

المحاضرة السادسة: أنماط الجسم وفق النظريات الحديثة.

تمهيد:

النمط المناسب يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب ويوضح كاريوفيتش ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل حاول أن يخرج بطلا من مجرد أي جسم، وسوف لا تحول أي كمية تدريب لشخص سميك المقعدة إلى بطل للعدو في ألعاب القوى". ولذلك فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لاختيار أنسب الأنماط الأنسب الأنشطة الرياضية وهي بذلك تحياً مناخاً لبداية طبيعية وحسنة. وقد أظهرت البحوث أن هناك ارتباطاً بين بناء البدن والاستعدادات البدنية. فلذلك فإن التربية الرياضية العلمية يجب أن تأخذ في الاعتبار إمكانات وحدود التقدم البدني وجد الباثولوجيون أن هناك علاقة بين نمط الجسم وقبليته للإصابة بأمراض معينة، حيث أكد ذلك فيها بعض الفيزيولوجيون في نتائج العديد من البحوث الحديثة. ومن الدوافع الهامة الدراسة أنماط الأجسام وما تم التوصل إليه من علاقة بين تكوين الجسم والتصرف الظاهري له، فنجد في الأدب تشارلز ديكنز شيكسبير عندما يصفان شخصاً له بناء جسماني معين فإنهما يكادان يتفقان في وصف تصرفات هذا الشخص، ولقد أبدت ذلك الدراسات الحديثة عندما ربطت بين أنماط الأبدان والشخصية والسلوك، ولا شك أن الفرد بشكله وإمكانات جسمه يعطي انطباعاً مبدئياً لدى الآخرين إلى أن ثبت ذلك أو عكسه، وأن تصنيف الأفراد وفقاً لأنماط الأجسام يكسبنا أساساً راسخاً في العمل الرياضي ويساعد على تحديد ألوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما أنهما تساعد على الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط وتساعدنا كذلك على التعرف على نواحي القوة والضعف البدني النفسي الصحي، كما تساعدنا في التعرف على التشوهات البدنية الناجمة عن كل نمط، وهي بذلك تسهم في وضع البرامج والخطط المناسبة للعلاج.

1- أنماط الأجسام وفقاً لنظرية "شيلدون":

قام شيلدون بتقسيم 400 طالب جامعي بطريقة كرتشمير فوجد :

7% من النوع النحيف، 12% رياضي أو عضلي، 9% سمين و 72% من الطلبة كان لا بد من وضعهم في مجموعة مختلفة، ومن هنا بدأت غزوات شيلدون في مجال أنماط الأجسام لأن النظام الذي يفشل في تصنيف 72% من الأفراد لا يمكن الاعتماد عليه، فكانت أولى دراساته بعد ذلك على الجثث فوجد هناك ثلاثة أنماط هي :

- أ- نمط يتميز بضخامة أعضاء الهضم بينما القلب والكليتين ذات أحجام متواضعة
ب- نمط يتميز بعضلات نامية وشرابين كبيرة والقلب والعظام أيضا لهما نفس الميزة
ج- نمط يتميز بسيطرة جلد منطقة السطح.

1-1- النمط السمين

الجهاز الهضمي يسود أقصاه الجسم، يتميز بالرخاوة واستدارة الجسم وكثرة الدهن في المناطق المختلفة ومناطق تجمع الدهن المعروفة، وكبر الرأس واستدارته، وقصر الرقبة وسمكها، واستمرار نمو الثديين نتيجة التسرب الدهني والأرداف تامة الاستدارة، والجلد رخو وناعم، والأرجل ثقيلة وقصيرة، والأكتاف ضعيفة، والحوض عريض، ويتميز بالشكل الكمثري، ولديه بطء شديد في رد الفعل.

1-2- النمط العضلي:

صلب في مظهره الخارجي، والعظام كبيرة سميكة، والعضلات نامية، وعظام الوجه بارزة، والرقبة طويلة وقوية والأكتاف عريضة، وعضلات الأكتاف ظاهرة وقوية، وعظام الترقوة ظاهرة، مع كبر اليدين وطول الأصابع، وتكتل عضلات منطقة الجذع، والخصر نحف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية البنيان متين وراسخ.

1-3- النمط النحيف

نحافة في الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق هزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعا ما مع رقبة طويلة ورقيقة، والصدر طويل وضيق مع استدارة الكتفين وطول ملحوظ في الذراعين، والأرجل طويلة ورقيقة ويبدو الجلد كما لو كان فوق العظم مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة، ويملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة في الحركات.

1-4- النمط الخطي:

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثة (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم، ويغير هذا النمط من عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة بمكون بدني على حين أن الأرجل تمت بمكون بدني آخر، ويعرف بكونه خليط غير منسق أو غير متساوي المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

1-5- النمط الأنثوي:

يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر، فالحاصلون على درجات عالية في النمط من الذكور يملكون جسما لينا وحوضا واسعا ومقعدة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة للوجه، ويعرف هذا النمط بكونه "امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الآخر.

1-6- النمط النسيجي :

يعتبر من أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون "بالحيوان النقي" ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتى الرقيق جدا، ويعد هذا النمط مقياسا للرضا الجمالي، فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي، ويعرف بكون "تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه"، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم.

1-7- النمط الواهن :

يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمير من قبل وأطلق عليه النمط الواهن أو المعتل" ومعناها باللاتينية بلا قوة) فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذوي الصدور المسطحة والتميزين بطوال القامة بالنسبة لأوزانهم.

1-8- النمط المتضخم:

هو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم، ولكن هذا التضخم غير وظيفي في البنيان الجسمي.

1-9- النمط سيئ التكوين

وهو نمط سيئ التكوين أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق المشار إليه، ولا يتداخل مع النمط الخلطي رغم أنه يتضمن أنماطا مختلفة في مناطق مختلفة في الجسم.

1-10- النمط الضامر:

اللا بلازما (ضمور ناشئ عن قصور في نسيج أو عضو)، والمعنى الحرفي يعني عدم الاكتمال أو نقص في النمو، وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط تواجه حدوث تليف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة.

11-1- نمط المدى النصفي:

هو المدى النصفي لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبع 7 بين 3-4 درجات.

12-1- نمط الرجل البدن :

هو نمط يدلل به شيلدون على ثبات النمط الجسمي، كأن يكون النمط (سمين عضلي) في البداية، ثم يشاهد نحيفا ورياضيا في أواخر المراهقة وبداية النضج، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سمينا جدا ومستديرا، وهذه هي النقطة .

2- أنماط الأجسام وفقا لنظرية هيت كارتر:

قسم هيت-كارتر في دراسة حديثة أنماط الجسم إلى ثلاثة عشر نمطا حسب درجة تغلب وتجانس إحدى أحد المكونات (السمنة، العضلية، النحافة).

2-1- الجدول رقم 01: يمثل التعريف بالفئات الأساسية الثلاثة عشر لأنماط الجسمية على مناطق بطاقة النمط الجسمي:

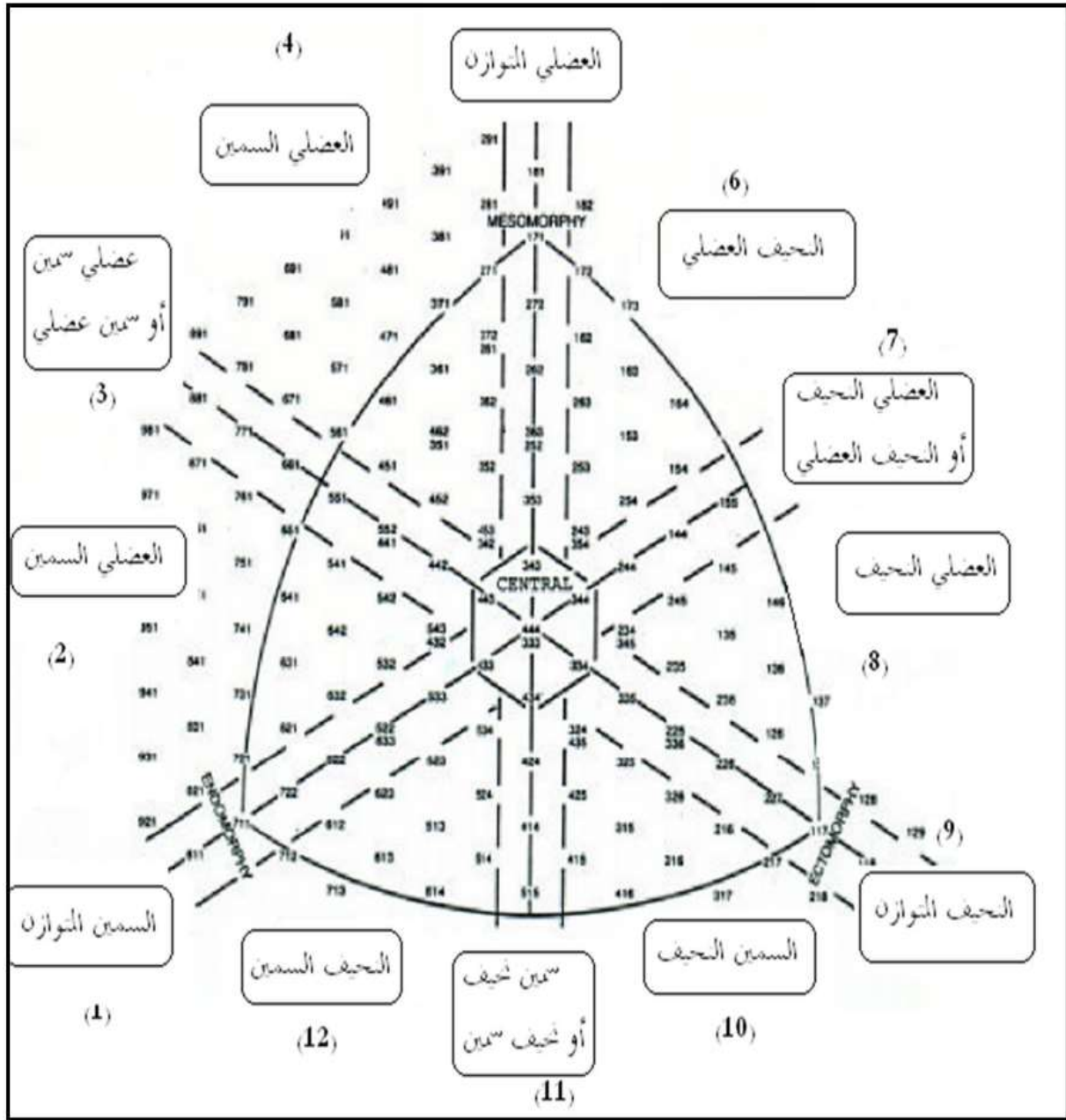
النمط	التوصيف
1 النمط السمين المتوازن BALANCED ENDOMORPH	المكون السمين هو الغالب أو المسيطر (أعلى المكونات الثلاثة)، في حين أن مكوني العضلة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة.
2 النمط السمين العضلي MESOMORPHIC ENDOMORPH: (MESOENDOMORPH)	المكون السمين هو المسيطر، والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة
3 نمط عضلي- سمين MESOMORPHENDOMORPH أو سمين- عضلي ENDOMORPHMESOMORPH	مكونا السمنة والعضلية متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة)، وقيمة المكون النحيف أصغر
4 النمط العضلي السمين MESOMORPHENDOMORPH ENDO MESOMORPH	المكون العضلي هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة.
5 النمط العضلي المتوازن BALANCED MESOMORPH	المكون العضلي هو المسيطر، ومكونا السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان (أو مختلفين بما لا يزيد على نصف وحدة)
6 النمط العضلي النحيف	المكون العضلي هو المسيطر، ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة.

	ECTOMORPHIC MESOMORPHIC (ECTO-MESOMORPH)	
مكونا النحافة والعضلة متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة) ، ومكون السمنة أقل.	نمط عضلي-نحيف MESOMORPHECTOMORPH أو نحيف-عضلي ECTOMORPHMESOMORPH	7
مكون النحافة هو المسيطر ، ومكون العضلة أكبر من مكون السمنة.	النمط النحيف العضلي MESOMORPHIC ECTOMORPH (MESOECTOMORPH)	8
مكون النحافة هو المسيطر ، ومكونا السمنة والعضلة متساويان وكلاهما قليل (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة).	النمط النحيف الموازن (MESO- ECTOMORPH)	9
مكون النحافة هو المسيطر ، ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية.	نمط عضلي-سمين ENDOMORPH ECTOMORPH أو سمين-عضلي ENDO ECTOMORPH	10
مكونا السمنة والنحافة متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة) ومكون العضلة أقل.	نمط سمين نحيف ECTOMORPHENDOMORPH أو نحيف-سمين ECTOMORPH- ENDOMORPH	11
مكون السمنة هو المسيطر ، ومكون النحافة أكبر من مكون العضلية.	النمط السمين النحيف ECTOMORPH ENDOMORPH : (ECTOENDOMORPH)	12
لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحدة واحدة، ويتكون هذا النمط من الوحدات، 4 3 2.	النمط المركزي CENTRAL	13

3- بطاقة نمط الجسم:

بطاقة نمط الجسم تمثل الشكل البياني الخاص بتحديد أماكن تجمع وانتشار أنماط العينة الخاضعة للقياس. وهي بطاقة نمط مقسمة إلى قطاعات تضم ثلاثة عشر فاصلا تفتح المجالات للتحليلات اللاحقة.

وعلى بطاقة النمط ثلاثة محاور يمثل كل منها أحد مكونات الجسم الثلاث (سمين، عضلي، نحيف) وهي تقطع الشكل متجهة إلى المركز وتقسم البطاقة إلى قطاعات.



الشكل رقم 01 : يبين مناطق وفئات بطاقة نمط الجسم