

• نظام العتلات في الطبيعة هو أحد الأنظمة الميكانيكية التي يشترط في عملها تواجد جسم مادي صلب تظهر فيه نقاط لتأثير عمل القوة وعمل المقاومة، ويكون قابل للدوران حول نقطة ثابتة (محور)، وتكون كل من القوة والمقاومة تبعدان بمسافة عمودية عن هذا المحور، وتسمى كل مسافة عمودية بذراع.

• وعند التكلم عن هذا النظام بما يتناسب وطبيعة جسم الإنسان، فإن الجهاز الحركي للإنسان يشبه إلى حد ما جهاز ألي له خاصية العتلات، فالعظام هي الأجسام المادية الصلبة التي تؤثر عليها القوة العضلية المرتبطة بها لتدورها، ولهذا يطلق على هذه الأجسام والعضلات التي تعمل عليها بالروافع.. ويولد الإنسان مع روابط عضلية لها منشأ (نهاية قريبة) ومدغم (نهاية بعيدة) عند مواقع خاصة، وأثناء نمو الإنسان تزداد العضلات قوة وتنمو العظام لتصبح أكبر وأطول خصوصاً الاطراف وتتغير أوزان الجسم ويتغير تبعاً لذلك تتغير منظومة العتلات، لذا يجب على الفرد ان يطور تعلمه للأداء تبعاً لنمو أطرافه وقياساته الانثروبومترية، ومن الشواهد على ذلك لاعبات الجمناستك الأولمبيات اللواتي كن أبطال بعمر 14 سنة مثلاً، وبعد سنة أو سنتين يصبحن أقل مهارة بسبب التغيرات في توزيع أوزان أجزاء الجسم وبسبب زيادة طول العتلات.



الغرض من وجود الروافع في جسم الانسان عموماً والرياضي خصوصاً:

إن الغرض من وجود الروافع في جسم الانسان هو انها تساعد في التغلب على المقاومات الكبيرة باستعمال اقل قوة ممكنة، كما تساعد في الحصول على سرعة كبيرة أو مدى حركي واسع.

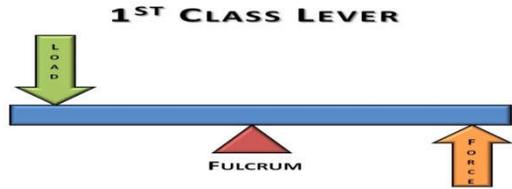
جميع هذه الامور يحتاجها الانسان الرياضي في مختلف المسابقات لتحقيق التفوق، كما أنه يستخدم المبادئ الميكانيكية المختلفة عند استعمال الادوات الرياضية كمضارب التنس وعصي الهوكي والسكواش مستخدماً إياها كروافع بغرض كسب المسافة البعيدة وان كانت القوة المستخدمة صغيرة نسبياً، وهذا النوع من الروافع لا يؤدي الى الاقتصاد بالجهد بدرجة كبيرة وانما يتطلب منه حركة سريعة ذات مدى واسع حتى يحقق المسافة البعيدة.



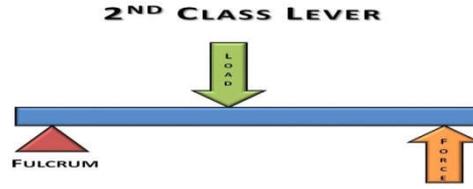
إن عمل العظام كعتلات في الجسم يؤدي لفوائد ميكانيكية مهمة في الجسم البشري ويُعبر عنها بنسبة تدعى الفائدة الميكانيكية (Mechanical Advantage) ومعناها قياس عدد المرات التي تستطيع فيها هذه الآلة البسيطة من مضاعفة الجهد المطبق على الحمل.. وتُتميز العتلات بوجود ثلاث مسميات مهمة وهي:

1. نقطة الارتكاز أو المحور والتي تدور حولها العتلة (fulcrum)
 2. الحمل وهي (المقاومة) المعاكسة التي تُسلط بواسطة جهاز العتلة كالثقل (load)
 3. الجهد وهي (القوة) المسلطة من قبل مُستخدم العتلة كالقوة العضلية (effort)
- فالطريقة التي تعمل فيها العتلة تعتمد على نوع العتلة.

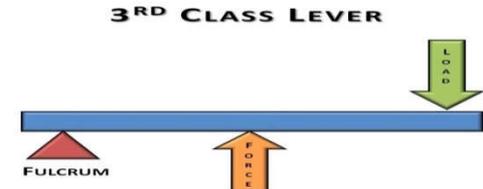
تُصنف العتلات في الجسم البشري لثلاث أنواع وهي:



عتلة من النوع الاول (المحور في المنتصف وكل من القوة والمقاومة على طرفي الجسم)

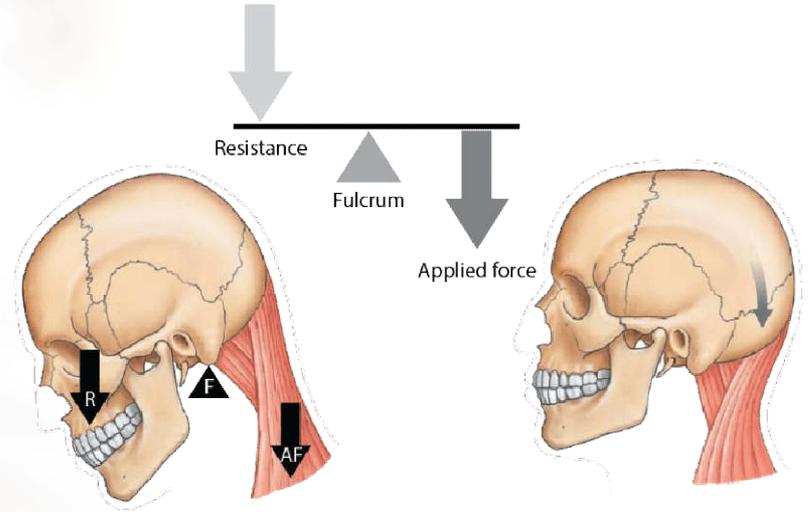


عتلة من النوع الثاني (المقاومة في المنتصف وكل من المحور والقوة على طرفي الجسم)

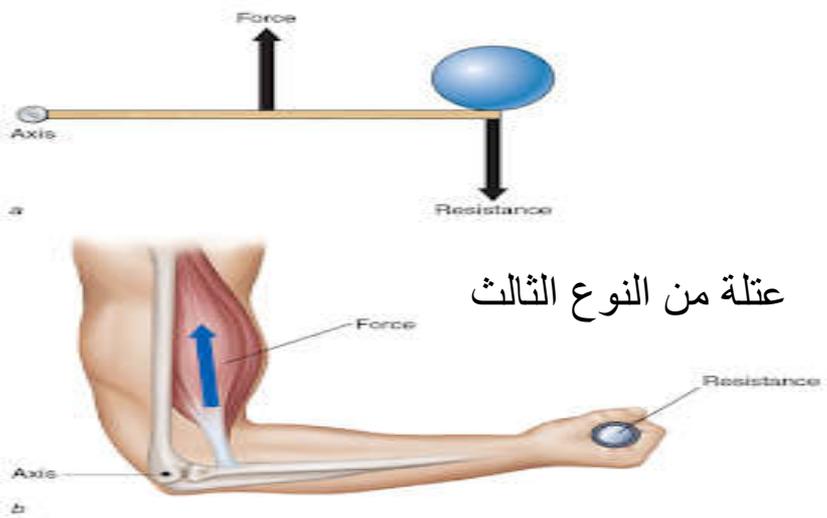


عتلة من النوع الثالث (القوة في المنتصف وكل من المحور والمقاومة على طرفي الجسم)

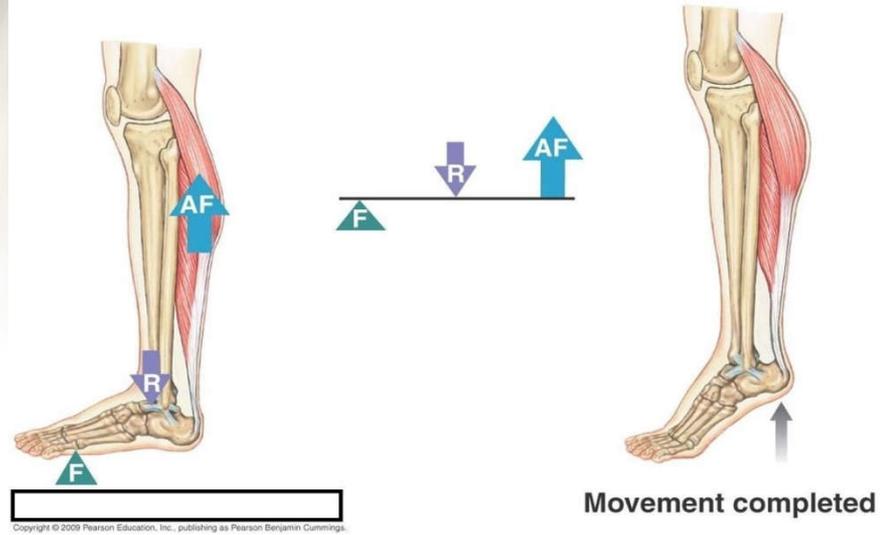
بعض النماذج لتطبيقات العتلات على جسم الانسان



عتلة من النوع الاول



عتلة من النوع الثالث



عتلة من النوع الثاني



عتلة من النوع الثالث



تأثير العضلات على العظام كروافع:

1

إذا عملت عضلة وهي في حالة انقباض على بقاء الجسم في حالة سكون بحيث كان تأثير عزم هذه القوة مساويا لعزم مقاومة هذا الجسم، فإن هذا العمل يسمى عملا ثابتا او عملا ستاتيكيًا، واثناء هذا العمل الثابت لايتغير طول العضلة وإنها تعمل من الثبات.

2

إذا عملت العضلة في حالة شد مثلا، بحيث تغلب عزم قوة العضلة على عزم قوة المقاومة فنتج من ذلك حركة في اتجاه قوة شد العضلة، وفي هذه الحالة سوف تقصر العضلة وهذا العمل يسمى بالعمل الحركي او العمل الديناميكي.

3

إذا كان عزم قوة شد العضلة اقل من عزم قوة المقاومة، فإن الحركة ستكون في اتجاه عكس اتجاه قوة العضلة، كما أن العضلة ستطول ويقال في مثل هذه الحالة إن العضلة تعمل وهي تطول وان هذا العمل عمل معاكس لعمل العضلة.

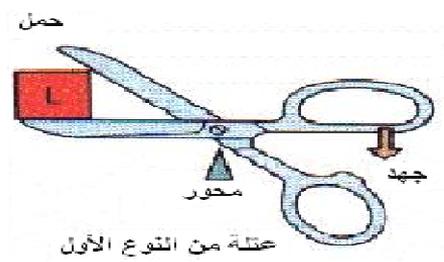
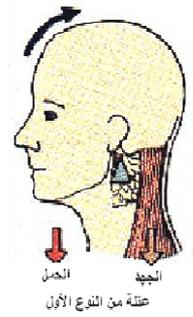
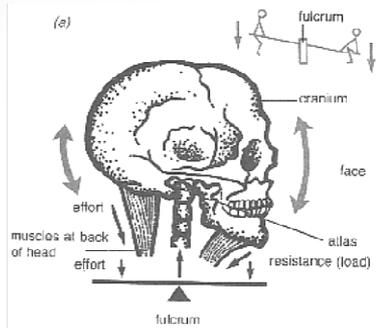
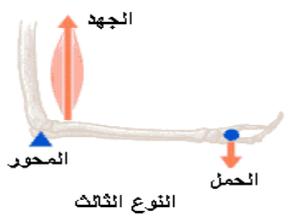
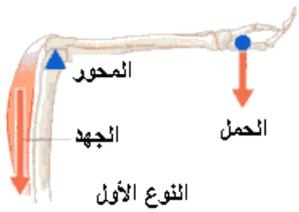


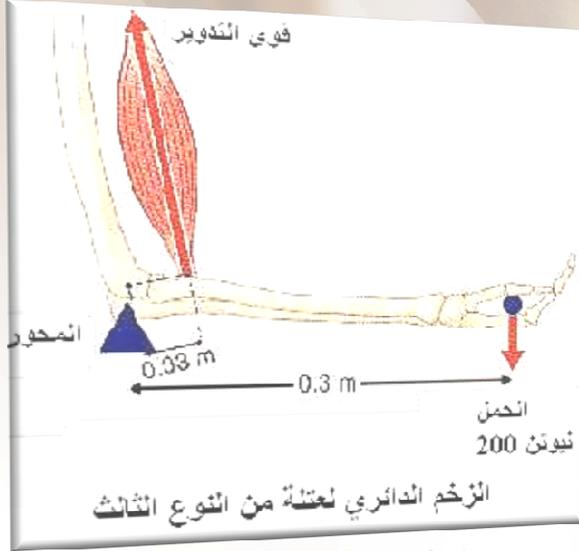
يمكن توضيح عمل العتلات في الجسم البشري من خلال تدريب القوة:

- (1) العتلة من النوع الأول في تمرين مد ذات الرؤوس الثلاثة العضدية باستخدام الدمبلص من الوضع الجالس.
- (2) العتلة من النوع الثاني من خلال تمرين رفع كعبي القدمين من الوقوف.
- (3) العتلة من النوع الثالث من خلال تمرين ثني المرفق باستخدام الدمبلص من الجلوس

من الممكن إعطاء أشكال توضيحية كثيرة لتوضيح عمل العتلات في الجسم البشري لنسهل فهم عمل العتلات:

يمكن إيجاد نوع نموذجي للعتلة من النوع الأول بالجمجمة التي تتركز على فقرة الأطلس في العمود الفقري حيث يحافظ على استقرار الرأس بالجهد المبذول من قبل عضلات الرقبة وتتوضح العتلة عند رفع الرأس عن الصدر.





طبقا لمدغم العضلة القريب لمحور الدوران (مفصل المرفق) فإن هناك حاجة لقوى أكبر منتجة من قبل العضلة ذات الرأسين العضدية لرفع الحمل (الثقل) الممسوك باليد أو الذي يستند على اليد فكلما كانت ذراع القوة قصيرة كانت الحاجة لقوى عضلية أكبر لإنتاج زخم دائري أكبر وهنا لا بد من التفريق بين ذراع العتلة (ذراع الوزن) وبين (ذراع القوة)، ففي الشكل أدناه فإن طول ذراع العتلة (ذراع الوزن) يساوي 0.3 متر بينما طول ذراع القوة العضلية (ذراع القوة) يساوي 0.03 متر.

من كل ما تقدم نستنتج:

1- تتصف العتلة بوجود محور للدوران وذراع للقوة وذراع للوزن فذراع القوة هو المسافة بين المحور ونقطة تسليط القوة أما ذراع الوزن فهو المسافة بين المحور ومركز ثقل الوزن.

2- تنتج أغلب حركات الجسم بواسطة النوع الثالث من العتلات.

3- تعطي العتلة من النوع الثالث فائدة للسرعة مقارنة بالقوة.

4- تعطي العتلة من النوع الثاني فائدة للقوة.

5- تعطي العتلة من النوع الأول فائدة للقوة أو السرعة طبقا لموقع محور الدوران.

6- تتطبع حركات الجسم البشري في الغالب للسرعة مقارنة بالقوة بسبب أن أغلب عتلات الجسم البشري من النوع الثالث.

القوى في الجسم البشري:

- من المهم تسليط الضوء بشكل موجز على مفهوم القوى التي تعمل في الجسم البشري ليكون مقدمة مهمة لفهم أكثر لآلية عمل العتلات
- يستطيع الجسم البشري أن ينتج قوى رائعة تساعد في الأداء الرياضي كذلك في حياته اليومية وتكون هذه القوى ممكنة فقط من خلال الترتيب البديع للعضلات والعظام والمفاصل التي تُكون جهاز العتلات حيث تعمل العظام كعتلات وتعمل المفاصل كمحاور للدوران وتعمل العضلات كقوى متنوعة.
- فالعضلات الهيكلية تستحدث الحركة عن طريق سحب الأوتار (حبال نسيجية رابطة) المرتبطة بها فيقوم هذه الأوتار بسحب العظام لخلق الحركة فيها فتُحرك العضلات العظام من خلال فائدة ميكانيكية فعند تقلص العضلات فإنها تجعل العظام تتحرك كعتلات حول محاورها والتي هي مفاصل تلك العظام.
- تسلط العضلات القوة عن طريق تحويل الطاقة الكيميائية المنتجة خلال عملية التنفس إلى شد وتقلص وعند تقلص العضلة فإنها تقصر فتسحب العظم مثل العتلة عبر مفصلها.



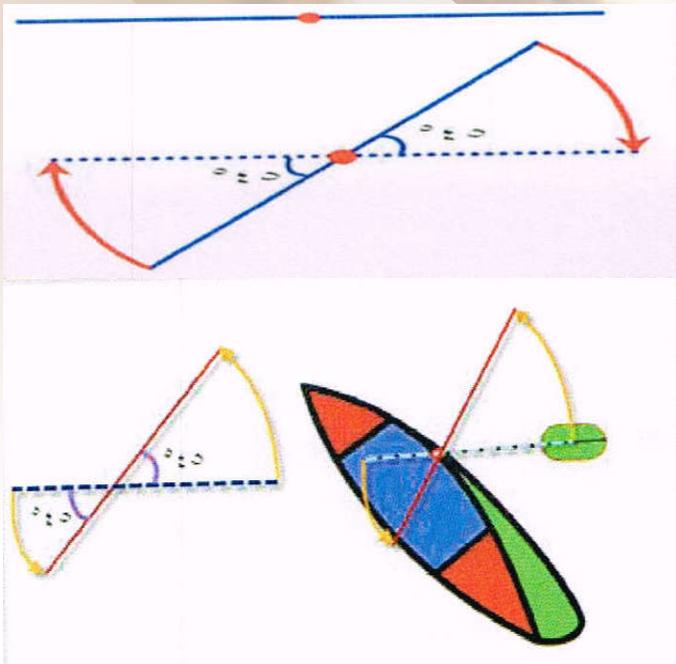
- إن سبب حركتنا هو تحرك العضلات فنحن قادرون على تنفيذ مجموعة من الحركات المنوعة ولكن العضلة نفسها تتحرك فقط عن طريق قصرها فالعضلات تقصر ثم ترتاح ولهذا يقال في البايوميكانيك أن (العضلات تسحب ولا تدفع).
- هناك 700 عضلة هيكلية في الجسم البشري يُسيطر عليها بأسس وقواعد بسيطة تتضمن الحركات العضلية أو الفعاليات العضلية.
- تنتج العضلات الهيكلية الحركات عن طريق السحب على العظام أو الأوتار حيث يعطي الوتر مرسى قوي لهذا السحب والنقطة التي ترتبط بها العضلة بالعظم تدعى مدغم العضلة.
- تُخدم العظام كذراع للعتلة وتخدم المفاصل كمحاور لحركة هذه العتلات وتقوم العضلات بالتنقلص لمسافة قصيرة فقط ولكن وبسبب اندغامها بالعظام بمسافة قريبة من المفاصل فإن الحركة في النهاية المعاكسة للأطراف تكون سريعة جدا فالعضلة ذات الرأسين العضدية على سبيل المثال قد تنقلص 80-90 ملم ولكن اليد تتحرك 60 سنتيمتر.

فوائد العتلات:

• تغيير الاتجاه: ذراع القوة مساوياً لذراع المقاومة.
عندما يتحرك طرف من العتلة (النوع الاول) يرافقه حركة مماثلة في الطرف الاخر.

• سرعة ومدى الحركة (كسب السرعة): ذراع القوة أقل من ذراع المقاومة (حركة مجذاف القارب).

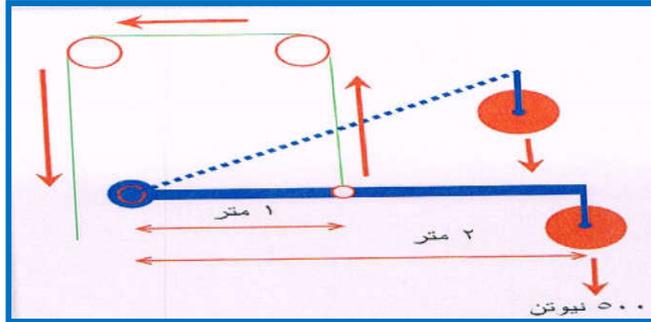
عندما يتحرك طرف من العتلة (النوع الاول) يرافقه حركة مماثلة في الطرف الاخر وفي الزمن نفسه وبشرط تساوي إبتعاد الطرفين عن المركز فأن لنهايات العتلة السرعة نفسها، أما اذا اختلف ابتعاد طرف عن المركز عن إبتعاد الطرف الاخر، فإن مدى او قوى الطرف البعيد من المحور أو المركز سيكون اكبر وبذلك سنحصل على مدى أوسع للحركة، واذا حصل ذلك في زمن معين فإن المدى الاكبر سيمتلك سرعة أكبر.



مثال:

تحرك جسم على الطرف (أ) بمقدار 1م وبزمن 1ثا وولد حركة على الطرف الاخر بمقدار 2م.. إحسب السرعة على الطرف الاخر. الإقتصاد بالقوة (كسب القوة): عندما يكون ذراع القوة أطول من ذراع المقاومة.

الفائدة الاخرى من العتلات هو كسب القوة أي التغلب على مقاومة معينة بقوة أقل من مقدار المقاومة.. إن الاتزان يتم بتساوي ابتعاد نهايات الاطراف عن المركز مع تساوي كتلتها (ذراع القوة يساوي ذراع المقاومة ومقدار القوة يساوي مقدار المقاومة)، أما إذا اختلف ذلك فإن العتلة لا تتزن أي ان الجهد الموجود على طرف معين يختلف عن الجهد الموجود على الطرف الاخر، فإذا كان ذراع القوة أكبر من ذراع المقاومة فإن الجهد الموجود على طرف القوة أقل من الجهد الموجود على طرف المقاومة وفقاً لقانون الروافع (القوة \times ذراعها = المقاومة \times ذراعها) وهذا هو المكسب، وبما أن ذراع القوة أكبر من ذراع المقاومة وان المطلوب هو تحريك المقاومة فإن المدى الكبير الموجود على طرف القوة أكبر من المدى الموجود على طرف المقاومة..... أي أن كسب القوة يولد خسارة في السرعة والعكس صحيح.



التدريب بذراع المقاومة:

في التدريب تعد المقاومة بمثابة الشدة ضمن مكونات الحمل، فلو إفترضنا أن التدريب يتم بشدة مقدارها 500 نيوتن.. فهل من الممكن الاحتفاظ بالمقدار الرقمي للشدة مع تغيير الشدة نفسها؟؟؟ الجواب نعم.. (وكما في الشكل)

يتبع





إذ يتم تغيير موقع أو نقطة القوة أو تقصير ذراع القوة مما يؤدي الى تغيير الشدة ووفقا لقانون: (القوة \times ذراعها = المقاومة \times ذراعها) وان العتلة المطلوبة هي من النوع الثالث، أي أن ذراع القوة أصغر من ذراع المقاومة مما يعني إن التغلب على وزن 500 نيوتن يتطلب قوة أكبر.

$$\text{القوة} \times 1 = 2 \times 500$$

القوة = 1000 نيوتن الشدة الحقيقية وفقاً لذراع المقاومة
وبذلك يمكن إطالة ذراع المقاومة أو تقصيره مما يغير من شدة التدريب.

إحسب مقدار القوة المطلوبة لثبات عضلة ذات الرأسين العضدية عند مقاومتها لمقاومة مقدارها 70 نيوتن (إهمل كتلة الذراع) تبتعد بمقدار 0,35م عن مفصل المرفق.. إذا علمت أن مدغم العضلة يبتعد بمقدار 0.03م عن مفصل المرفق وبزاوية قائمة مع عظم الساعد.

مثال:

$$\text{القوة} \times \text{ذراعها} = \text{المقاومة} \times \text{ذراعها}$$

$$\text{القوة} = \text{المقاومة} \times \text{ذراعها} / \text{ذراع القوة}$$

$$\text{القوة} = 0,35 \times 70 / 0,03$$

$$\text{القوة} = 816,666 \text{ نيوتن}$$

القوام وعلاقته بالعتلات:

القوام المعتدل هو الذي يشكل فيه المحور الطولي خطأ عمودياً غير متعرج، وأي خروج عن هذا الخط العمودي يعتبر إنحرافاً، أي يجب أن يقع مركز ثقل أجزاء الجسم على خط واحد (يمر هذا الخط من حلمة الاذن الى مفصل الكتف ومنه الى مفصل الورك والى مفصل الركبة واخيرا الى نقطة امام الكعب بحوالي 2,5سم)، وهذا يعني ميكانيكياً أن عزوم قوى الجاذبية حول هذا المحور تساوي صفر، وبالتالي تتلاشى العزوم الخارجية لهذه القوى ومن ثم لايقع على العضلات المساعدة للقوام أي جهد لمقاومة هذه العزوم المقاومة.. ويمكن ان نطلق مصطلح (ميكانيكية الجسم) على القوام أثناء الحركة، فإذا كانت ميكانيكية الجسم جيدة بذل الانسان مجهوداً اقتصادياً في أداء الحركة واتخذ الاوضاع المناسبة.

ليكون الجسم في حالة اتزان انتقالي يجب ان تكون محصلة القوة المؤثرة في الجسم تساوي صفر. ليكون الجسم في حالة اتزان دوراني يجب ان تكون محصلة العزوم المؤثرة فيه تساوي صفر.

وكمثال رياضي على ذلك: حالات الثبات على بعض اجهزة الجمناستك أثناء الاداء عندما يكون المطلوب الثبات في وضع ما من اجل تطبيق متطلبات الحركة، وهذا له علاقة بمتطلبات القوام الجيد والذي يعني تناسقاً واتزاناً في قوة العضلات العاملة والرئيسية والتي يجب ان تكون أحد المؤشرات الجيدة لمختلف اللاعبين وخصوصاً لاعب الجمناستك.



العتلات والإصابات:

يرتبط هذا الموضوع بتأثير الاحمال على المنطقة القطنية من الجذع وموقع الثقل المحمول بالنسبة للمكان المفترض وجود مركز ثقل الجسم فيه، وهذا يرتبط بدرجة الانقباض والانبساط للعضلات العاملة عليه ووزن الثقل المرفوع.

• هناك حقيقة مهمة تقول أن اقتراب الثقل المحمول أقرب ما يمكن من الجسم ، سوف يسهل حمله وبالتالي يقلل من تأثيره السلبي على عضلات الجسم، وعندما يقوم الفرد بحمل ثقل وهو في وضع انحناء للامام، فان وزن الثقل يؤثر كمقاومة بالاضافة الى وزن الجذع والذراعين بفعل الجاذبية الارضية، ومع زيادة الثني فان عزم الطرف العلوي من الجسم سوف يزيد وبالتالي يزيد تأثيره كعبء إضافي على العمود الفقري.

• وكمثال رياضي على ذلك: في مجال رفع الاثقال، قد يخفق لاعب رفع الاثقال في تحقيق رقم جيد رغم ان قدراته العضلية تسمح بذلك، والسبب يعود لعدم تمكنه من وضع الثقل في المكان المناسب بالنسبة لمركز ثقل جذعه وبالتالي بالنسبة لقاعدة ارتكازه، وكثيرا ما نلاحظ رباعين يضطرون الى رمي الثقل خلف ظهورهم في اللحظة التي يشعرون فيها بعدم القدرة على السيطرة على الثقل ووضعه في المكان المناسب، حيث يضيف الوضع الخاطيء عبئاً يزيد من وزن الثقل بعزم قد يفوق قيمة الثقل نفسه إذا ما وضع في المكان الصحيح.

• س/ في ضوء ما ذكر أعلاه، وعلاقة نظام العتلات بالإصابات.. وضح من وجهة النظر البايوميكانيكية مفهومك لمتلازمة (Text Neck)، وماهي أفضل الطرق والوسائل للوقاية منها؟

العزم (Torque)

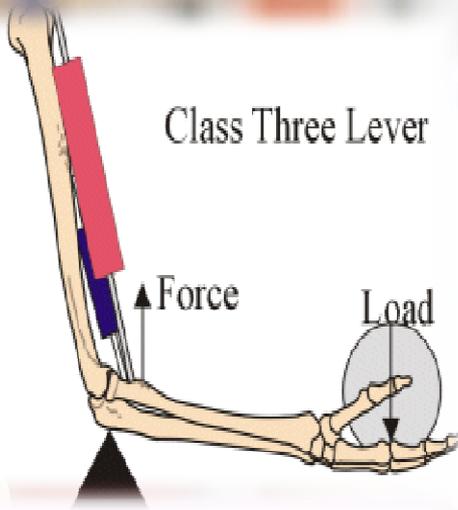
اصطاح على ان القوة العضلية هي عبارة عن القوة القصوية التي يمكن ان تنتجها العضلة، وفي الاداء البشري يصعب تحديد ذلك بدقة فلا يمكن قياس قوة العضلة منفردة ولكن اصبح من السهل قياس العزم الناتج عن الانقباض العضلي حول المفصل المتحرك، وبذلك تصبح القوة العضلية عبارة عن محصلة عمل مجموعة من العضلات.

عليه فإنه يمكن تعريف القوة العضلية بايوميكانيكياً بانها قدرة مجموعة من العضلات على احداث عزم حول محور معين لمفصل معين.

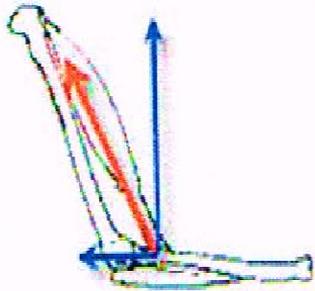
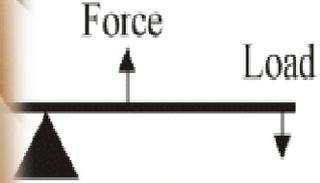
إن الفهم الجيد لتركيبية الهيكل العظمي وطريقة تأثير العضلات على جزء معين من الجسم يؤدي إلى معرفة خصائص القوى العاملة والتي تعتمد على نظرية "عزم القوة".

فالعزم هو ناتج قوة مضروبة في البعد العمودي بين خط عملها ومحور المفصل الذي تدور حوله، وبما ان القوة العضلية كمية متجهة فانه يمكن تحليلها الى مركبتين متعامدتين، وبناء على ذلك فالعزم الناتج عن عضلة معينة هو ناتج القوة العضلية العمودية على العظام والمسافة بين اندغام العضلة (المدغم) الى محور الدوران او محور المفصل، وهذه المركبة فقط من القوة العضلية هي المسؤولة عن حدوث دوران العظم حول المفصل.

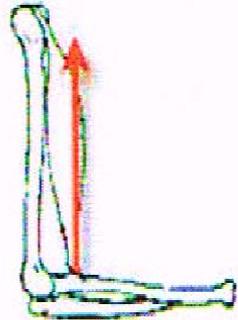
Class Three Lever



Class Three Lever



قوة السحب بشكل مائل



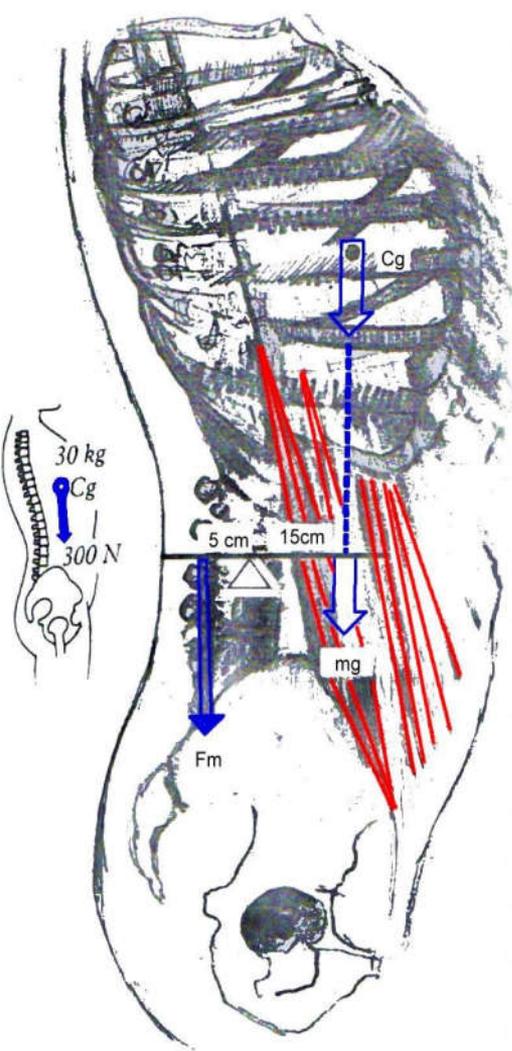
قوة السحب بشكل عمودي

العضلة تكون في أقصى شد عندما تكون الزاوية 90 درجة بين نقطة اندغامها والعظم وذلك لثلاثة أسباب مهمة:

1. إن جيب الزاوية 90 درجة هو 1 مما يعني إن أي قيمة تضرب في جيبها تبقى مثلما هي، بعكس الزوايا الاقل أو الأكبر من 90 درجة، إذ تقل قيمها.
2. إن المركبة في الزاوية 90 درجة تكون عمودية، في حين أن أية زاوية اقل من 90 درجة أو أكبر تتحلل الى مركبتين مما تضعف المركبة العمودية المطلوبة للتوازن.
3. إن ذراع القوة تكون في أقصى امتداد لها إذا كانت الزاوية 90 درجة، أما إذا رفعنا الذراع أو خفضناها تغيرت قيمة الامتداد العمودي للمسافة بين القوة والمركز.

مثال

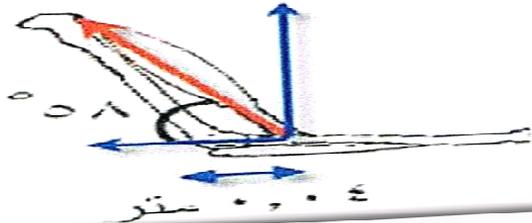
تتم موازنة وزن الجذع البالغ 30 كغم عن طريق تقلص عضلات الظهر، اذا يقع مركز وزن الجذع امام الفقرات القطنية بمسافة تبعد ثلاثة أضعاف عن بعد نقطة تأثير عضلات الظهر عن الفقرات نفسها (كمحور دوران)، عندئذ يجب ان تكون قوة تقلص عضلات الظهر ثلاثة أضعاف وزن الجذع (الشكل) ، والا سوف يتحرك الجذع في الاتجاه الذي يكون فيه عزم مقاومة أكبر.



مثال:

إحسب العزم المتولد على مفصل المرفق، إذا علمت أن الشد الموجود على العضلة ذات الرأسين العضدية تقدر 370 نيوتن وبزاوية مائلة مع عظم الساعد بمقدار 58 درجة وأن نقطة القوة تبعد بمقدار 0,04 م عن مفصل المرفق.

370 نيوتن



0,04 متر

العزم = القوة العمودية × ذراعها

القوة العمودية = القوة العضلية × جيب الزاوية

عندما تكون الزاوية قائمة فإن القوة العضلية تساوي القوة العمودية

القوة العمودية = 370 × جيب 90 درجة

$$1 \times 370 =$$

$$370 =$$

أما عندما تكون الزاوية بين العظم (جسم الرافعة) والقوة العضلية أقل أو أكبر، فإن القوة العمودية أقل من القوة العضلية.

القوة العمودية = 370 × جيب 58 درجة

$$0,84 \times 370 =$$

$$292,3 =$$

$$0,04 \times 292,3 =$$

العزم = 11,692 نيوتن لكل متر.. العزم المتولد على مفصل المرفق.