right arrow points to the text "Extrinsic Motivation". Below this, a vertical arrow points down to the text "By Their Coach". The diagram is decorated with blue geometric shapes in the top-left and bottom-right corners, and yellow geometric shapes in the top-right corner.

Intrinsic **Motivation**

Extrinsic **Motivation**

By them **Self**

By Their **Coach**

# Game Mindset

خلق عادات للنقطة والاشواط

البحث عن افضل نقطة - ضربة

WIN استراتيجية

لعبة اللص والشرطة

ان لم تكن حاضر .. تأكد ان وقتك سيأتي

الاعداد الجيد يصنع قوة ذهنية

الابتعاد عن اختيار مصطلحات النفي عند الحديث مع النفس او الزميل

التنفس .. الاسترخاء .. التركيز في انقباضات عضلات المنتصف

تبطئ اللعب في حال خسارة النقاط

الواقعية .. والتخطيط

نقاتل من اجل الفوز ولكن لا بأس من الخسارة

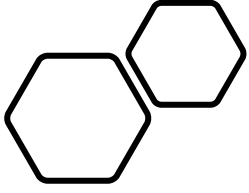
# الاستشفاء

لعبة مكلفة جداً بدنياً



# العناصر المهمة للاستشفاء البدني

- الوجبات الغذائية ( توقيت - كمية - نوعية )
- النوم
- المساج
- حمامات الماء الساخن والبارد
- الضوء الأحمر
- حصص الاستشفاء الحركية
- الحجامة الجافة



# الوقاية من إصابات البادل

الإصابات الحركية

إصابات الحمل  
الناقص او الزائد

# الإصابات الحركية والوقاية منها

- قصر في مدى الحركي للمفاصل
- سوء عمل المثبتات العضلية للمفاصل
- قلة كفاءة عمل المستقبلات العصبية
- البرمجة الغير صحية للحركة



# إصابات الحمل الزائد او الناقص

- تقوية العضلات الأكثر عرضة للحمل ( لوح الكتف - الضلوع - السمانة )
- السماح للجسم بالاستشفاء باستخدام تقسيم زمني منظم
- تقوية حركات الوقاية للبادل ( السحب - الديدليفت )

# Thank You For Listening



LATIFITNESS



[WWW.LATIFITNESS.COM](http://WWW.LATIFITNESS.COM)

