

## التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفيولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطويرها

> (Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

## التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

أهمية علم التشريح للمدرب <

فهم شكل وتركيب جسم الإنسان

تحقيق الأداء المثالي للمهارة

تشخيص حالة اللاعب واكتشاف الأخطاء

تحديد المحددات البدنية والفيولوجية

مكونات الجهاز الحركي >

التحليل الحركي والفيولوجي للعدو >

الألياف العضلية وتطورها >

إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings) >

نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي) >

أدوار العضلات في الحركة >



## التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

> أهمية علم التشريح للمدرب

< مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفسولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطويرها

> (Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

العظام (206 عظيمة مفرة ومزدوجة)

المفاصل (محدودة وواسعة الحركة)

العضلات (المنشأ والاندغام والوظيفة)

الأعصاب (التحكم في الانقباض والانبساط)



## التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

أهمية علم التشريح للمدرب

مكونات الجهاز الحركي

التحليل الحركي والفسولوجي للعدو

الألياف العضلية وتطویرها

إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings)

نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

أدوار العضلات في الحركة

نظم الطاقة

مراحل حركة العدو

نظام فورسفاتي (بنون لاكنات)

نظام لاكناتي

نظام هوائي

نظم الطاقة

أهمية علم التشريح للمدرب

مكونات الجهاز الحركي

التحليل الحركي والفسينولوجي للعدو

الآليات العضلية وتطويرها

إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings)

نموذج بوسين بولت (تحليل تشريحي)

أدوار العضلات في الحركة

التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

وضع البدء (5 نقاط ارتكاز)

مرحلة الارتكاز (مبكر ومتأخر)

مرحلة المرجحة (أمامية وخلفية)

قوة الفرملة وزمن تلامس الأرض

مراحل حركة العدو



## التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

< التحليل الحركي والفيولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطويرها

> (Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

< نظم الطاقة

> مراحل حركة العدو

نظام فوسفاتي (بنون لاكتات)

نظام لاكتاتي

نظام هوائي



أهمية علم التشريح للمدرب >

مكونات الجهاز الحركي >

التحليل الحركي والفيسيولوجي للعدو <

الألياف العضلية وتطورها >

إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings) >

نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي) >

أنوار العضلات في الحركة >

نظم الطاقة >

مراحل حركة العدو <

وضع البدء (5 نقاط ارتكاز)

مرحلة الارتكاز (مبكر ومتأخر)

مرحلة المرجحة (أمامية وخلفية)

قوة الفرملة وزمن تلامس الأرض

التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي



> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفسيولوجي للعدو

< الألياف العضلية وتطورها

ألياف بطيئة حمراء (تحمل)

ألياف سريعة بيضاء (سرعة)

نافذة تطوير السرعة (6-8 سنوات)

تحويل الألياف المتوسطة بالتدريب

> (Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

< التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي



أهمية علم التشريح للمدرب >

مكونات الجهاز الحركي >

التحليل الحركي والفسيولوجي للعدو >

الألياف العضلية وتطويرها >

إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings) >

نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي) >

أدوار العضلات في الحركة >

تصنيف الإصابات >

درجات الإصابة وفترات الشفاء >

أساليب التأهيل >

التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي <



> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفيسيولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطورها

> إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings)

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

< تصنيف الإصابات

> درجات الإصابة وفترات الشفاء

> أساليب التأهيل

شد عضلي (استطالة مفرطة)

تمزق عضلي (تلف الأنسجة)

تنسج عضلي (القباض لا إرادي)

التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي



> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفسيولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطويرها

> (Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

> تصنيف الإصابات

> درجات الإصابة وفترات الشفاء

> أساليب التأهيل

الدرجة الأولى (10% تلف - 2-3 أسابيع)

الدرجة الثانية (حتى 50% تلف - 3-7 أسابيع)

الدرجة الثالثة (أكثر من 50% - حتى 12 أسبوع)

التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي



> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفسولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطويرها

> إصابات وتأهيل العضلة الخلفية (Hamstrings)

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

> أدوار العضلات في الحركة

< التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

> تصنيف الإصابات

> درجات الإصابة وفترات الشفاء

< أساليب التأهيل

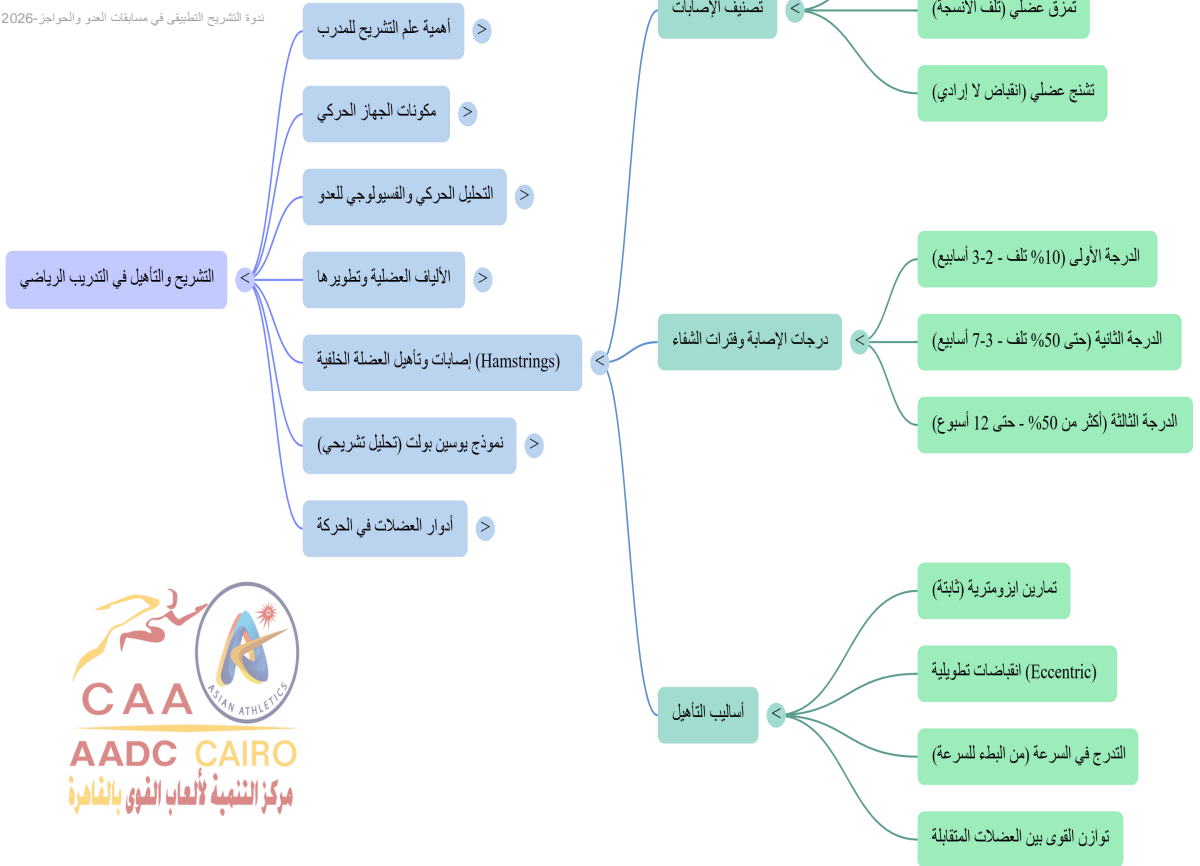
تمارين ايزومترية (ثابتة)

انقباضات تطويلية (Eccentric)

التدرج في السرعة (من البطء للسرعة)

توازن القوى بين العضلات المتقبلة





أهمية علم التشريح للمدرب >

مكونات الجهاز الحركي >

التحليل الحركي والفسيولوجي للعدو >

الألياف العضلية وتطويرها >

(Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية >

نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي) <

أنوار العضلات في الحركة >

الخلل الميكانيكي (انحناء العمود الفقري)

عدم تماثل طول الساقين

(Relaxation) القدرة على الاسترخاء العضلي

طول وتر أكليس وتخزين الطاقة الارتدادية

التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي <



## التشريح والتأهيل في التدريب الرياضي

> أهمية علم التشريح للمدرب

> مكونات الجهاز الحركي

> التحليل الحركي والفيولوجي للعدو

> الألياف العضلية وتطويرها

> (Hamstrings) إصابات وتأهيل العضلة الخلفية

> نموذج يوسين بولت (تحليل تشريحي)

< أنوار العضلات في الحركة

عضلات عاملة (تؤدي الحركة الأساسية)

عضلات مقابلة (تعمل عكس العضلة العاملة)

عضلات مثبتة (تضمن استقرار الجسم والحوض)

عضلات مساعدة (تساهم في زوايا محددة)