



# التحليل الحركي النوعي والكمي

## Qualitative Analysis and Quantitative Analysis

Prepared by:

Prof. Dr. Ahmed Waleed Abdulrahman

Assist Prof. Dr. Mohammed Mutlak Badr

Postgraduate Studies (Ph.D)

2025 - 2026

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- يعد التحليل الحركي فرع من فروع علم البايوميكانيك بل وهو الاساس الذي يستند عليه هذا العلم ومنه يستمد بياناته، وعليه فان المبدأ الاساسي للمهتم بالبايوميكانيك هو الالمام بقواعد التحليل الحركي والاطلاع عليها بشيء من التفصيل من اجل معرفة مصادر المعلومات وكيفية تأويل الاحداث والنتائج .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• في المجال الرياضي ظهرت العديد من التعاريف لمصطلح التحليل الحركي فقد عرفه البعض على انه العلم الذي يقوم بتطبيق القوانين الميكانيكية على سير الحركات الرياضية تحت شروط بيولوجية، وقد تعمق باحثون اخرون في تعريف التحليل الحركي فوصفه بانه العلم الذي يهتم بدراسة وتفسير الاداء مهاري واعطاء التعليل الصحيح لكل جزء من اجزاء المهارة بالشكل الذي يساعد المدرب او المدرس على توصيل الصورة للطالب او اللاعب الى ذاكرته العصبية العضلية والتي ستضاف الى خبراته السابقة ، لهذا وضمن هذا الوصف نستطيع القول بان التحليل الحركي هو الاداة الفعالة للمدرب او المدرس التي لا يمكن الاستفادة منها الى الحد الاقصى الا اذا كان ماهراً وكفواً ويتقن الفعالية ويلم بجميع قوانينها .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- وبما ان التحليل الحركي هو احد فروع البايوميكانيك كونه يعتمد في تفسير نتائجه على الحقائق الميكانيكية لذلك عرفوه على انه العلم الذي يهتم بتحليل حركات الانسان تحليلا يعتمد على الوصف الفيزيائي (الكينماتيك) بالإضافة الى مسببات الحركة (الكينتك) الرياضية بما يكفل اقتصادا وفعالية في الجهد.
- ونستطيع ان نعرفه وببساطة، بأن التحليل الحركي هو مرآة للتكنيك وهذا اصغر تعريف للتحليل الحركي.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• يقسم التحليل الحركي الى نوعين هما:

• اولاً: التحليل الحركي النوعي (الكيفي) Qualitative Analysis

• وهو التحليل ذاتي منتظم يتطلب المعرفة المسبقة بكل جوانب المهارة والرياضي من اجل تهيئة معظم مفردات النجاح لتحسين الأداء، وبصورة اخرى نستطيع توضيح معنى التحليل النوعي بانه قدرة المعنى على تحليل المهارة والتشخيص من خلال الملاحظة واعطاء القيم للمتغيرات المراد قياسها للأداء بشكل اقرب الى الدقة للقياس الحقيقي بالاعتماد على ما يمتلكه من معلومات مسبقة في الدماغ.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• وهنا سنأتي على ذكر التفاصيل الخاصة بطريقة العمل في التحليل النوعي بنوعيه والذي يعد الأكثر استخداما في كل مجالات الحياة وخاصة في مجال الرياضي سواء كان في مجال التعليم او التدريب فيكاد لا يوجد هناك شخص يعمل في هذا المجال بدون ان يستخدم التحليل النوعي عن طريق التفسير العلمي والمنطقي لحدث معين ومن خلاله نصل الى الحلول الفعالة والسريعة والتي تجعلنا نحقق الهدف.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• والتحليل النوعي ينقسم الى نوعين هما:

• الاول : التحليل النوعي المباشر (الملاحظة):

تعد طريقة التحليل النوعي المباشر باستخدام الملاحظة المرئية من الطرق الاكثر استخداما في التحليل النوعي لتحليل الحركات الرياضية كونها لا تحتاج الى اي اجهزة والات تصوير او التقنية الحديثة لأنها تعتمد فقط على ما تراه العين المجردة وبشكل حي ومباشر لذلك فان اي حركة يتم مشاهدتها بشكل مباشر لمرة واحدة وبدون اعادة بواسطة أجهزة، فهي تسمى بالتحليل النوعي المباشر اذ يجب على القائم بالتحليل النوعي المباشر بعد المشاهدة ان يعطي قرار والتشخيص من خلال التفاصيل التي حصل عليها من ملاحظته للأداء ومقارنتها بما يجب ان يكون بالاعتماد على المعلومات المخزونة مسبقا في الذاكرة فيصدر توجيهاته لتحسين الاداء كليا او جزئيا اذاً فالتحليل النوعي المباشر هو عملية تشخيص واتخاذ قرار من خلال المشاهدة بشكل مباشر ومن اول مرة معتمدا على الخبرات السابقة ومعلوماته في الذاكرة.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



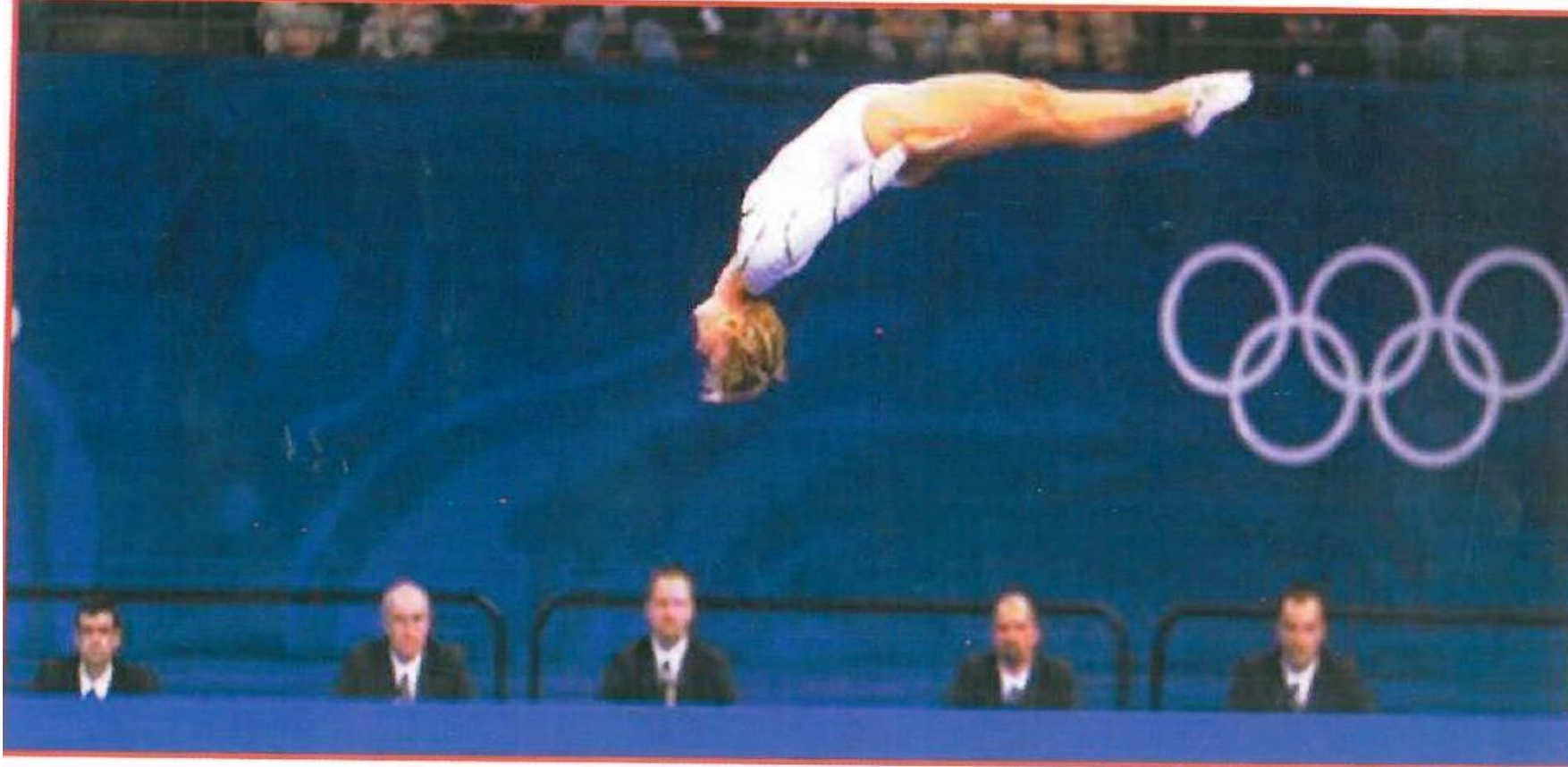
- وخلال هذا النوع من التحليل الحركي لا يتم استخدام اي وسيلة من وسائل التسجيل او القياس (تصوير فيديو ، اجهزة قياس) التي تسهل اعادة عملية العرض اكثر من مرة وعلى اختلاف طريقة العرض (السرعة الاعتيادية، السرعة البطيئة، الصور المتسلسلة) كون المطلوب من القائم بالتحليل في هذا النوع اعطاء نتيجة من اول مشاهدة بالعرض الاعتيادي بشكل مباشر دون الحاجة الى اعادة العرض مرة اخرى، فعلى سبيل المثال ولغرض تقريب الصورة سنعطي عدة امثلة من الواقع والذي يستوجب منهم اعطاء القرار السريع والمباشر باعتمادهم على التحليل النوعي المباشر باستخدام اسلوب الملاحظة فقط وكما يأتي

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• 1. يعتمد الحكام في رياضة الجمناستك عند اعطاء الدرجات التي تكون هي الحد الفاصل في اختيار الفائزين الثلاث الاوائل على استخدامهم للتحليل النوعي المباشر بأسلوب الملاحظة وذلك عندما يؤدي اللاعب لسلسلته الحركية على الاجهزة فتقييم الاداء يعتمد على مقدار الاخطاء الفنية. (انتشاءات، انحرافات، فتح الساقين ..).

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# التحليل الحركي النوعي والكمي



2. في مباريات كرة القدم وعند ارتكاب خطأ اعاقه من قبل احد اللاعبين ضد اللاعب الخصم نرى حكم المباراة وهو يبرز احد بطاقات الانذار كقرار اتخذه ضد اللعب الذي ارتكب الخطأ ، اذ يعتمد لون بطاقة الانذار على التحليل النوعي المباشر للحكم باستخدامه اسلوب الملاحظة وهكذا هو الحال في كل القرارات التي يتخذها الحكم من خلال رؤيته للمباراة بشكل مباشر داخل الملعب.

# التحليل الحركي النوعي والكمي

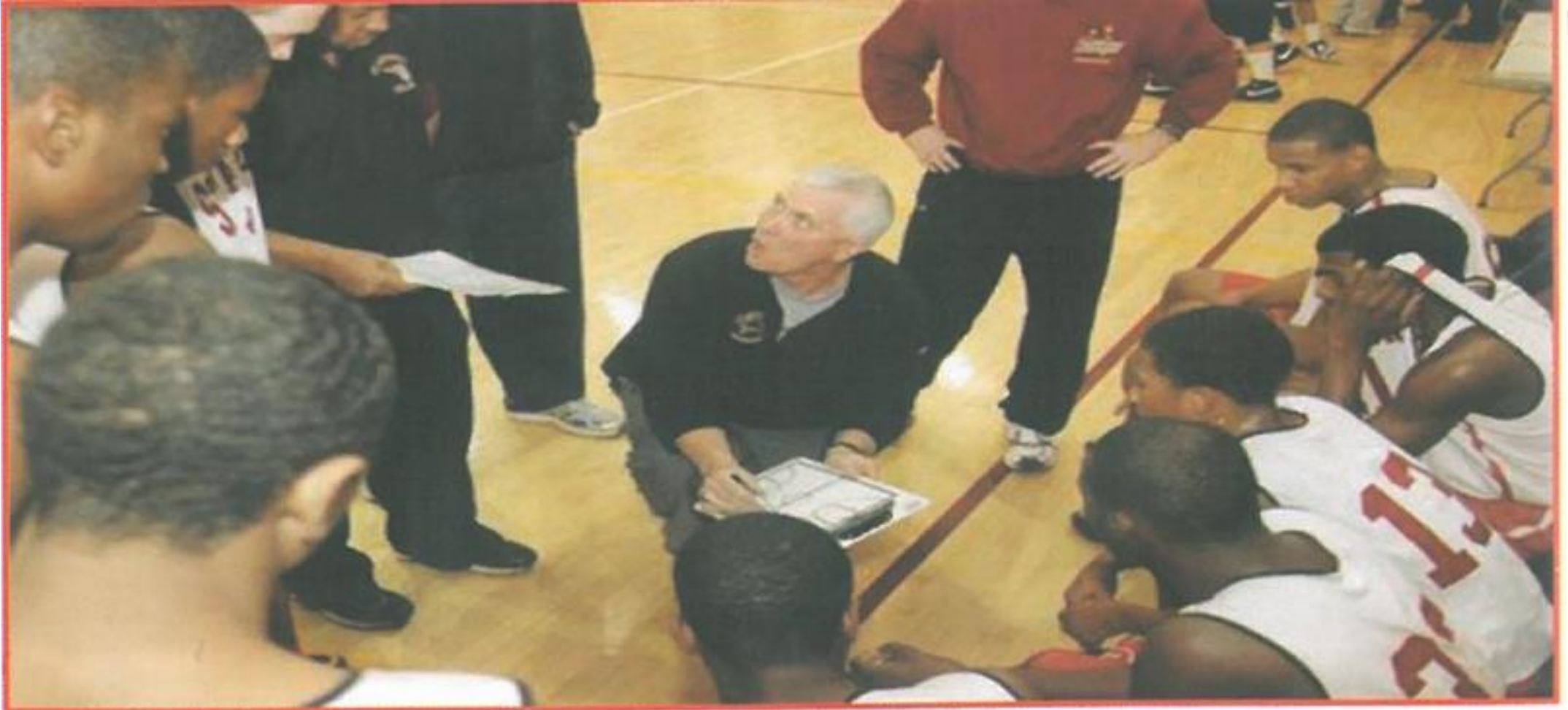


# التحليل الحركي النوعي والكمي



3. يغير مدرب السلة اللاعبين اثناء المباراة وكذلك خططه للعب وفق تحليله النوعي المباشر للمباراة وما يصاحبها من احداث انية يقدرها المدرب وعليه تعتمد نهاية المباراة ونتيجتها على طريقة التحليل النوعي المباشر للمباراة .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# التحليل الحركي النوعي والكمي



• 4. يعتمد نجاح المناولة الطويلة لتحويل اتجاه اللعب الى الجهة الثانية والتي من شأنها ان تحقق احراز هدف يسبب كسب البطولة على التحليل النوعي المباشر والصحيح لسرعة اللعب الزميل واللعب المنافس وتحديد كمية القوة التي يجب ان تضرب بها الكرة لتصل المناولة بشكل سليم وسهل.

• 5. يستخدم كل المشاهدون التحليل النوعي المباشر عند مشاهدتهم المباراة في الملعب ولكن كل مشجع بطريقته الخاصة اذ يبدأ المشجعين باعطاء القرارات بدل المدرب وذلك عندما يخسر فريقهم ويتراجع في ادائه فيبدأ الصراخ بالمطالبة بإخراج لاعب معين وادخال بديل اضافة الى تصاريح اخرى.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# التحليل الحركي النوعي والكمي



- 6. يقفز لاعب كرة الطائرة ليؤدي مهارة الكبس الساحق فيفاجأ بصعود حائط الصد امامه ولكنه يغير فراره ليقوم بإسقاط الكرة خلف حائط الصد ليحرز نقطة ممكن ان تنهي مباراة لصالح فريقه ، وذلك نتيجة استخدام هذا اللاعب التحليل النوعي المباشر بأسلوب الملاحظة بالشكل الصحيح

# التحليل الحركي النوعي والكمي



## • الثاني: التحليل النوعي غير المباشر (التسجيل):

- لا يتمكن الشخص المحلل (مدرّب ، حكم ، مدرس ، ..) من خلال التحليل النوعي المباشر من معرفة تفاصيل الاداء المهاري، فكلما زادت سرعة اداء الحركات او المهارات الرياضية قلت امكانية رؤية تفاصيل الاداء وبالتالي ستقل دقة معرفة تفاصيل الحركة او المهارة وان كل الامر متعلق بقدر خبرة الشخص المحلل، لذلك تعد طريقة التحليل النوعي غير المباشر باستخدام الملاحظة المرئية المكررة (التسجيل) أدق من التحليل النوعي المباشر وذلك لان هذا النوع من التحليل يشترط فيه وجود الات تصوير او اجهزة تقنية حديثة لأنها تعتمد على امكانية اعادة العرض للمهارة بعدة طرق ولأكثر من مرة الامر الذي يتيح للمشاهد او المحلل ان يتمعن في النظر الى تفاصيل الاداء للحركة او المهارة بشكل ادق واعطاء الحكم الصحيح عليها .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- لذا فالتحليل النوعي غير المباشر هو التحليل الذي يعتمد في حكمه لإعطاء القرار على التصوير والتقنية الحديثة التي تسهل عملية العرض للملاحظة المرئية المكررة لأكثر من مرة ولنفس الحركة او المهارة ،سواء كان العرض بالسرعة الاعتيادية او البطيئة او على شكل صور متسلسلة ويعتمد القرار والتشخيص الصادر من الشخص المحلل على دقة التفاصيل التي حصل عليها من ملاحظته المكررة للأداء ومقارنتها بما يجب ان يكون بالاعتماد على المعلومات المخزونة مسبقاً في الذاكرة .

# التحليل الحركي النوعي والكمي

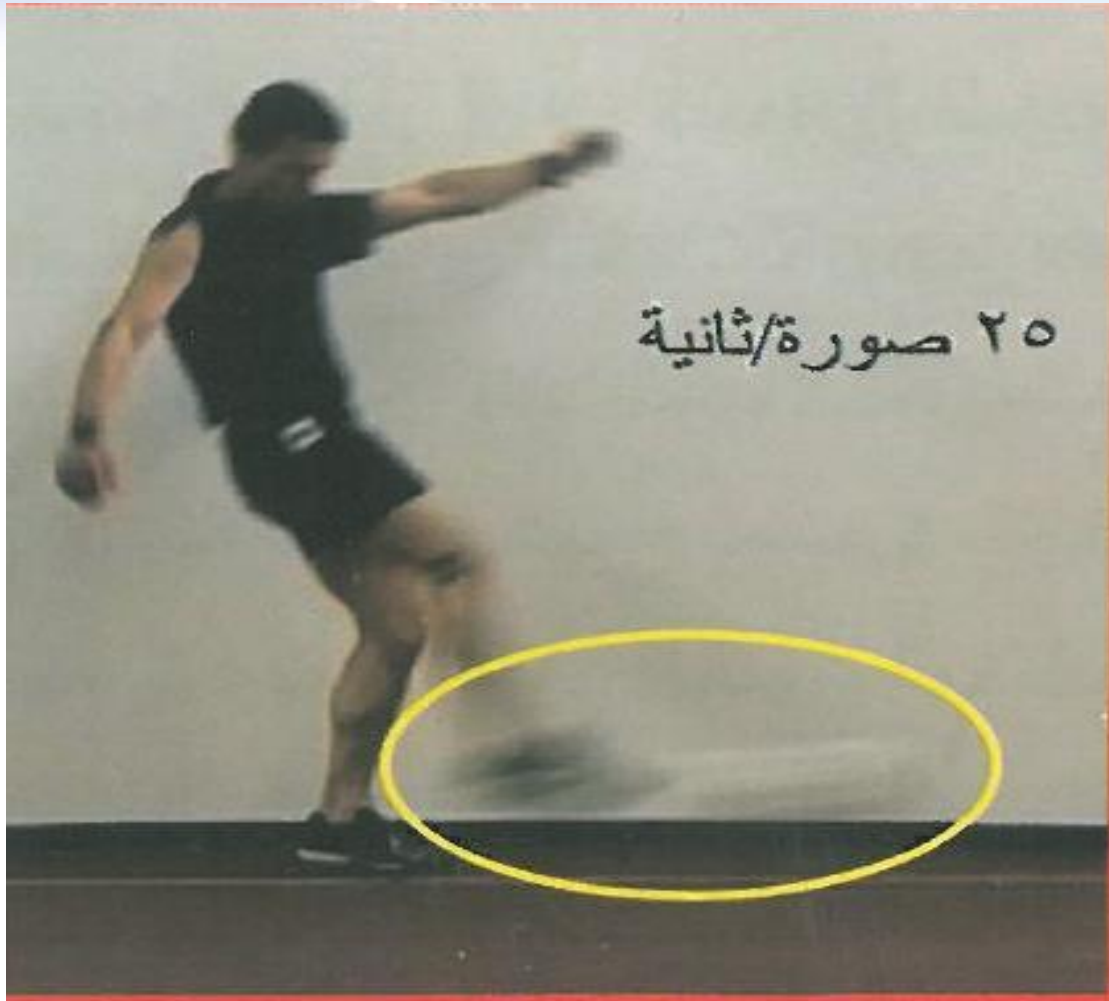


• تعتمد دقة التفاصيل الاداء للحركة او المهارة على ما يأتي :

• اولاً: نوع الة التصوير (Camera model):

• 1- سرعة الة التصوير (speed of camera): فكلما زادت سرعة تسجيل الة التصوير لأكثر من (25 صورة | ثانية ) زادت دقة تفاصيل الاداء ، وذلك بسبب عند الصورة الملتقطة والمسجلة في الة التصوير ، فزيادة عددها معناها الحصول على اجزاء اكثر للحركة او المهارة مما هي عليه عند التسجيل بالسرعة الاعتيادية (25 صورة | ثانية).

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# التحليل الحركي النوعي والكمي



• 2 - وضوح الصورة (Resolution): ان وضوح الصورة تعني مشاهدة جيدة لذا فكلما زادت وضوح الصورة المسجلة زادت تفاصيل الرؤية للحركة او المهارة.

• 3 - قياسات الصورة (image size): تختلف الات التصوير في قدرتها عند التسجيل باختيار قياسات الصورة (الطول والعرض) والذي بالتاكيد كبر قياسات الصورة تعطي رؤية افضل فكلما زادت قياسات الصورة المسجلة زادت دقة تفاصيل الاداء.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• ثانياً: طريقة العرض (Method view):

• 1- العرض بالسرعة الطبيعية (Normal speed): تتيح هذه الطريقة اعادة

العرض للحركة المسجلة وملاحظتها بشكل اكثر تركيز ولكنها ليست عالية الدقة

في معرفة تفاصيل الاداء حتى وان تم اعاتها لأكثر من مرة علماً ان عدد مرات

الاعادة للفلم المصور يعطي فرصة اكبر في معرفة تفاصيل الحركة او المهارة

المسجلة.

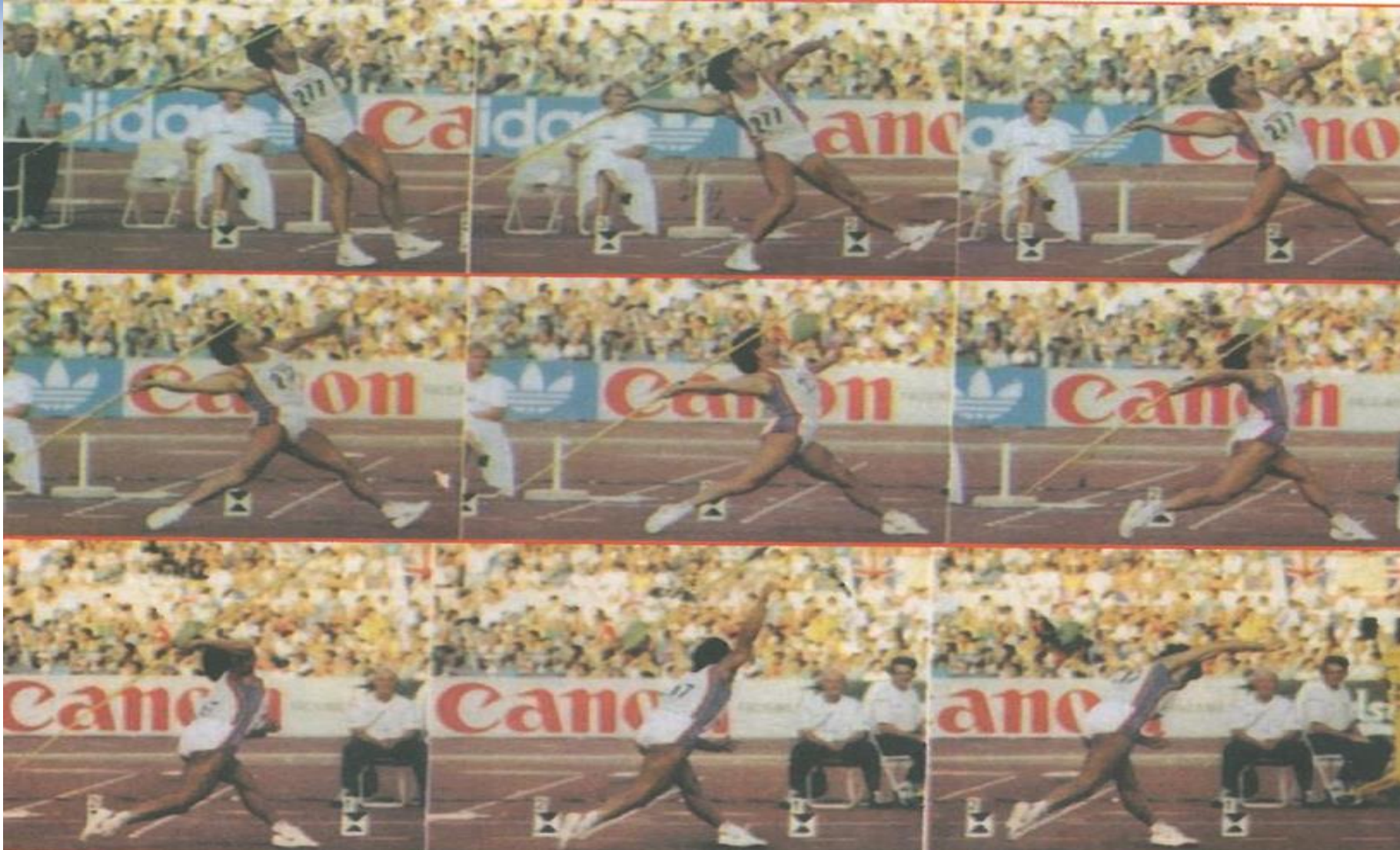
# التحليل الحركي النوعي والكمي



• 2-العرض بالسرعة البطيئة ( slow motion) هذه الطريقة افضل بالكثير من سابقتها كونها تعطي زمن اكبر من تتبع تفاصيل الاداء بشرط توفر وضوح الصورة ، فكلما كان العرض ابطأ (اي اقل من نسبة 100% من سرعة الفلم بشكله الطبيعي ) زادت الدقة في معرفة تفاصيل الحركة او المهارة المسجلة .

• 3-العرض بالصور المتسلسلة (photos sequential) وهي ادق للتعرف على تفاصيل الاداء وبالخص كلما زادت سرعة الة التصوير للفلم المسجل بالضافة الى وضوح الصورة ،فزيادة عدد المسجلة للحركة او المهارة عند العرض بطريقة الصور المتسلسلة تعني زيادة دقة تفاصيل الاداء ،والسبب يعود الى التحكم السهل في التقدم والتراجع عند العرض عند العرض للصور بشكلها المتسلسل الامر الذي يتيح زمن افضل ورؤية افضل وبالتالي دقة افضل .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# التحليل الحركي النوعي والكمي



• ثانياً :التحليل الحركي الكمي :

• التحليل الحركي الكمي معناه البحث عن تفاصيل الأداء للحركات الرياضية سواء كان للشكل الخارجي او المسبب لها وترجمتها الى لغة رقمية تعطي الانعكاس الحقيقي الدقيق لما تم، ويختلف هذا التحليل عن التحليل النوعي بانه ادق ولا يعتمد على الخبرات السابقة بقدر ما يعتمد على الخبرة العلمية والتقنية في استخدام الاجهزة والادوات المستخدمة في استخراج قيم المتغيرات الخاصة بالحركة، كما ان استخدامه اقل بكثير من التحليل النوعي لما يحتاج من امكانيات مادية ودراية تامة باستخدامات التقنية الحديثة من اجهزة وبرمجيات معدة اساساً لهذا الغرض .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- يعتمد التحليل الكمي على مفهومنا لمتغيرات الميكانيكية الحيوية التي تنقسم في متغيراتها الى قسمين هما المتغيرات الكينماتيكية والمتغيرات الكينيتيكية، فالكينماتيكية يعني دراسة المتغيرات التي تهتم بوصف الشكل الخارجي للأداء الحركي والتي دائماً ما يتم استخراجها من خلال التصوير ثم التحليل، اما الكينيتك فيعني دراسة المتغيرات التي تهتم بمعرفة القوى المؤثرة في الحركة والمسؤولة عن نجاحها او فشلها، وهي على الاغلب تستخرج عن طريق اجهزة خاصة لهذا الغرض .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- وعلى هذا الاساس نجد ان البعض من المختصين يقسم التحليل الحركي الكمي الى قسمين هما :
  - -1 التحليل الكمي الكينماتيكي .
  - -2 التحليل الكمي الكينييتكي .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• عند القيام باستخراج المتغيرات الميكانيكية وان تعددت فهي تعتمد في الحقيقة على خمس متغيرات اساسية فقط هي التي يمكن استخراجها من عملية التحليل وبالتالي نستطيع استخراج باقي المتغيرات المطلوبة وهي :

• أ- Distance: ان كل ما يتم قياسه سواء كان ازاحة او ارتفاع او بعد افقي وعمودي يدخل ضمن متغير المسافة بغض النظر عن المفهوم وطريقة الاستخراج ووحدات القياس لها هي (ملمتر، سنتمتر، متر).

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- **ب- Angle:** وتتحصر بين خطين متقاطعين ونعني فيها كل الزوايا المقاسة سواء كانت لمفاصل الجسم او زوايا انتقال الجسم حول محور معين او للقوة المسلطة او لانطلاق الجسم او الاداة او زاوية ميل وغيرها من الزوايا ، ووحدة القياس لها (الدرجة).
- **ج- Time:** وهي المدة المقاسة لاي اداء مهاري كامل او جزء منه سواء كان ثابت او متحرك لانتقال خطي او زاوي وكذلك زمن القوة مسلطة وغيرها ، ووحدة القياس (ثانية، دقيقة، ساعة).
- **د- Mass and Weight:** الكتلة والوزن مصطلحان لشيء واحد ولكنهما مختلفان في المفهوم كونهما يعدان احد مسببات الحركة فقد يكونان قوة مسلطة على جسم معين او مقاومة ضد قوة مسلطة ، وتأثيرهما يختلف حسب المتغير المطلوب فالكتلة تلعب دور كبير في متغير الزخم والطاقة الحركية وغيرها، اما الوزن فدورها واضح في متغير الطاقة الكامنة والشغل العمودي، وحدات القياس للكتلة (الكيلو غرام) والوزن هو (نيوتن) .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



- **Force:** وهي التأثير الرئيسي والمسبب لكل انواع الحركة والثبات وهي اساس كل المتغيرات الميكانيكية فلا يمكن ان يحدث ثبات او حركة بدون وجود تاثير لقوة ما ، وممكن استخراجها من خلال اجهزة خاصة تعطي المقدار الحقيقي لهذه القوة سواء كانت عضلية او قوة خارجية ، ووحدة القياس لها هي ( نيوتن ).

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• وفيما يلي تصنيف للمهارات الرياضية وحسب الهدف الميكانيكي لها :

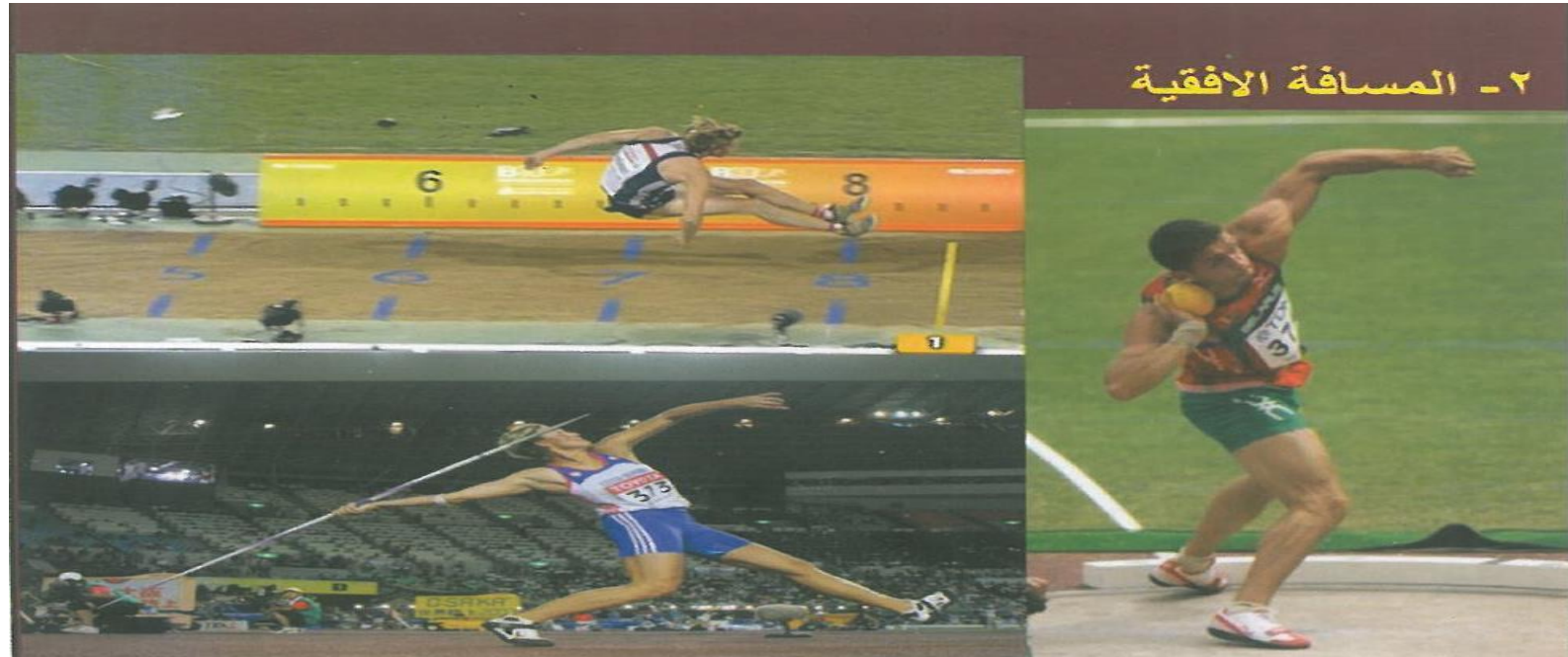
• -1 التغلب على الزمن .



# التحليل الحركي النوعي والكمي



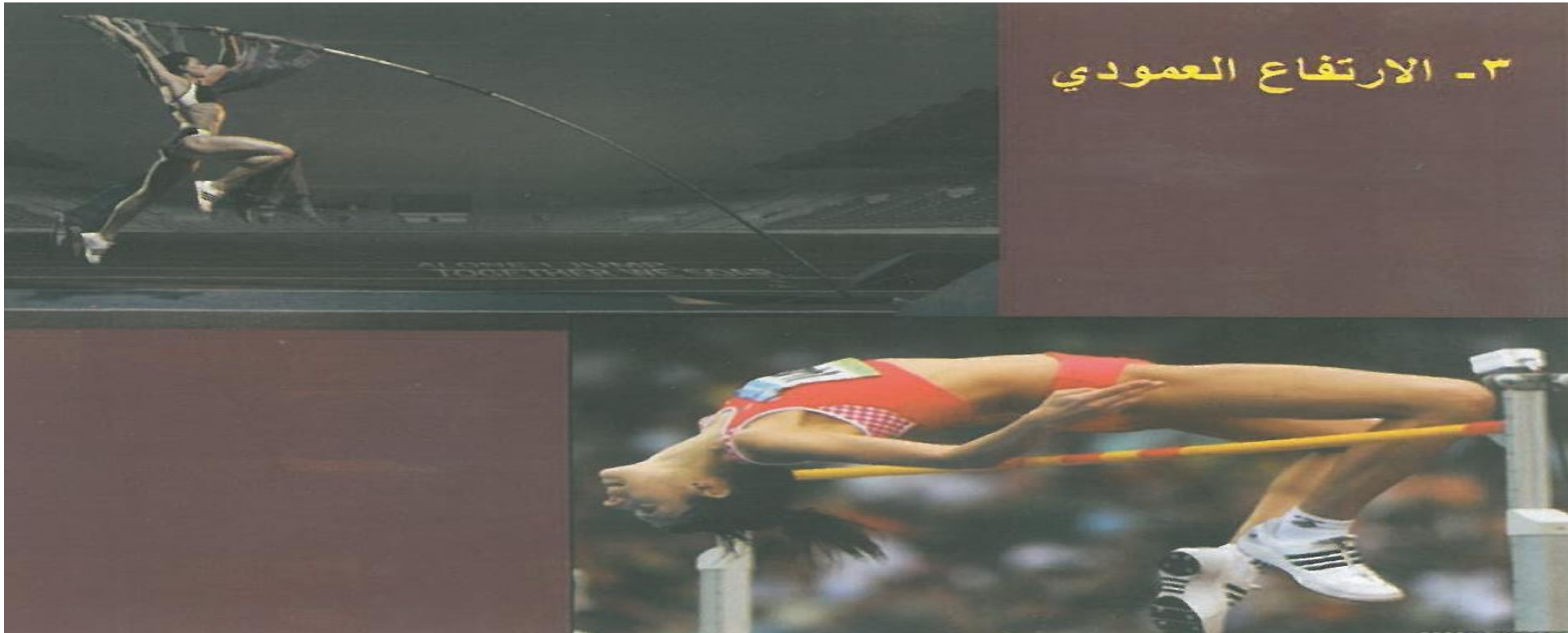
• -2 المسافة الافقية.



# التحليل الحركي النوعي والكمي



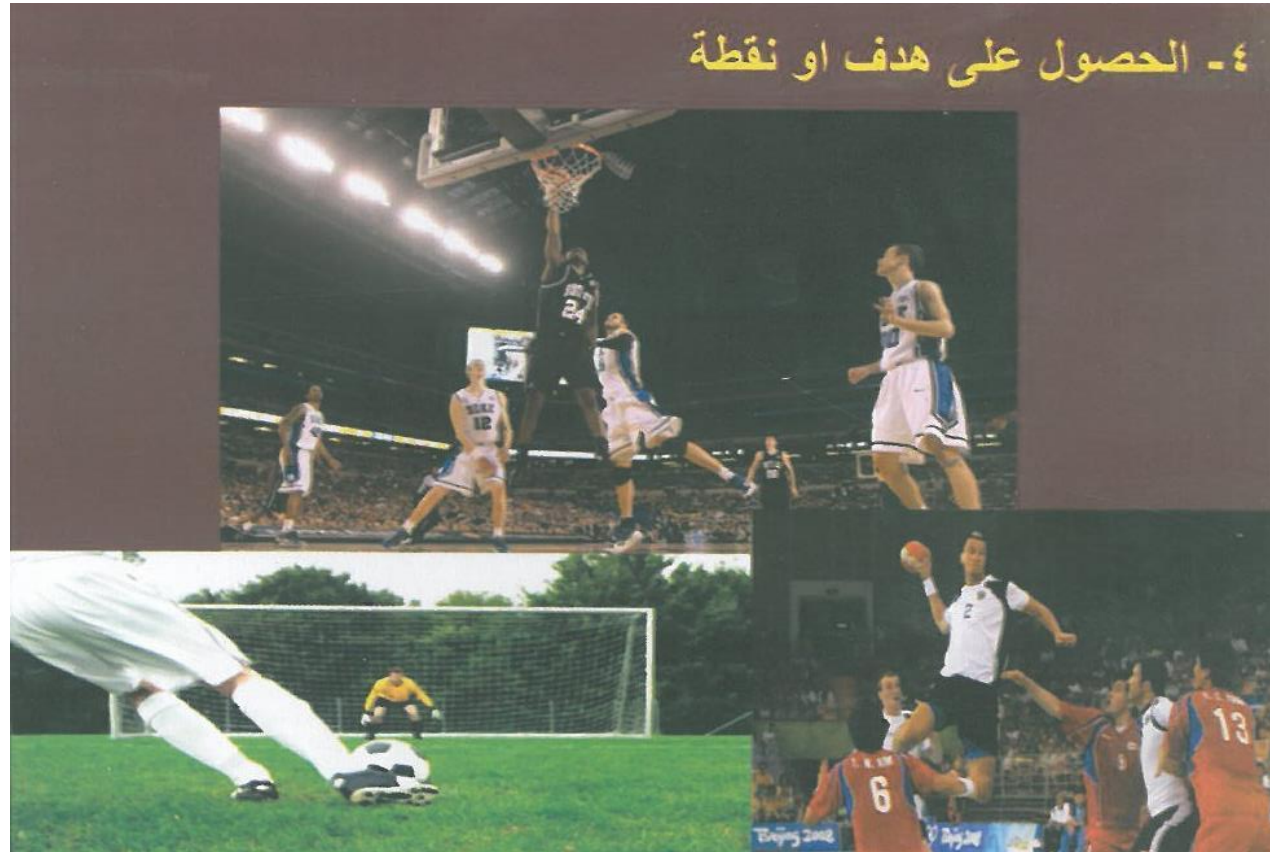
## • 3- الارتفاع العمودي .



# التحليل الحركي النوعي والكمي



• 4- الحصول على هدف او نقطة.



# التحليل الحركي النوعي والكمي

• -5 الدقة

٥- الدقة

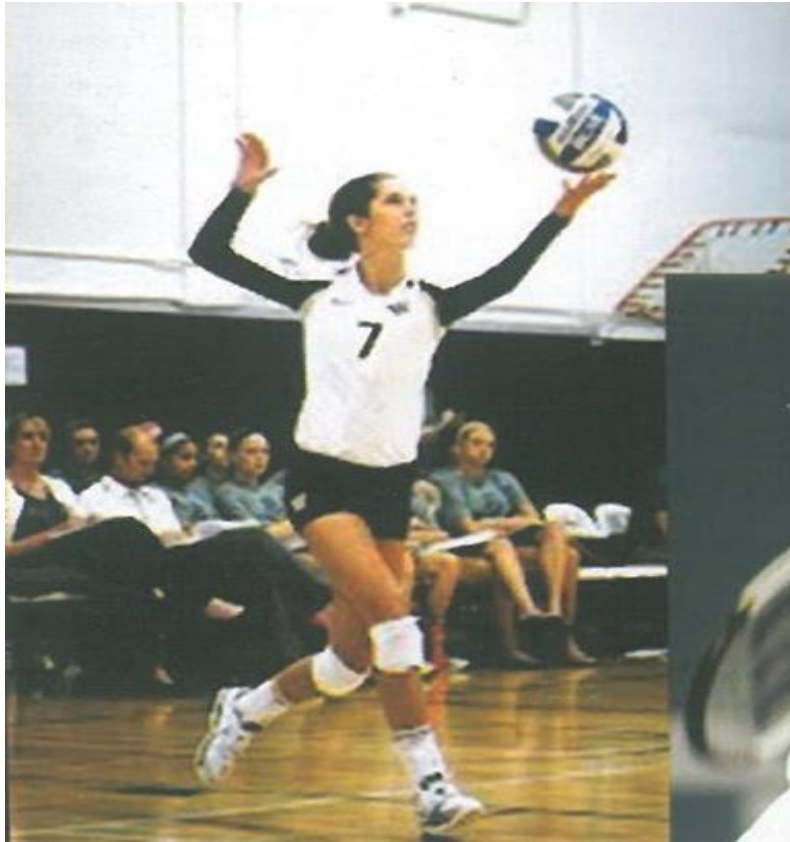


# التحليل الحركي النوعي والكمي



الدقة مع السرعة

• -6



٦- الدقة مع السرعة



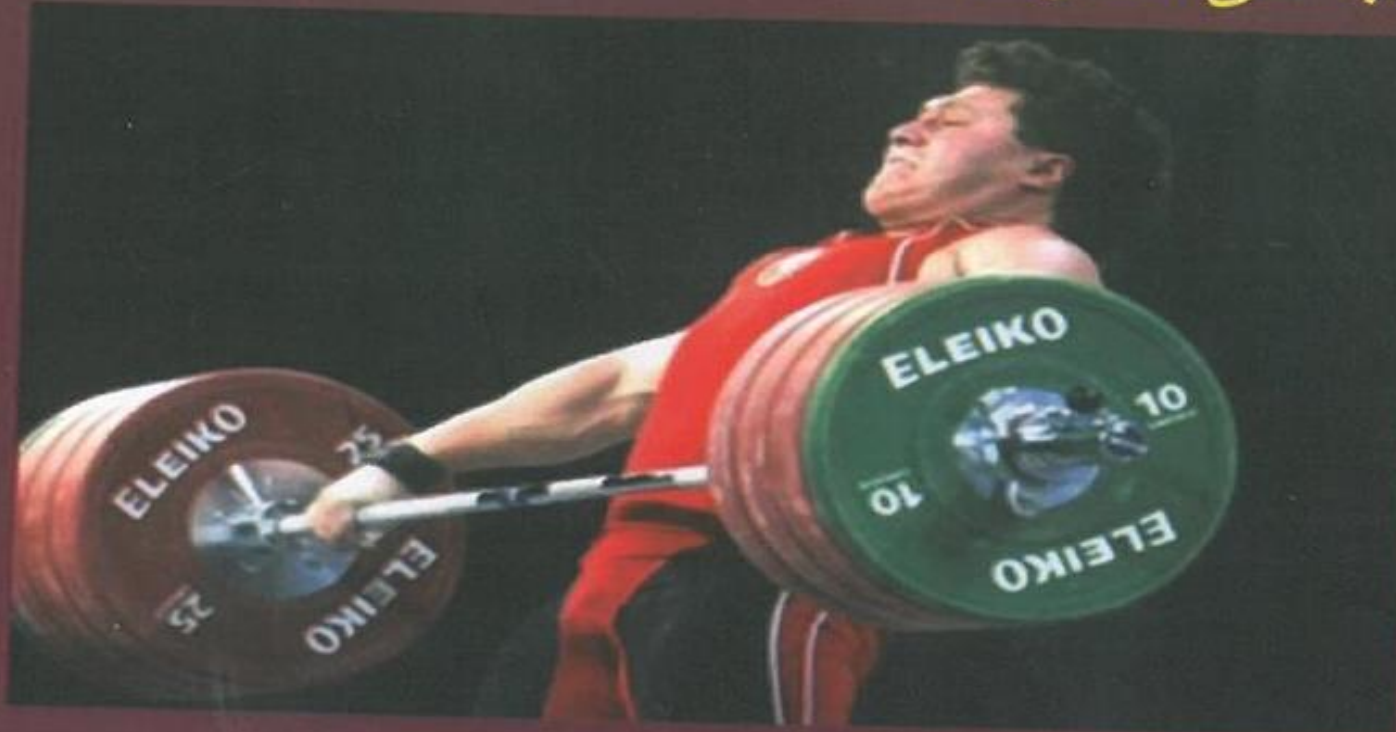
# التحليل الحركي النوعي والكمي



التغلب على المقاومة

• 7-

٧- التغلب على المقاومة

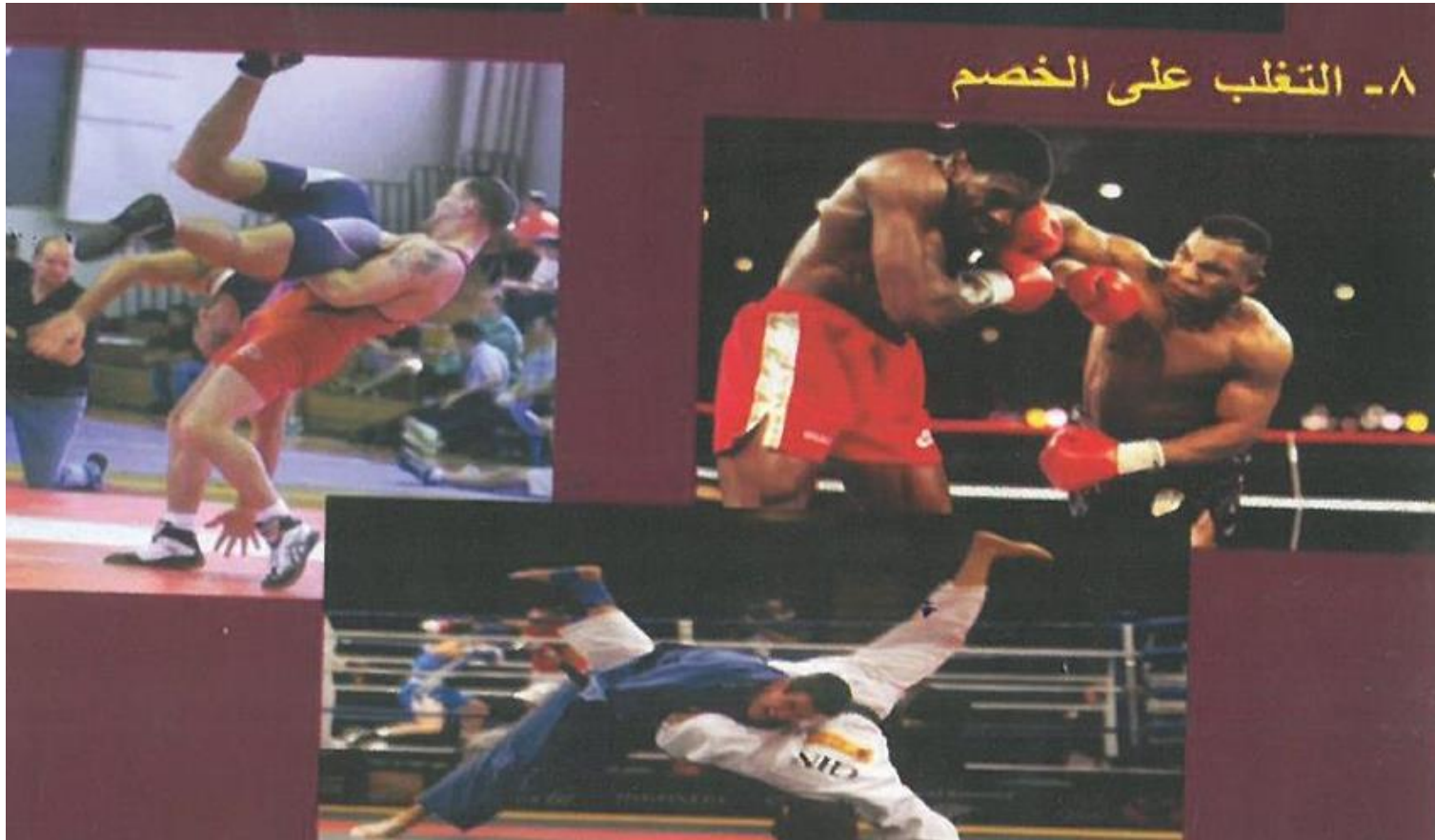


# التحليل الحركي النوعي والكمي



التغلب على الخصم

• -8

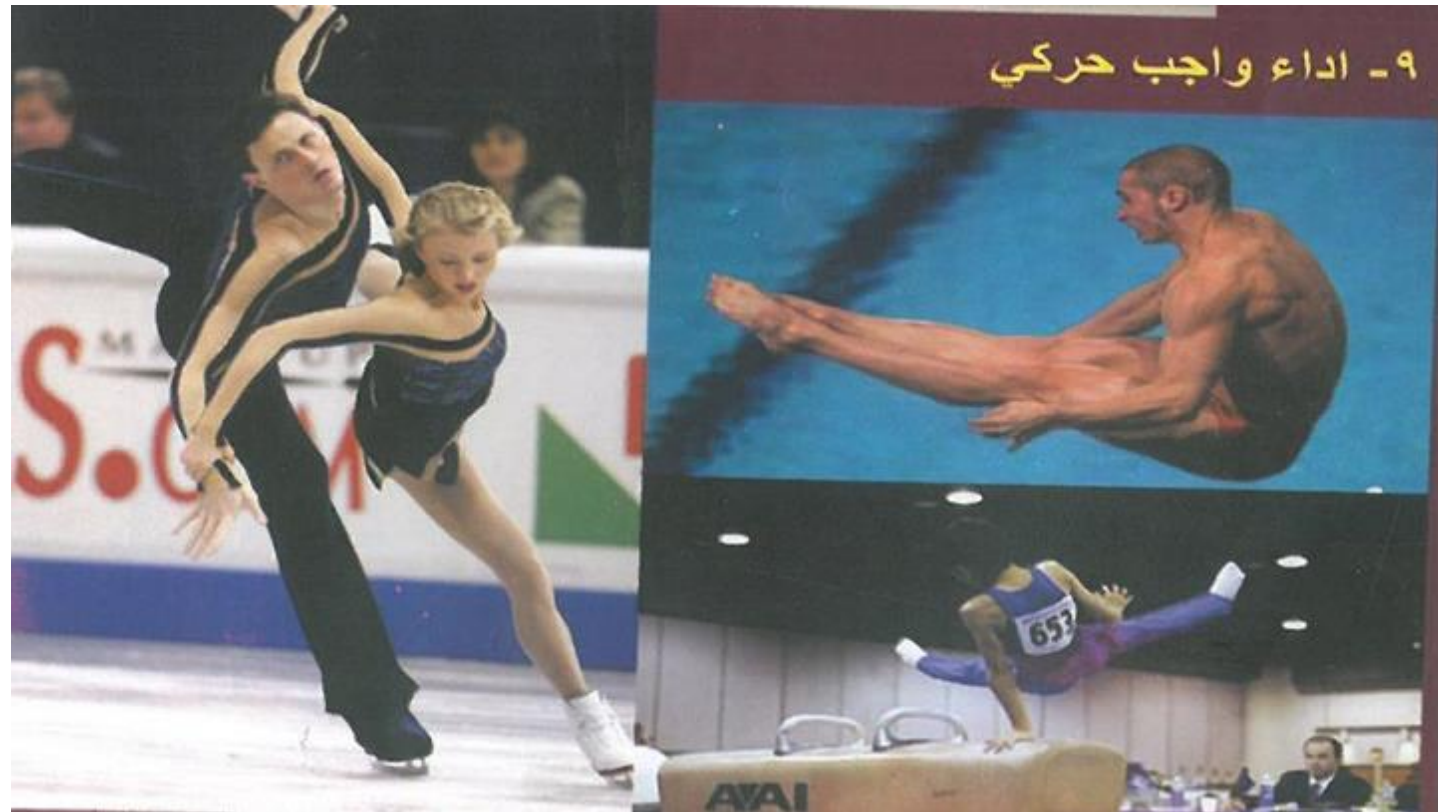


# التحليل الحركي النوعي والكمي



اداء واجب حركي

• 9-



# ملاحظات عامة قبل التحليل:

## ملاحظات ظرفية

- ظروف الأداء ( مناخية، حيوية، نفسية، متطلبات لوجستية).
- زاوية الملاحظة و مسافات القياس (البعد، الارتفاع، زاوية الرؤيا او التصوير).
- ما الهدف من القياس او الملاحظة، ما الذي تريده؟
- قيم الأخطاء ( سواء كانت قيم رقمية او قيم تحليلية فورية).

## طبيعة المهارة و شكل المسار الحركي

- مسار الحركة في المجال الرياضي ثلاثة أشكال .
- الشكل الاول أفقي كالحركة الى الأمام مثل مسار نقطة الورك عند متسابق الدرجات وفيه نجد ان قيم المسار الأفقي في تزايد مستمر.
- الشكل الثاني لمسار الحركة مسار عمودي (ارتفاع وانخفاض) على خط العمل نفسه وفيه نجد ان قيم المسار العمودي في تزايد ثم تناقص ومثال ذلك مسار نقطة الورك لدى لاعب الرمية الحرة في كرة السلة وكذلك في اختبار الوثب العمودي (سيرجنت) .
- مسار منحنى او متعدد (أفقي وعمودي) وتكون قيم المسار الأفقي في تزايد مستمر والمسار العمودي في تزايد ثم تناقص ومثال ذلك اجتياز الحاجز والركض والوثب الطويل من الثبات حيث سيكون مسار نقطة الورك في ارتفاع ثم انخفاض.

## الفرق بين النموذج و المثالي:

- ن الفرق بين النموذج و المثالي يمكن تلخيصه في مفهوم كل مصطلح، فالنموذج عبارة عن صورة او واقع حال لحدث معين (اداء مهاري او قيمة رقمية) لشخص معين وخاص به ، او أنه (النمط الذي يمكن استخدامه في توجيه المهارة أو توزيع الجهد) ويمكن ان يتواجد هذا النمط بأشكال وصور متعددة ، فمثلا إن المسار الحركي لعداء معين في اجتيازه للحاجز هو نموذج خاص بهذا العداء.
- و عليه فلا يمكن مقارنة معطياته أو قيمه الناتجة من تحليل مهارته مع عداء آخر إلا من الصنف نفسه .
- ولكن يمكن اعتماد الخصائص الناتجة للمقارنة بين عداء مبتدأ وآخر متقدم (أي ليس من الصنف نفسه) والهدف من ذلك هو معرفة الخط الفاصل بين صنفين من اللاعبين.

# الفرق بين النموذج و المثالي

- ان بعض الخصائص العامة لمسار مركز ثقل الجسم في اجتياز الحاجز عبارة عن منحنى قمته قبل الحاجز وارتفاع نقطة الانطلاق في بداية خطوة الحاجز (الارتقاء) أدنى منه عند الهبوط (بعد الحاجز)، و هذه المقاربة هي نفسها في تفسير الكثير من المهارات و حتى في تفسير حركة المقذوفات.
- وكذلك فان منحنى القوة – الزمن للارتقاء في الوثب الطويل عبارة عن قمتين تسمى القمة الاولى بالاصطدام والقمة الثانية بالمد وما بينهما هي منطقة الامتصاص .
- ولكن اختلاف قيم القمتين او انبساط منحنى قمة او طول زمن منحنى او قمة فهذه قيم خاصة بالعداء نفسه او بالعداء من الصنف نفسه .
- وعليه فاننا يجب ان نفرق بين الخصائص العامة للنموذج والخصائص الخاصة للنموذج .
- وبكلام اخر اننا عند تعليمنا أية مهارة يجب ان نبدأ بالخصائص العامة للمسار الحركي لفن الاداء اما ما يظهر من المتعلمين من سلوك مختلف قليلا فيتم تعديله للمسار العام أي نحو مسار الخصائص العامة للنموذج وما يتبقى مما لا يمكن تعديله يصنف ضمن الخصائص الخاصة للنموذج .
- (هنا الزبدة) وبتكرار بعض الخصائص الخاصة تظهر خصائص عامة جديدة للحركة.

# الفرق بين النموذج و المثالي

- أما المثالي فهو عبارة عن صورة او واقع حال لحدث عالي التقنية ربما من الصعب الوصول إليه .
- إن القيم الملاحظة في الحالة المثالية غير قابلة للمقارنة ومن أمثلة ذلك الوصول الى زاوية (٤٥ درجة) عند الارتقاء في فعالية الوثب الطويل وهذه فقط من الناحية النظرية .
- وكذلك عند توفر مجموعة من القيم فان مزجها إحصائيا أو بطريقة معينة يمكن ان تأتي منها قيم مثالية .
- ومن أمثلة ذلك إن زمن العداء (باول) في أول (١٠ أمتار من عدو ١٠٠ متر في بطولة برلين ٢٠٠٩) هو اقل من العداء (بولت) ماذا لو ان لبولت زمن باول في أول ١٠ أمتار؟ أكيد نحصل على رقم اقل من (9.58 ثانية) فهذه هي المثالية.
- ولكن طاقة الانسان والوضع الفسلجي والتشريحي محددة بمجموعة من المحددات لا يمكن تجاوزها ، ومن هذا نستنتج ان الوضع المثالي صعب التحقيق ولكن يمكن رسمه أو توفيره نظريا أو إحصائيا.

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• فيما يلي مجموعة من الاسئلة التي تتعلق بالمعرفة البيوميكانيكية للأداء مهاري لرياضات مختلفة :

• س ا لماذا على سباح الحرة (الزحف على البطن ) استخدام حركة تموجيه للذراع خلال مرحلة السحب (داخل الماء ) وليس حركة بخط مستقيم ؟

• ج: ان حركة ذراع السباح داخل الماء خلال مرحلة السحب عندما تكون للخلف فإنه ينتج عنها وكرد فعل حركة الجسم للأمام لذلك يجب زيادة المسافة التي تعمل خلالها الذراع وان مثل هذا الفعل يتحقق عندما تتحرك الذراع داخل الماء وللخلف بشكل متموج مما ينتج عنها قوة اكبر لتحرك الجسم للأمام مقارنة بحركة الذراع بشكل مستقيم .

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# التحليل الحركي النوعي والكمي



• س | لماذا يؤدي واثب العريض حركة التعلق في الهواء اثناء طيرانه بعد الوثب؟

• ج : يعود سبب اداء الحركات في الهواء الى حاجة الواثب للمحافظة على مركز ثقل الجسم اثناء الطيران الى نهاية طيرانه من اجل عدم فقدان اي من مسافة الوثب التي ممكن ان يخسرها بسبب هبوطه المبكر بالقدم والجسم على استقامته او السقوط الى الخلف بعد الهبوط ، حيث ان الواثب في لحظة مغدريته للأرض فانه يمتلك مقدار من كمية الحركة الزاوية (الزخم الزاوي) يكون ثابت ولا يحدث به اي تغيير ما دام الرياضي في الهواء واذا ما علمنا ان :

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• الزخم الزاوي = عزم القصور الذاتي  $\times$  السرعة الزاوية

• = (الكتلة  $\times$  نصف القطر<sup>2</sup>)  $\times$  السرعة الزاوية

• وان الزخم الزاوي هو مقدار قد تم تثبيته في اللحظة التي غادر فيها جسم الواصل الارض، وبسبب ان السرعة الزاوية للجسم هي كمية غير مرغوب فيها في هذا الوضع من الاداء ( مرحلة الطيران ) لان زيادتها تعني ان يتخذ جسم الرياضي وضعا خاطئاً مما يؤدي الى هبوطه وقدمه للخلف مما يؤدي الى خسارته لمسافة اثناء الهبوط لذلك يجب تقليلها قدر الامكان، ولان الزخم الزاوي مقدار ثابت لا يتغير فالسبيل الوحيد لتقليل السرعة الزاوية يكون من خلال زيادة عزم القصور الذاتي والتي يمكن الحصول عليه اما من خلال زيادة الكتلة او زيادة نصف القطر تبعاً للمعادلة الميكانيكية :

# التحليل الحركي النوعي والكمي



• (عزم القصور الذاتي = الكتلة  $\times$  نصف القطر<sup>2</sup>)

• وان كتلة جسم الوائب هي مقدار ثابت لا يمكن تغييره (بالزيادة او النقصان) لذلك فالسبيل الوحيد لزيادة عزم القصور الذاتي هو من خلال زيادة نصف القطر والذي نحصل عليه من خلال اتخاذ الوائب لوضعية التعلق في الهواء

# التحليل الحركي النوعي والكمي



# القيم المثالية و القيم النموذجية

- إن النموذج موجود ويمكن تكراره اما المثالي فانه يمكن ان يتواجد نظريا على الورق أو يظهر بتوافق عالي فوق المتوفر ولا يمكن تكراره.
- مثلا ان الرقم القياسي المسجل في الوثب العريض و المسجل باسم (بوب بيمن) سنة ١٩٦٨ و البالغ 8.90 مترا هو الرقم المثالي إذا لم يتكرر أما إذا تكرر مثلما حدث في سنة ١٩٩١ من قبل اللاعب (مايك باويل) والذي بلغ 8.95 مترا فان القيمة المثالية لبوب بيمن يكون نموذجا ، ونستنتج من ذلك ان هناك رابط بين الخصائص الخاصة للنموذج مع المثالية ويمكن بتكرار مجموعات خاصة من النماذج إيجاد الحالة المثالية . يمكن من خلال أداء عداء معين لمجموعة من النماذج (تكرار الحركة) إيجاد قيم مثالية له من خلال أداءه والغرض منه إيصاله إلى أفضل الحالات (المثالية في النموذج)، هذا يعني بالضرورة ان عملية التحليل هذه او عملية القياس كانت لحالة نموذجية تتعلق بهذا الأداء بالذات او بهذا اللاعب فتكون موضوعية و رصينة و بنتائج معبرة عن الواقع.
- الوضع المثالي يمكن تعريفه بأنه أفضل مسار مستقيم او منحنى يمثل اغلب حالات مسار الاداء الحركي لجزء معين من اجزاء الجسم او لمركز كتلة الجسم.
- هذا ما يتيح للباحث ان يفرق بين توصيف المهارة كما تم تعريفها بالمصادر العلمية ثم يتحول الى الربط بين معطياتها الرقمية.
- كل هذا سيؤدي بطبيعة الحال الى فهم طبيعة الأداء من جهة و فهم متطلباته من جهة أخرى و هل هي متطلبات متعلقة بالجانب البدني ام بالمهاري ام بمزيج من الاثنين و ما هي نسبة تفوق البدني على المهاري؟ او بالعكس.
- و في النهاية نستطيع بسهولة تحديد هدف التحليل او بعبارة اكثر دقة؛ تحديد المرحلة مهارية (الادائية) الواجبة الدراسة.

التحليل الحركي النوعي والكمي

• شكراً لحسن المتابعة

