

Základním úkolem biomechaniky je objasnit a vysvětlit příčiny a průběh dané pohybové struktury. U člověka dosahuje pohyb vysokého stupně účelovosti a koordinovanosti. Biomechanika určuje, které řešení pohybového úkolu, jaká technika je z hlediska efektivnosti pohybu optimální. S ohledem na individuální předpoklady sportovce biomechanika pomáhá specifikovat jeho individuální styl. Pochopení dané techniky je jak pro sportovce, tak zejména pro pedagoga či trenéra podstatným krokem k úspěchu. Biomechanika pomáhá odhalit chyby sportovce. Zejména ve výkonnostním sportu se stále více využívají exaktní biomechanické analýzy techniky, což umožňuje nalézt ve struktuře pohybu sportovce nedostatky jinak těžko rozpoznatelné. Biomechanika má také zdravotní význam.