

## المحاضرة السابعة :

### التحليل الحركي:

#### **1- تعريف التحليل الحركي:**

إن التحليل الحركي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء والتي من خلالها يمكننا مساعدة المدرس أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى اللاعبين، لهذا فإن التحليل الحركي يعد أكثر الموازين الموضوعية في التقويم والتوجيه.

و يذهب قاسم حسن إلى إن "التحليل الحركي علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول إلى دقتها، سعياً وراء تكتيك أفضل، فهو احد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير أي أن التحليل الحركي ما هو إلا وسيلة توصلنا إلى المعرفة وتساعد العاملين في المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء.

#### **2- الاسس التشريحية للحركة:**

ان دراسة الحركة في جسم الانسان لا يمكن تحديد مساراتها وفق نظام محدد كما هو الحال بالنسبة الى الآلات المستخدمة في حياتنا، نظرا لطبيعة الاختلاف بين تركيب جسم الانسان الآلة بسبب وجود المفاصل التي تربط الأجزاء بعضها ببعض الاخر، وهذه المفاصل لها اهمية كبيرة في حدوث الحركة لجسم الانسان وتقسّم المفاصل الى ثلاثة انواع رئيسية:

أ- مفاصل عديمة الحركة : وهي لا تسمح بالحركة ولكنها تشكل فقط موضع اتصال بين العظام كما في المفاصل بين عظام الجمجمة.

ب- مفاصل قليلة الحركة : وهي تسمح بحركة محدودة مثل فقرات العمود الفقري.

ج- مفاصل حرة الحركة : وهي تسمح بمدى واسع من الحركة وبتجاهات مختلفة مثل مفصل المرفق والركبة والكتف .

#### **3- المحاور والمستويات في جسم الانسان:**

##### **أ-المحاور:**

\* العمودي: يخترق هذا المحور جسم الإنسان من قمة الرأس الى أسفل الجسم / مثال على ذلك للحركة التي يتم حول هذا المحور وهي حركة دوران الجسم حول نفسه.

\* الامامي: وفيها يخترق هذا المحور الجسم للإنسان من جانب لجانب آخر والحركة التي تتم حول هذا المحور هي الدرجة الأمامية.

\* الطولي: وفيها يخترق هذا المحور الجسم من الأمام الى الخلف، والحركة التي تتم حوله العجلة البشرية في الجمناستيك.



