كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

# المحاضرة الثالثة

اعداد

م م محمد معاذ عارف

Email: mohammed.maath@mustaqbal-college.edu.iq

2021 م

1441هـ

**التحليل الحركي وأهميته :**

ان الهدف الأساسي للتحليل البايوميكانيكي هو التعرف على مستوى أداء الحركات والمهارات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية ، ليتسنى للمختصين من مدربين وباحثين التعرف على نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء الفني وتقويمه بصورة موضوعية وعلى أساس علمي . فالتحليل الميكانيكي للأداء الحركي هو وسيلة موضوعية لتقويم الأداء والعمل على تطويره .

وتكمن أهمية التحليل الحركي فيما يأتي:

1. تحليل الحركات الرياضية وتوضيحها .
2. بحث القوانين وشروط الحركات الرياضية وتطويرها .
3. تحسين الحركات الرياضية او التكنيك الرياضي .
4. الانجاز الرياضي العالي للمستويات العالية .
5. ان التحليل الحركي يستخدم لكل المشاكل التي تتعلق بالتعلم الحركي والانجاز الرياضي العالي .
6. يقوم بتشخيص الحركات وأجزائها ومقارنة هذه الأجزاء المحللة بانجاز حركي آخر .
7. التحليل الحركي يجيب عن الكثير من الأسئلة التي تتعلق بالانجاز الرياضي او كيف يمكن تحقيق الهدف المرسوم او كيف تتم الحركة .
8. ان التحليل الحركي يساعد المدرب في تصور الحركة أولا ثم إيصالها الى المتعلم ثانياً .
9. يساعد على توجيه النصائح العلمية الدقيقة مما يساعد على سرعة التعلم والوصول إلى التكنيكات الصحيحة .
10. يمكننا ومن خلال التحليل الكشف عن اسباب الاصابات الرياضية التي يصاب بها اللاعبين وبالتالي نتمكن من تحديد طريقة العلاج. كذلك الابتعاد عن عدم تكرار الاصابة.
11. يعد الكشف المسبق لاخطاء الاداء عند اللاعبين بمثابة وقاية لاصابة اللاعبين جراء بعض اخطاء الاداء لديهم.
12. من خلال التحليل يمكن معرفة حدود العمل العضلي لكل عضلة ومفصل للمقاومة المسلطة. ومن خلال ذلك نستطيع ان نستبق الاصابات التي قد تحدث للاعبين جراء تحمليهم مقاومات أعلى من المطلوب اثناء التدريب او المنافسات.
13. ان معرفة الحدود القصوى للمقاومات المسلطة على كل عضلة ومفصل في جسم الرياضي يعد من الاهمية اثناء العلاج الطبيعي للرياضيين المصابين عند التاهيل.
14. تحديد المقاومات اللازمة لكل عضلة ومفصل والمستخدمة في العلاج الطبيعي للرياضيين المصابين عند التاهيل من خلال اختيار زاوية العمل العضلي المناسب وكذلك المقاومة

المناسبة. إذ يمكننا زيادة وتقليل الحمل على العضلة وبنفس الوزن المتوفر لدينا وذلك بتغيير زاوية العمل العضلي.

**مراحل التحليل الحركي :.**

1. **مرحلة ما قبل التحليل**

أ- **التخطيط للمشكل**

- الاحساس بالمشكلة
- تحديد المشكلة
- وضع الاهداف
- تحديد المتغيرات
- تحديد اساليب القياس
- فرض الفروض ( الفرض الذي يحدد الاستفادة من المتغير )
- استخلاص النتائج ( مدى صحة المتغيرات التي فرضت )
- تفسير النتائج

ب- **التجهيز للتصوير**

- يتم فيها دراسة المكان وادوات التصوير
- اعداد من يقوم بالتصوير
- التجربة الاستطلاعية

2. **مرحلة التحليل الفعلي**

- تنفيذ التصوير ( ضبط جميع المتغيرات التي لها علاقة بالتصوير )
- ادخال الافلام الى الكومبيوتر .
- معالجة الافلام .
- تحليل الافلام ومعالجة الاخطاء .

3. **مرحلة ما بعد التحليل :**

الحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا وتفسير النتائج نظريا لتحقيق الفروض .