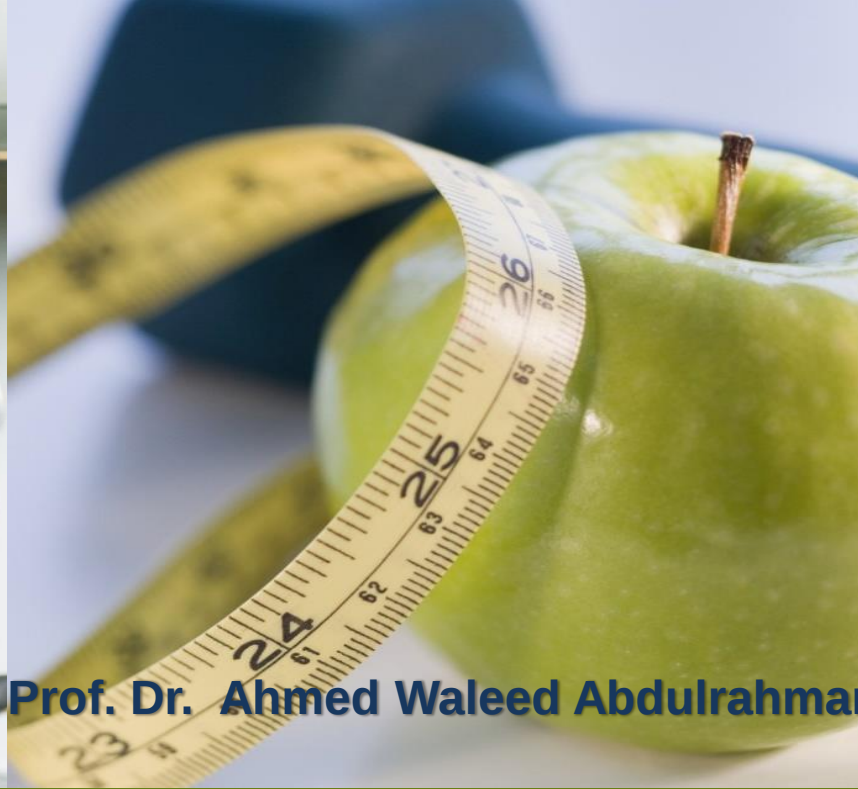




Prof. Dr. Ahmed Waleed Abdulrahman

أهمية الكتلة والوزن وعلاقتها بمتطلبات التدريب

The importance of mass and weight and their relationship with training requirements

Prepared by:

Prof. Dr. Ahmed Waleed Abdulrahman

Postgraduate Studies (Ph.D)

2026-2027

الكتلة والوزن (Mass and Weight):

إن إصدار القوة العضلية هو الأساس في إحداث الحركة، سواء كانت حركة إعتيادية أو مهارة رياضية مثل الوثب العريض ورمي النقل ومهارات الجمناستك وغيرها من الفعاليات الرياضية.. ففي كل هذه الفعاليات يكون للقوة تأثير ينتج عنه تغيير في حالة الجسم الحركية أو الشكلية، حيث إنها تعني: "الفعل الميكانيكي الذي يغير أو يحاول تغيير حالة الجسم الحركية أو الشكلية الذي يؤثر فيه وتقاس القوة بوحدات النيوتن أو الداين"، ولكن يجب أن نفهم الجانب الميكانيكي الآتي:

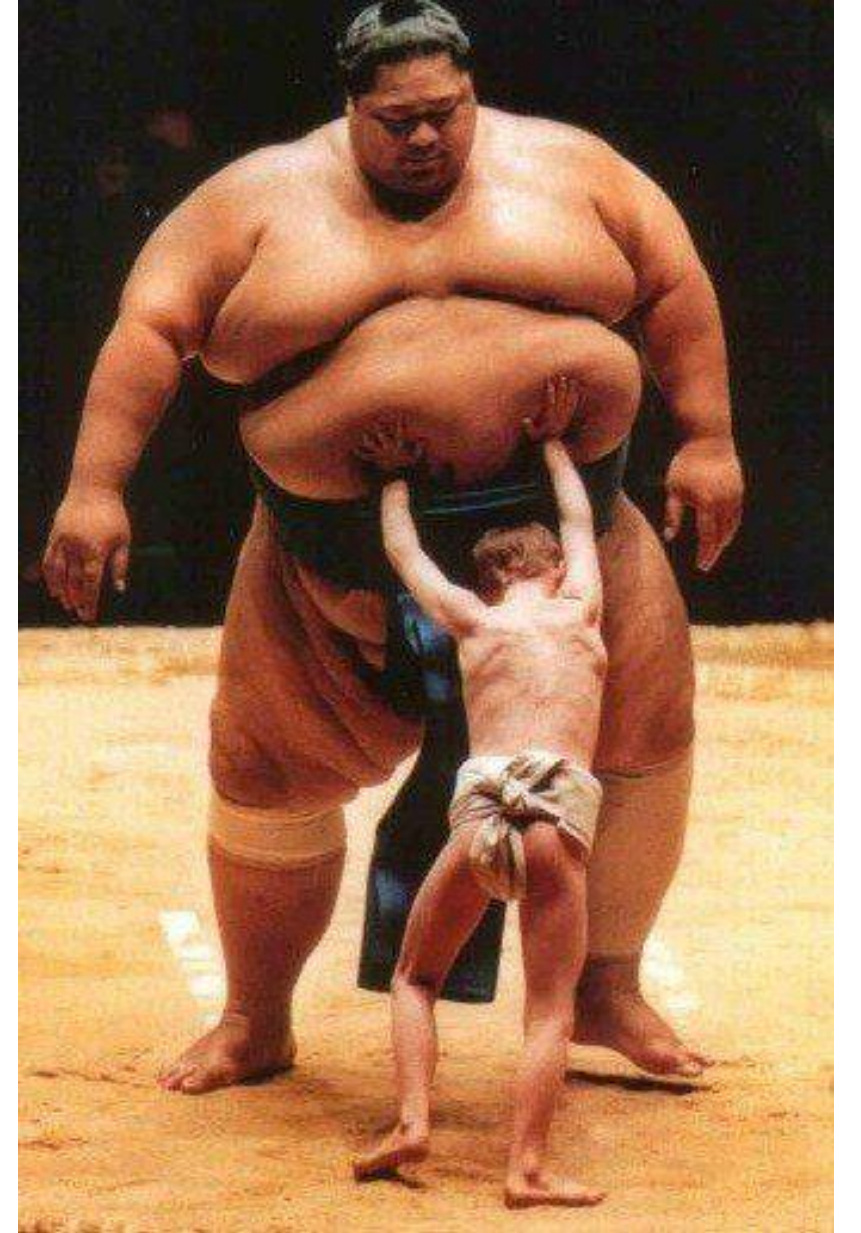
إن وجود الحركة يعني أن هناك قوة مؤثرة، أي أن الحركة مظهر من مظاهر القوة

أن وجود القوة لا يعني وجود حركة، حيث أن القوة من الممكن أن تغير أو تحاول التغيير من حالة الجسم الحركية أو الشكلية، ووفقاً لذلك فقد تكون هناك قوة مؤثرة ولكن لا تستطيع أن تتغلب على القصور الذاتي للجسم وبالتالي لا يحدث التغيير المذكور

-من هنا وجب علينا التفريق بين الكتلة والوزن كمصطلحين لهما مفهومين مختلفين، أن الكثير منا يعتقد أن التدريبات التي تتم بالاثقال والتي تقاس بالكيلو غرام هي عبارة عن كتل ولكنها في واقع الحال هي قوة أو وزن مؤثر باتجاه الأسفل بفعل الجاذبية الأرضية ووحدة قياسه هي $(N) = 2s/m.Kg$ فالوزن: هو مجرد مقياس لقوة الجذب التي يخضع لها الجسم ولا علاقة له بالكتلة.. فوزن الأجسام يختلف من مكان لآخر وبدون معرفة كتلة الجسم لا يمكن معرفة وزنه.

■ الكتلة هي مقدار فيزيائي او هي مقدار ما يحتويه الجسم من ماده وهي تعتبر احدى خصائص الماده وهي عباره عن كمية المواد الموجودة في الماده وهي مقدار ثابت، ويعبر عنها كمية الماده التي يتالف منها جسم الكائن البشري ويرمز لها بالحرف (ك) وباللغة الانكليزية (m) ويتم قياسها بوحدات Kg – g، وتقاس من خلال القصور الذاتي الذي يمتلكه الجسم، حيث ان الكتلة اي كتلة جسم الانسان الكبيره تحتوي على قصور ذاتي كبير وتحتاج الى قوه مؤثره كبيره من اجل تحريكها وخير مجال على ذلك هم لاعبو المصارعه والشكل (1) يوضح الفرق بين الكتلتين ومدى تاثير القصور الذاتي والكتلة على اللاعبين.

في ضوء ما تقدم فالكتلة هي كمية المادة التي يتألف منها الجسم وتقيس مباشرة القصور الذاتي الذي يمتلكه الجسم، وعلى ذلك فالحمل الخفيف سهل الحمل مقارنة مع الحمل الثقيل، وبالتشابه من السهل تبديل حركة الركض للاعب لديه كتلة صغيرة نسبياً بالمقارنة مع نفس تأثير التغيير في الحركة للاعب مهاجم لديه كتلة كبيرة. أما الوزن فهو مجرد مقياس لقوة الجذب التي يخضع لها الجسم ولا علاقة له بالكتلة، فوزن الاجسام يختلف من مكان لآخر وبدون معرفة كتلة الجسم لايمكن معرفة وزنه. من هنا وجب علينا التفريق بين الكتلة والوزن كمصطلحين لهما مفهومين مختلفين، حيث نلاحظ أن الكثير منا يعتقد أن التدريبات التي تتم بالاثقال والتي تقاس بالكيلو غرام هي عبارة عن كتل ولكنها في واقع الحال هي قوة او وزن مؤثر باتجاه الاسفل بفعل الجاذبية الارضية ووحدة قياسه هي $\text{N} = \text{m.Kg/s}^2$ هي



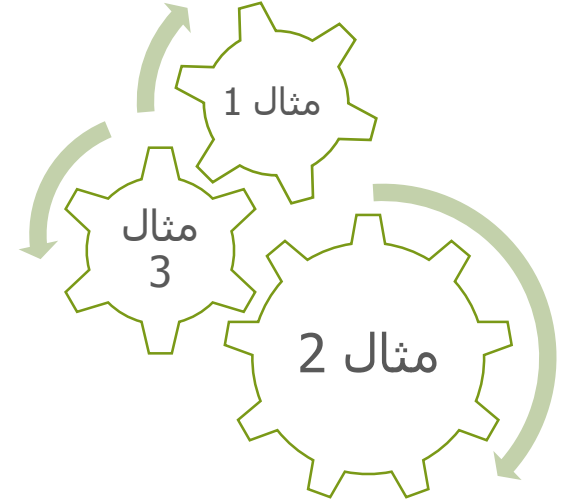
مفاهيم الكتلة والوزن

Mass	Weight
كمية قياسية	كمية قياسية متجهه
تقاس بالكيلوغرام – الغرام	تقاس بالنيوتن – الداين
تعبر عن مقدار ما يحتويه الجسم من ماده	تعبر عن مقدار قوة جذب الارض للجسم
لا تتغير قيمته بتغير موقع الجسم	تتغير قيمتها بتغير موقع الجسم من حيث الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح الارض

- نستطيع القول الان ان الوزن في الحقيقة يمثل العلاقة المباشرة بين ما نسميه قوة الجذب الأرضي و كتلة الاجسام، فما هي الكتلة بخصوصية مفهوم الجسم البشري؟
- في الطب يستخدم مصطلح (مؤشر كتلة الجسم) BMI و ليس مؤشر وزن الجسم و يمكن استخراجه من خلال المعادلة
$$\text{BMI} = \frac{m}{2h^2}$$
 حيث m تمثل الكتلة بالكيلوغرام و $2h$ مربع الطول بالمتر.
- فكم يبلغ مؤشر كتلة الجسم لرياضي تبلغ كتلته 80 كيلو غرام و طوله 192 سم؟
- لان يمكننا فهم ان الوزن في الحقيقة علاقة مباشرة مرتبطة بوجودنا على الكرة الأرضية لذلك قد يعاني رواد الفضاء من فقدان الكتلة العضلية و بالتالي فقدان القوة العامة و أيضا يؤدي العيش في حالة انعدام الوزن الى فقدان الكتلة العظمية وبالتالي هشاشة العظام.
- سؤال: هل يمكن بحثيا الاستفادة من حالات تخفيف تاثيرات الكتلة في علاج الإصابات المختلفة؟ مثلا العلاج في الاحواض المائية!

الكتلة في الحركة الانتقالية (القصور الذاتي):

مثال 1: لا يمكن أن يتصارع مصارع كتلته 100 kg مع مصارع كتلته 70 kg، وذلك لأن القصور الذاتي للمصارع الأكبر كتلة سيكون أكبر بكثير من المصارع الأقل كتلة، وبالتالي سيكون صعب جداً على المصارع الأقل كتلة من تغيير حالة المصارع الأكبر كتلة.. ومن هنا جاء التقسيم لفعاليات رياضية مثل رفع الاثقال والمصارعة والملاكمة وغيرها من الالعاب والفنون القتالية حسب الفئات الوزنية وذلك لان صاحب الكتلة الاصغر سيكون من الصعب عليه جدا من تغيير حركة اللاعب ذو الكتلة الاكبر، حيث أن الكتلة تلعب دوراً حاسماً في كل الفعاليات الرياضية



مثال 3: وهناك رياضات اخرى تحتاج أن تكون كتلة الجسم قليلة من أجل أن تكون القوى التي تحاول تغيير الحالة الثابتة الى الحالة الحركية قادرة على تنفيذ هذا التغيير مثل لاعب الوثب العالي، إذ كلما اقترب اللاعب من تخفيف أو تقليل المقاومة (القصور الذاتي) التي يتعرض لها يكون قد اقترب من أداء الحركة بشكل ناجح.

مثال 2: وتحتاج بعض الرياضات أن يمتلك اللاعب قصور ذاتي قليل لكي يبذل قوى تستطيع التغلب على قوة الجاذبية من أجل تحقيق إنجاز أكبر كما هو الحال بالنسبة للاعبي الجمناستك عند أداء الحركات الدورانية وزيادة هذا القصور عند الهبوط من الاجهزة.. من هنا فإن من الضروري جداً بالنسبة للاعبي الجمناستك أن يستمروا بالمحافظة على عدم زيادة كتلتهم مع العمل على تطوير القوة باتجاه التغلب على وزنهم أو القصور الذاتي لاجسامهم.

يكون القصور الذاتي مفيداً عند أداء بعض المهارات، عندما:

- ☞ يحتفظ الجسم بإتزان عالي في أثناء الاداء على بعض الاجهزة/ مثال: الهبوط من الاجهزة أو من القفز في بعض فعاليات الجمناستك وغيرها من الرياضات.
- ☞ يكون المطلوب استمرار حركة الجسم في بعض المهارات/ مثال: في بعض الحركات في فعاليات الالتحام كالمصارعة والملاكمة والفنون القتالية.

يكون القصور الذاتي معوقاً عند أداء بعض المهارات، وكما:

- ☞ في بعض حالات البداية لبعض المهارات التي تتطلب قوة مميزة بالسرعة/ مثال: البداية من المكعبات في الاركاض.
- ☞ في حالات تغيير الاتجاه في الالعاب الجماعية (العاب الكرة) وكذلك الالعاب الفردية.
- ☞ في مرحلة النهاية لبعض المهارات التي تتطلب توقف في الحركة أو التوقف مرة واحدة مثل الهبوط من الاجهزة. على هذا الاساس تبنى المبادئ التدريبية باستخدام كتلة الجسم وما يضاف عليها من وزن لاجل تنمية وتطوير العضلات المسؤولة عن تغيير الحالة الثابتة الى الحالة المتحركة كما عند الانطلاق وحالات القفز من الثبات، إذ أن زيادة كتلة الجسم تعني زيادة قصوره وهذه الزيادة ستسبب عبء للعضلات العاملة ومن ثم زيادة كفاءتها والتي تعني زيادة الكفاءة في التغلب على القصور الذاتي لجميع المهارات التي تتطلب تحركاً مفاجئاً.

الكتلة في الحركة الدورانية (عزم القصور الذاتي):

جميع حركات الجسم وأجزائه تعتبر حركات دورانية ترتبط بمحاور دوران (مفاصل) وتتوزع كتل أجزاء الجسم حول هذه المحاور، وعندما يكون مركز الكتلة قريب من محور الدوران فإن الجسم يمتلك أقل قيمة لعزم القصور الذاتي وعندما تبتعد أكثر من محور الدوران يزداد العزم بسبب البعد العمودي بين مركز كتلة الجسم ومحور الدوران، وسرعة الدوران سوف تزداد أو تقل حسب هذا التغير.. وهذا المبدأ يمكن أن يستخدم كمبدأ تدريبي من خلال التحكم بأنصاف أقطار اجزاء الجسم عند التدريب علي تطوير الاداء مثل حركات القفزات في العاب القوى والجمناستك وحركات التهديف بألعاب الكرة والهجوم بالكرة الطائرة.. أو يكون التحكم بكتل هذه الاجزاء عند التدريب بإضافة اوزان بنسب محددة عند التدريب.. والعلاقة الرياضية الاتية هي التي تحدد ذلك:

$$I = m \times r^2$$

في هذه المعادلة:

(I) Moment of inertia تمثل عزم القصور اذاتي

(m) mass تمثل كتلة الجسم

(r^2) gyration of radius المسافة التي تعرف نصف قطر العزم

وفق القانون أعلاه وفي مجال التدريب مثلاً، يمكن أن تكون كتلة الجسم او جزء الجسم تمثل مقاومة لحركة ذلك الجسم بحكم ارتباطها بقوة جذب الارض والتي تؤثر دائماً باتجاه الارض، لهذا فإن حركة هذه الكتلة ضد الجاذبية تعني أن الجسم يقاوم هذه الجاذبية، وتقوم العضلات بتنفيذ العمل ضد المقاومة ووفقاً لخصوصية جسم الانسان، ولما كانت كتلة الجسم أو أي جزء من اجزائه تقريباً ثابتة لايمكن تغييرها، لذا يمكن زيادة قيمة المقاومة المتمثلة بعزم القصور الذاتي من خلال إتجاهين هما:

زيادة طول الجسم

حيث يمثل الزيادة في طول هذه الاجزاء زيادة في عزوم قصورها، إذ يمكن تطبيق بعض الحركات بزيادة نسبية في زوايا الاداء التي تتحقق في مفاصل الجسم/ مثال تدريبي: يمكن اداء حركات القفز على الاجهزة مثل الحواجز أو المساطب بحيث يكون الجسم ممدوداً عند اجتياز هذه الحواجز، وذلك يشكل مقاومة حقيقية لعضلات الجسم العاملة في هذه الحركات.

لعزم = كتلة الجسم × طوله² والذي يطلق عليه عزم القصور الذاتي الذي يرتبط بالحركة الخاصة بكل جزء لقيام ذلك الجزء بالحركة اولا، ولهذا يتم التحكم بطول ذلك الجزء من خلال الاقلال او زيادة الزوايا للبدء بالحركة، ولهذا نرى الاوضاع التحضيرية للحركات كلها ترتبط بشني هذه المفاصل العاملة لزيادة طول العضلات المرتبطة بهذه المفاصل بتقلصها لامركزيا والتغلب على القصور الذاتي (اي كتلة ذلك الجزء) للبدء بالحركة.

وعلى هذا الاساس يكون مؤشر عزم القصور الذاتي من المؤشرات التي يجب التأكيد عليها عند تطبيق المهارات المختلفة، وعند تدريس هذه الحركات يجب الأخذ بنظر الاعتبار الزوايا المناسبة والصحيحة والتي تسهل الاداء الحركي وتسهل عملية تعلم هذه الحركات، كحركات لاعب كرة القدم عند تغيير الاتجاه في حركات المراوغة وحركات لاعب كرة السلة عند اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية وحركات لاعب كرة اليد والقفز الطويل والثلاثية والعالي والزانة ولاعبي الرمي بألعاب القوى.

زيادة كتلة الجسم

عندما لا يكون باستطاعتنا استخدام مؤشر الطول ليمثل المقاومة المطلوبة، فيكون الاتجاه نحو زيادة كتلة هذه الاجزاء لزيادة المقاومة والتي ينتج عنها زيادة في القوة التي تتغلب على هذه المقاومة.. فعند اداء حركة الضربة الساحقة أو الارسال الساحق سواء للاعبي الطائرة او التنس الارضي أو حركات التهديف للاعبي كرة السلة، فإننا لايمكن تغيير زوايا الاداء لأجل تصعيب الحركة، وانما يمكننا أن نضيف كتلة الى اجزاء الجسم العاملة من أجل زيادة المقاومة والذي يعني زيادة عزوم قصورها، وهذه الزيادة في العزوم تعني زيادة العبء الملقى على العضلات العاملة والتي يجب ان تتكيف وفقاً للزيادة في هذا المتغير وبذلك نضمن تطوير القوة في هذه العضلات وفقاً لزوايا العمل وبالتالي تطوير القوة الخاصة بالاداء.

من الممكن زيادة كتلة الذراع للاعب القرص او الكرة الطائرة أثناء أداء الارسال أو لاعب كرة القدم أثناء اداء الرمية الجانبية، بزيادة 5% من كتلة الذراع الكلية والتي تحتسب وفقاً لنسب كتل اجزاء الجسم الى كتلته الحقيقية.

امثلة:

مثال: كتلة الذراع النسبية = 6,5 kg من مجموع كتلة الجسم، لذا فإن نسبة 5% من كتلة الذراع المحسوبة هذه والتي يمكن اضافتها الى الذراع = 0,325 kg، ويمكن إيجاد (r^2) بالطرق المباشرة والغير مباشرة وليكن مثلاً 0,8m، وبذلك يمكن ايجاد قيمة عزم القصور الذاتي لزيادة 5% من خلال:

$$r^2 \times m = I$$

$$I = 0,325 \times (0,8)^2 = 0,208 \text{ m.kg}^2$$

مثال آخر: يمكن أن يكون عزم قصور الذراع في حالته الطبيعية $r^2 \times m = I$

$$I = 6,5 \times (0,8)^2 = 4,16 \text{ m.kg}^2$$

وهذه القيمة تمثل شدة 100% عند التدريب بدون إضافة وزن، ويمكن أن تكون شدة التدريب عند العمل بهذا المبدأ وبعد إضافة وزن معين أكبر، وبذلك تتحدد على ضوء ذلك الشدة التدريبية الجديدة، حيث أن إضافة وزن بمقدار 0,5 kg يعني أن عزم القصور الذراع الجديد أصبح 4,48 m.kg²، أي أن 90% من شدة التدريب الجديدة هذه تعادل 4,032 m.kg²، ويمكن التدريب وفق هذه الشدة مع الاخذ بنظر الاعتبار فترات الراحة والتكرار.

في حالة جسم الانسان والذي يتكون من اجزاء متعددة، فإن عزم القصور الذاتي الدوراني يقاس بجمع عزم القصور الذاتي الدوراني لكل النقاط المكونة للجسم.

أهمية الكتلة في التطبيقات الميكانيكية لتطوير العمل التدريسي:

تطبيق 1/ استخدام نظرية الطاقة احركية في تحديد شدة التدريب للاركاظ القصيرة:

من المسلم به أن تحديد الشدة التدريبية لعداء المسافات القصيرة عند إجراء تدريبات السرعة ومطاولة السرعة الخاصة، تكون من خلال تحديد الزمن القصوي لقطع هذه المسافات والتي تمثل الشدة القصوية لها 100%، ثم يتم تحديد الشدة المراد التدريب عليها من هذه الشدة، فمثلاً عداء زمنه القصوي في 100م هو 10s، وهو يمثل الشدة القصوية له، وأريد لهذا العداء التدريب بشدة 90% وبتكرار 3 مرات، فأن تحديد الشدة يكون بقسمة الزمن القصوي على الشدة المراد التدريب عليها، وتكون بذلك:

(زمن التدريب القصوي/ شدة التدريب المطلوبة)

$$10 / 0,90 = 11,11 \text{ s الزمن بشدة } 90\%$$

وهذه الشدة يكون التدريب عليها من قبل العدائين الذين يمتلكون ازمان تقدر (10 - 10,1)s، دون مراعاة كتل العدائين او الفروق الفردية بينهم.. لهذا فقد جاءت نظرية الطاقة الحركية لتعطي واقع الفروق في ازمان هذه الشدد من خلال متغيرات الكتلة ومعدل السرعة لكل رياضي وكما يأتي:

الطاقة الحركية لعداء يمتلك 10s في سباق 100 وكتلته 70kg هي:

$$KE = m \times 0,5 \times v^2$$

حيث (KE) Kinetic Energy تمثل الطاقة الحركية

$$KE = 70 \times 0,5 \times (10 / 100)^2$$

$$KE = 3500 \text{ Joule}$$

فلو أريد لهذا العداء أن يتدرب بـ 90% من طاقته الحركية فيكون:

$$90\% \text{ من الطاقة الحركية} = 3500 \times 0,90 = 3150 \text{ Joule}$$

وبالرجوع بشكل عكسي الى المعادلة الاولى، نطبق:

$$KE = m \times 0,5 \times v^2$$

$$3150 = 70 \times 0,5 \times (t / 100)^2$$

$$t = 10,54 \text{ s}$$



- وهو زمن التدريب يشدة 90% وهذا الزمن أخذ بنظر الاعتبار كتلة اللاعب والتي تعد أحد المقاومات المهمة التي يتعرض لها العداء اثناء أداء حركات الركض (عمليات الارتكاز والطيران) وبذلك فإن العداء يبذل القوة الحقيقية التي يفترض أن يبذلها ضد الجاذبية وبقوة تتناسب مع هذه المقاومة.. حيث يلاحظ بأن الزمن المستخرج بطريقة الطاقة الحركية وبدلالة الكتلة والسرعة هو أقل بكثير من الزمن المستخرج بالطريقة التقليدية وهو 11,11s، وهكذا نكون قد حققنا الفائدة المرجوة من التدريب بشكل أكثر فاعلية وتأثير.

■ تطبيق 2/ استخدام نظرية الطاقة الحركية الزاوية في تحديد شدة التدريب للحركات الزاوية:

- يمكن تحديد شدة التدريب للحركات الزاوية من خلال قانون الطاقة الحركية الزاوية:

$$Rotational\ Kinetic\ Energy = 0.5 \times I \times \omega^2$$

- حيث تمثل Rotational Kinetic Energy الطاقة الحركية الدورانية (الزاوية)

- ويمثل I عزم القصور الذاتي أي $m \times k^2$



و يمثل W (ANGULAR VELOCITY) السرعة الزاوية

ولما كانت $T / Q = W$

حيث Q يمثل (ANGULAR DISPLACEMENT) الازاحة الزاوية

لذا يمكن تحديد شدة التدريب بإيجاد الطاقة الحركية الزاوية القصوى 100% وكما في التطبيق الآتي:

لو أردنا تدريب لاعب القرص بطاقة حركية زاوية 100% عند رمي القرص وكان زمن الحركة بالذراع 0,35 ثا، وكتلة هذه الذراع 7 KG وطولها 0,8 م، والازاحة الزاوية التي تقطعها الذراع أثناء المرححة هي 160 درجة، فإن الطاقة الحركية الزاوية لها تساوي:

$$2W \times l \times 0.5 = \text{ROTATIONAL KINETIC ENERGY}$$

$$2(0,35 / 160) \times 2(0,8) \times 7 \times 0.5 =$$

$$\text{JOULE} \quad \text{؟؟؟؟؟؟} =$$

فإذا اريد تدريب هذا اللاعب بشدة 90% من طاقته الحركية الزاوية عند اداء المرححة وبنفس الازاحة الزاوية، فإن 90% من الطاقة الحركية =
90% × ؟؟؟؟؟؟

$$\text{JOULE} =$$

وبالمقابل يمكن استخراج زمن التدريب المناسب لهذه الطاقة الحركية الزاوية من خلال الرجوع عكسياً بالمعادلة وكما يأتي:

$$2(T / 160) \times 2(0,8) \times 7 \times 0,5 = \text{؟؟؟؟؟؟؟؟}$$

$T = \text{؟؟؟}$ ثا عند التدريب بشدة 90% من الطاقة الحركية الزاوية

بينما الزمن المستخرج بالطريقة التقليدية بشدة تدريب 90% هو 0.38 ثا عند حسابه من خلال القانون

(زمن التدريب القصوي / شدة التدريب المطلوبة)

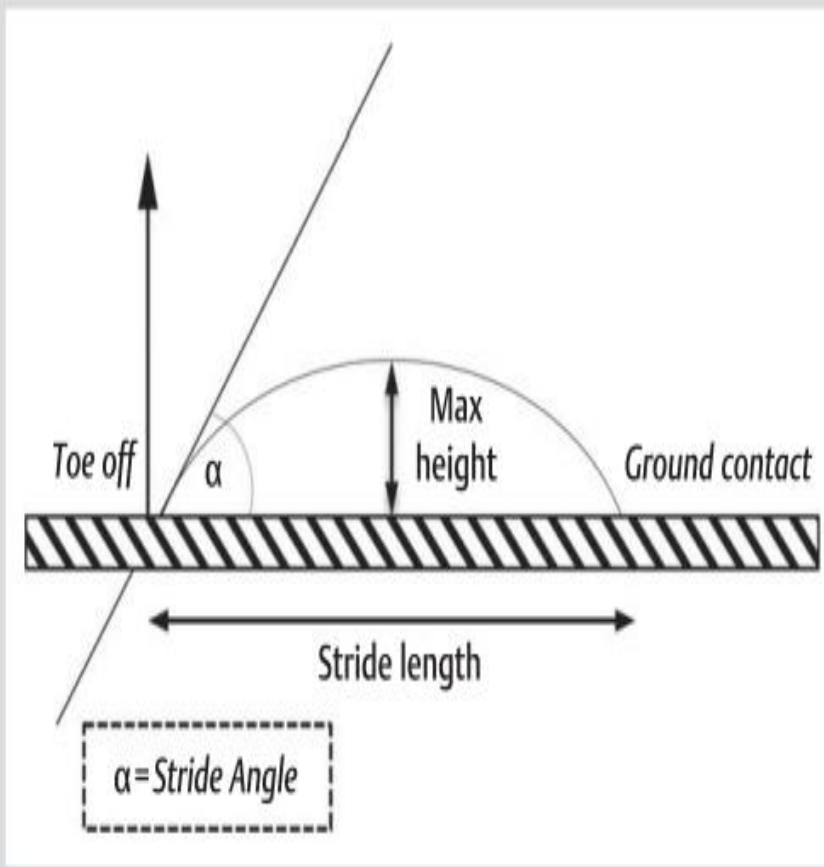


Fig. 1 Schematic representation of stride angle during running.

المصادر:

- 1.سمير مسلط الهاشمي؛ البايوميكانيك الرياضي، ط3: (بغداد، النبراس للطباعة والتصميم،2010).
- 2.صريح عبدالكريم الفضلي؛ تطبيقات السوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2: (بغداد، جامعة بغداد، 2010).
- 3.صريح عبدالكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي؛ موسوعة التحليل الحركي، ج1: (بغداد، مطبعة دي العكيلي، 2007).
- 4.طلحة حسام الدين؛ مبادئ التشخيص العلمي للحركة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- 5.محمد جاسم محمد الخالدي؛ البايوميكانيك في التربة البدنية والرياضة: (بغداد، جامعة الكوفة، 2012).
- 6.ياسر نجاح حسين واحمد ثامر محسن؛ التحليل الحركي الرياضي: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2015).
- 7.د.حسين مردان؛ محاضرات في البايوميكانيك: (كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية).
- 8.James G.Hay; The Biomechanics of Sports Techniques, 3rd edition: (New Jersey, prentice – Hall,1985).
- 9.Susan J.Hall; Basic Biomechanics, sixth edition: (New York, McGraw – Hill, 2012).

شكرا لطيب الاستماع