

محاضرة رقم 04: الأنماط الجسمية، مفاهيم عامة

النمط الجسمي: (مفاهيم)

هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الأصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما، ويعبر عنه بثلاثة أرقام متتالية، يشير الرقم الأول منها إلى عنصر السمنة أو البدانة والثاني إلى عنصر العضلية، أما الثالث فيشير إلى النحافة

ولمزيد من الدقة يعرف نمط الجسم بكونه المسار أو الطريق المقدر للأعضاء الحية أن تسير فيه في ظل ظروف التغذية العادية وعدم وجود اضطرابات مرضية حادة

مصطلح النمط الجسمي يشير إلى مورفولوجيا الجسم، أي الشكل الخارجي التكويني والبنائي له، وتعتبر تقديرات نمط الجسم إجراءات قياس فنية وعلمية مقننة تستخدم لتحديد مورفولوجيا الجسم (النمط المورفولوجي للجسم بطريقة كمية)، وقد ظهر في الرياض عدد من الإجراءات (الطرق) التي تستخدم لتقدير نمط الجسم، حيث اصطلحت جميع هذه الطرق على أن الجسم يتضمن ثلاثة مكونات كبيرة رئيسية وأبعاد هي: "العضلية والنحافة والسمنة وقد أطلق المتخصصون في مجال القياس

العضلية MESOMORPHY النحافة ECTOMORPHY السمنة، ENDOMORPHY بحيث تعتبر هذه هي المقاييس التي بواسطتها يصنف نمط الجسم.

الجذور التاريخية لتصنيف أنماط البناء الجسماني:

يعتبر مبحث النمط الجسمي مبحثاً قدم النشأة، حيث تعود جذوره على حوالي 400 سنة ق.م أي تعود إلى المحاولة التي بدأها الطبيب اليوناني هيبوقراط. لقد قدم تصنيفاً مزدوجاً لأنماط الأجسام حيث قسم الناس إلى نوعين:

❖ القصير السمين وأشار إلى أن أصحاب هذا النمط يميلون إلى الإصابة بالسكتة القلبية.

❖ الطويل النحيف وأشار إلى أن أصحاب هذا النمط غالباً ما يصابون بمرض التدرن الرئوي.

والجدير بالذكر أن هذا التصنيف الذي وضعه يعتبر ميلاداً للطب الحالي الذي أرسى قواعده فيما بعد "شيلدون". ثم عاد هيبوقراط وقسم الناس نتيجة تغلب أحد أربعة هرمونات في دم الفرد وهي تعتمد على عناصر الطبيعة الأربعة (الهواء، التراب، النار، الماء).

دموي ومتقلب في سلوكه، سهل الإثارة، سريع الاستجابة، مرح ومتفائل ونشط، وقوي الجسم (هوائي) وسوداوي وهو متشائم، منطوي، قوي الانفعال، ثابت في تصرفاته، بطئ التفكير (ترابي)، صفراوي وهو

حاد الطبع، سريع الغضب، عنيد، طموح، قوي الجسم (ناري) وليمفاوي وهو هادئ لدرجة البرودة، يميل إلى الاسترخاء، بدين الجسم (مائي). وفي عام 1797 قسم (هال) أنماط الأجسام إلى:

1. البطني؛ 2. العضلي؛ 3. الصدري؛ 4. العصبي.

تمكن جول و سبورزهايم عام 1809 الفرنسيان من تصنيف أنماط الجسم إلى ثلاث أنماط:

الهضمي، العضلي، المخي (الرأسي).

ونجح روستان عام 1828 في باريس من تصنيف نمط الجسم إلى أربعة أنماط:

الهضمي، العضلي، المخي (الرأسي). التنفسي

اعتمدت خطة روستان في تصنيف الأجسام على أسلوب هيبوقراط مع إضافة أبعاد معينة.

وفي عام 1885 نجح عالم الأجناس الإيطالي دي جيوماني مع فيولا و فيولا سانت ناكاراتي في تقويم

نمط الجسم بناء على ثلاث مستويات وصنفوا أنماط أجسام الناس إلى ثلاثة أنواع:

1. الجسم الصغير ويتميز بجسم صغير وأطراف طويلة؛

2. الجسم العادي ويتميز بكونه يقع بين النمطين الآخرين وهما الجسم الكبير والجسم الصغير؛

3. الجسم الكبير ويتميز بجسم كبير وأطراف صغيرة.

وأبرز إضافات فيولا 1909 الاهتمام بتفاصيل القياس بشكل أكبر مما سبقوه حيث اقترح عدد كبير من

القياسات جاء سانت ما كاراتي الذي توصل إلى دليل التركيب للجسم.

طول الذراع + طول الساق

دليل التركيب للجسم =

حجم الجسم (بواسطة مقاييس تفصيلية أخرى)

وأثبت أن هناك علاقة بين جداول فيولا الخاصة بالأجسام والاستخدام الذكي للعقل، وقام مع جاريت

بدراس وأما كرتشمير 1929 يشار إليه كأب لتحديد أنواع الأجسام حديثاً، واشتهر بدراساته عن العلاقة

بين أنماطه حول العلاقة بين الصفات التركيبية والأمزجة الإنسانية

الأجسام والاضطرابات العقلية، وقد قام بثلاثة أشياء هي:

1. ابتكار وسيلة للتصنيف الموضوعي لأفراد؛

2. ربط البنيان الجسمي (النمط الجسمي) بالشكلين الرئيسيين للسلوك وهما الفصام والهوس (الاكتئاب)

3. الربط بين البنيان الجسمي (الأنماط) وبين أشكال السلوك السوية الأخرى.

وكان تصنيف كرتشمير للأنماط دقيقا ومنظما للغاية حيث خلص إلى ثلاث أنماط جسمية رئيسية ونمط واحد ثانوي، وهذه الأنماط هي:

1. الواهن (المعتل ATHLONIC) كلمة إغريقية معناها بلا قوة وأصحاب هذا النمط نحاف وذوي

صدر مسطح وطوال القامة بالنسبة أوزانهم.

2. العضلي ATHLETIC (كلمة إغريقية معناها المنافس على الجائزة) وأصحاب هذا النمط ذوي

أكتاف عريضة وصدر نام شديد القوة.

3. البدين PHYKNIC (كلمة إغريقية معناها الممتلئ) وهو نمط يتصف بكونه ممتلئ، والرأس

الكبير والعنق غليظ .

وأما النمط الثانوي فيتمثل في:

المختلط (الهزيل): DYSPLASTIC (كلمة إغريقية معناها سيء التكوين) هو جسم غير عادي لا

دخل تحت أي نوع من الأنواع الثلاثة السابقة.

وجاء علماء آخرون في بداية القرن العشرين فظهرت بحوث عديدة في مجال تحديد وتصنيف أنماط الأجسام، حيث قام بها كل من العلماء سارجنت، هيتشلوك، سافرج، حيث اهتمت معظم هذه الدراسات بالتعرف على العلاقة بين عناصر ومقاييس الجسم متضمنة الطول والوزن وما يتعلق بالرأس والعظم الحرقفي والكتف والمقعدة والصدر. وتعتبر أعمال ودراسات شيلدون خطوة كبيرة في كثير من النواحي عن أعمال سابقه من العلماء والباحثين على مر الفترات التاريخية. فقام بتقسيم أنماط الأجسام إلى اثني عشرة (12) نمط منه ثلاثة أنماط رئيسية، وتسعة ثانوي

الرئيسية هي: 1. النمط السمن. 2 النمط العضلي 3. النمط النحيف.

والثانوية هي: 1. النمط الخلطي؛ 2. النمط الأنثوي 3. النمط النسجي 4. النمط الواهن 5. النمط

المتضخم 6. النمط السيئ التكوين 7. النمط الضامر 8. النمط المدى النصف 9. النمط النكتة الرجل اليدين.

أهمية دراسة أنماط الأجسام:

النمط المناسب يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب ويوضح **كاربوفيتش** "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 للعدوفي ألعاب القوى". ولذلك فإن دراسة أنماط الأجسام تمهد لاختيار أنسب الأنماط لأنسب الأنشطة الرياضية وهي بذلك تهيأ مناخا لبداية طيبة وحسنة.

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.

أنماط الجسم وفق النظريات الحديثة:

نمط الجسم وفق نظريات شيلدون ، ونمط الجسم وفق نظرية هيث وكارتر

أنماط الأجسام وفقا لنظرية "شيلدون":

قام شيلدون بتقسيم 400 طالب جامعي بطريقة كرتشمير فوجد: 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:

1. نمط يتميز بضخامة أعضاء الهضم بينما القلب والكليتين ذات أحجام متواضعة
2. نمط يتميز بعضلات نامية وشرابين كبيرة والقلب والعظام أيضا لهما نفس الميزة.
3. نمط يتميز بسيطرة جلد منطقة السطح.

النمط السمين:

الجهاز الهضمي يسود أقصاه الجسم، يتميز بالرخاوة واستدارة الجسم وكثرة الدهن في المناطق المختلفة (مناطق تجمع الدهن المعروفة)، وكبير 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.

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، وتكثت عضلات منطقة الجذع، والخصر نحف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية "البنيان متين وراسخ".

النمط النحيف:

النحافة في الوجه مع بروز الأنف، ذو بنيان جسماني رقيق هزيل، والعظام صغيرة وبارزة والرأس كبير نوعا ما مع رقبة طويلة النحيف 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، وبملاك سرعة عالية في رد الفعل وحدة في الحركات.

النمط الخاطي:

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثة (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم، ويعبر هذا النمط عن 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".

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".

النمط النسيجي:

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 بكونه "تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه"، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم.

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.

النمط المتضخم:

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

النمط سيئ التكوين:

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

النمط الضامر:

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

نمط المدى النصفي:

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

نمط الرجل البدين:

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

أنماط الأجسام وفقا لنظرية هيث - كارتر:

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

1. النمط السمين المتوازن (ENDOMORPH BALANCED): يتصف 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، MESO ENDOMORPH)

ويتصف: المكون السمين هو المسيطر، والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة

3. نمط عضلي - سمين (MESOMORPH، ENDOMORPH أو سمين - عضلي ENDOMORPH،

MESOMORPH ويتصف مكونا السمنة والعضلية متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة)، وقيمة المكون النحيف أصغر.

4. النمط العضلي السمين (MESOMORPH، ENDOMORPH، ENDO MESOMORPH)

ويتصف المكون العضلي هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة.

5. النمط العضلي المتوازن (MESOMORPH، BALANCED) المكون العضلي هو المسيطر، ومكونا

السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان (أو مختلفين بما لا يزيد على نصف وحدة).

6. النمط العضلي النحيف (ECTOMORPHIC، MESOMORPHIC، ECTO-MESOMORPH)

ويتصف: المكون العضلي هو المسيطر، ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة.

7. نمط عضلي-نحيف (MESOMORPH، ECTOMORPH أو نحيف-عضلي ECTOMORPH)

ويتصف : مكونا النحافة والعضلة متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة) ، ومكون السمنة أقل.

8. النمط النحيف العضلي (MESOMORPHIC، ECTOMORPH، MESO ECTOMORPH)

ويتصف: مكون النحافة هو المسيطر ومكون العضلة أكبر من مكون السمنة.

9. النمط النحيف الموازن (MESO ECTOMORPH) ويتصف: مكون النحافة هو المسيطر، ومكونا

السمنة والعضلة متساويان وكلاهما قليل (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة).

10. النمط النحيف السمين (ENDOMORPH، ECTOMORPH، ENDO ECTOMORPH):

ويتصف : مكون النحافة هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية.

11. نمط سمين-نحيف ECTOMORPH ENDOMORPH أو نحيف-سمين ECTOMORPH

ويتصف: مكونا السمنة والنحافة متساويان (أو أن الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة)، ومكون العضلة أقل.

12. النمط السمين النحيف (ECTOMORPH، ENDOMORPH) ويتصف: مكون السمنة هو المسيطر ومكون النحافة أكبر من مكون العضلية.

13. النمط المركزي (CENTRAL) ويتصف: لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحدة واحدة، ويتكون هذا النمط الوحدات من 4/3/2.

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 فصلا تفتح المجالات للتحليلات اللاحقة.

وعلى بطاقة النمط ثلاثة محاور يمثل كل منها أحد مكونات الجسم الثلاث (سمين، عضلي، نحيف).

