

## المحاضرة الثانية: الأنماط الجسمية وخصائصها.

### تمهيد:

إن دراسة الأنماط الجسمية ضلت ولوقت طويل الشغل الشاغل للعديد من الباحثين، إلى أن جاء العالم شيلدون منذ ما يزيد عن خمسين سنة، حيث حاول اكتشاف التوصيف القوامي المتوقع لبعض الأجسام ثم وضع لجميع الأنماط الجسمية سمات سلوكية تتميز عن بعضها البعض، ولا بد من الإشارة هنا أن العلاقة القائمة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية للفرد هي التي دفعت الكثير من العلماء والباحثين للخوض في أسرار التكوين الجسمي.

**\* بعض المصطلحات المرتبطة بموضوع الأنماط الجسمية:**

#### ✓ نمط الجسم:

يمثل نمط الجسم تطورا حديثا يتعلق بمعالجة أكثر وضوحا للنمط البنائي الكامن وراءه، حيث ينظر إلى نمط الجسم على أنه وسيلة للتقدير أو الاقتراب من محددات السلوك الأساسية البيولوجية غير القابلة للتغير.

#### ✓ القوام:

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كلما كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم.

#### ✓ حجم الجسم:

وهو مصطلح يشير إلى الطول والوزن أي إلى كتلة الجسم كقول الأحجام الصغيرة والمتوسطة والكبيرة، أو طويل وقصير، أو خفيف وثقيل الوزن وعموماً يمكن النظر إلى وزن الجسم كمؤشر للحجم (الكتلة).

#### ✓ تركيب الجسم:

وهو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض. وهذا يعني أن تركيب الجسم يهتم

بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل، والطريقة التي تترابط بها تلك الأجزاء إضافة إلى التنظيم الذي يتكون به هذا الكل.

### 1- تقسيم كرتشمير (Kretschmer) سنة: (1929):

يشار إليه كأب لتحديد أنماط الأجسام حديثا. وتخصص بدراساته عن العلاقة بين أنماط الأجسام والاضطرابات العقلية. وقسم كرتشمير الأجسام كما يلي:

#### أ- الواهن (المعتل) (Athlotic):

كلمة إغريقية معناها بلا قوة. وأصحاب هذا النمط نحاف وذوو صدور مسطحة وطوال القامة بالنسبة لأوزانهم.

#### ب- العضلي (Muscular):

كلمة إغريقية معناها المنافس على الجائزة وأصحاب هذا النمط يتميزون بأكتاف عريضة وصدر نام شديد القوة.

#### ج- البدين (Pyknic):

كلمة إغريقية تعني الممتلئ وهو نمط يتصف بكونه ممتلئا والرأس كبير والعنق غليظ والأوداج منتفخة.

#### د- المختلط الهزيل (Dysplastic):

كلمة إغريقية معناها سيئ التكوين وهو جسم غير عادي لا يدخل تحت أي نوع من الأنواع الثلاثة السابقة.

### 2- تقسيم شيلدون (Sheldon)

ويعتبر من أحد أهم التقسيمات المستخدمة الآن وقسم الأجسام إلى :

#### 1- نمط السمين (Endomorphe)

#### 2- نمط العضلي (Mésomorphe)

#### 3- نمط نحيف (Ectomorphe)

السنة الثانية ليسانس  
مقياس: الثقافة البدنية

Classification de Sheldon

Profils morphologiques	Caractéristiques
Type mésomorphe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage carré et/ou anguleux</li> <li>• Corps large et musclé</li> <li>• Épaules horizontales, plus larges que le bassin, silhouette en V</li> <li>• Membres longs</li> <li>• Os larges et solides</li> <li>• Faible tension artérielle</li> <li>• Digestion normale</li> </ul>
Type endomorphe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage arrondi</li> <li>• Corps étroit</li> <li>• Épaules étroites</li> <li>• Membres courts</li> <li>• Ossature fine</li> <li>• Tension artérielle normale, pouls lent au repos</li> <li>• Digestion lente, tendance à la prise de poids</li> </ul>
Type ectomorphe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visage triangulaire</li> <li>• Épaules et bassin étroits</li> <li>• Membres longs</li> <li>• Ossature fine</li> <li>• Faible masse musculaire</li> <li>• Grande souplesse</li> <li>• Pouls élevé</li> <li>• Difficulté à prendre du poids</li> </ul>

خصائص النمط	نمط الجسم أو النمط المرفولوجي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوجه المربع و / أو الزاوي</li> <li>• جسم عريض وعضلي</li> <li>• أكتاف أفقية ، أعرض من الحوض ، شكل V</li> <li>• يتميز بالأطراف الطويلة</li> <li>• عظام عريضة وقوية</li> <li>• ضغط دم منخفض</li> <li>• الهضم الطبيعي</li> </ul>	النمط العضلي Type mésomorphe

السنة الثانية ليسانس  
مقياس: الثقافة البدنية

<ul style="list-style-type: none"><li>• وجه مستدير</li><li>• الجسم الضيق</li><li>• أكتاف ضيقة</li><li>• الأطراف القصيرة</li><li>• عظام دقيقة</li><li>• ضغط الدم الطبيعي ، النبض البطيء عند الراحة</li><li>• بطء الهضم ، والميل إلى زيادة الوزن</li></ul>	<p>النمط البدين (السمين) <b>Type endormorphe</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• وجه مثلثي</li><li>• ضيق الأكتاف والحوض</li><li>• الأطراف الطويلة</li><li>• عظام دقيقة</li><li>• انخفاض كتلة العضلات</li><li>• مرونة كبيرة</li><li>• ارتفاع النبض</li><li>• صعوبة اكتساب الوزن</li></ul>	<p>النمط النحيل <b>Type ectomorphe</b></p>

وبالطبع ، فإن النماذج الوصفية هي فوق كل المعايير ، ويمكن أن يتمتع كل شخص بخصائص خاصة بالعديد من الملفات الشخصية: لا أحد ينتمي بنسبة 100٪ إلى نوع شكل موحد واحد وفريد من نوعه.

وقد اهتم (شيلدون) منذ (1920) بدراسة أنماط الأجسام ودراسة الطرق المختلفة التي ابتكرها العلماء لتقويم نمط الجسم. ثم بدأ يشك (شيلدون) في الأساليب المستخدمة لتقويم الأنماط وذلك عندما أجرى دراسة على (400) طالب جامعي وذلك تبعا لتقسيم (كرتشمير) وكانت النتائج كما يلي:

- ✓ 7% من الطلبة جاء تقسيمهم في النمط الهزيل.
- ✓ 12% من الطلبة جاء تقسيمهم في النمط العضلي.
- ✓ 9% من الطلبة جاء تقسيمهم في النمط البدين.
- ✓ 72% من الطلبة لم يستطع تصنيفهم ضمن الأنماط الموجودة حسب تصنيف (كرتشمير) ويجب إيجاد مجموعة مختلفة لهم أو لتصنيفهم.