

المحاضرة الثانية: الأهمية العلمية للأنماط الجسمية وكيفية قياسها .

- أهمية دراسة الأنماط الجسمية: (Karpovich)

هناك عدة فوائد لدراسة الأجسام نذكر منها:

- 1- النمط المناسب يمثل طاقة بشرية قبل عملية التدريب، حيث يقول: (كاربوفتش) ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يخرج بطلا من مجرد أي جسم . "... وبالتالي دراسة النمط الجسمي تعتبر مرحلة هامة جدا لاختيار النشاط الرياضي المناسب.
- 2- كشفت عدة دراسات على وجود علاقة ارتباطية بين بناء الجسم والاستعدادات البدنية.
- 3- تمكن علماء (الباثولوجيا) من إيجاد العلاقة بين نمط الجسم وقابليته للإصابة بأمراض معينة وبالتالي يمكن التعرف مسبقا على المرض بمجرد التعرف على النمط الجسمي.
- 4- علاقة التكوين الجسمي بالتصرف الظاهري أي أن هناك علاقة بين النمط الجسمي وسلوكيات الفرد.
- 5- تساعد الأنماط الجسمية على تحديد ألوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما أنها تساعد على تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط.

الجسم السهل في اكتساب الوزن وصعب Easygainer et hardgainer - الاكتساب

| Easygainer | Hardgainer |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• يتميز هذا النوع بالقدرة على اكتساب الكتلة العضلية بسرعة• قوة انطلاق عالية بمعنى سرعة في التجاوب مع التدريب والتكيف.• نسبة قليلة لاحتمال التعرض للإصابات الرياضية (مفاصل وعظام قوية).• يتميز بمقاومة عالية (résistance) وتحمل (endurance) جيد.• لديه قدرة كبيرة على التعافي أو الاسترجاع أو الاستشفاء (لكن هناك احتمال خطر الإفراط في التدريب)• يستطيع الالتزام أو يكفيه الحد الأدنى فقط | <ul style="list-style-type: none">• يتميز هذا النوع بصعوبة اكتساب الكتلة العضلية بمعنى يكسب ببطء.• قوة انطلاق منخفضة بمعنى نوع من البطء في التجاوب مع التدريب والتكيف.• ارتفاع نوعا ما في احتمال التعرض للإصابات الرياضية (ضعف المفاصل والعظام نحيفة)• الحاجة إلى المباشرة بين حصص التدريب في كمال الأجسام، والقدرة المنخفضة نوعا ما على التعافي أو الاستشفاء.• هشاشة الجهاز العصبي• الحاجة إلى تحديد برنامج معين لكمال |

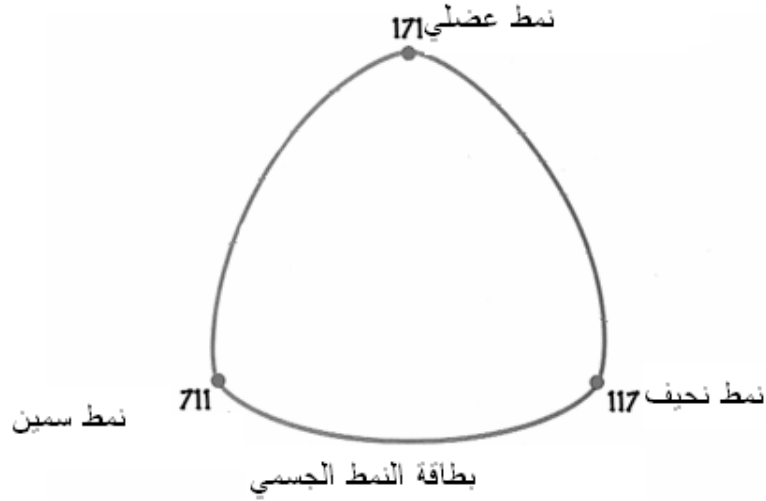
السنة الثانية ليسانس
مقياس: الثقافة البدنية

| | |
|---|---|
| الأجسام • الحاجة إلى إتباع نظام تدريبي وغذائي صارم لكمال الأجسام، بطء في استيعاب العناصر الغذائية. | من النظام الغذائي التدريبي لكمال الأجسام بدقة |
|---|---|

-Eckert et al.(2012). Le guide de la musculation.

-التقدير الكمي لنمط الجسم:

"موازنين التقدير " هو المقياس الذي ابتكره العالم شيلدون وهو مقياس النقاط السبعة (Sept points) لتقدير الأجسام ويتم تقدير هذا النظام في ضوء ثلاثة أرقام تعبر عن المكونات الثلاثة الأولية للنمط : (سمين- عضلي- نحيف) بحيث:



- بطاقة النمط الجسمي لشيلدون.

- موسى بلبول. (2009). اتجاهات بعض الأنماط الجسمية نحو إدراك الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر.

- يشير الرقم الأول على اليسار إلى المكون السمين.
 - يشير الرقم الثاني في الوسط إلى المكون العضلي.
 - يشير الرقم الثالث على اليمين إلى المكون النحيف.
 - وتمثل الدرجة 1 الحد الأدنى من المكون، وتمثل الدرجة 7 أكبر قدر ممكن من المكون.
- مثال:

- (711) تقرأ واحد - واحد -سبعة وهذا يعنى أن مكون السمنة أعلى من المكون العضلي والنحيف.
- (171) وتقرأ واحد -سبعة - واحد وهذا يعنى أن المكون العضلي أعلى من المكون السمين والنحيف.
- (461) يمثل قدرا عاليا من مكون العضلية، ومتوسطا من السمنة والحد الأدنى من مكون النحافة.
- (135) يعتبر نمط نحيف و (632) يعتبر نمط سمين، ولدقة القراءة يسمى النمط في ضوء المكونين الغالبين أو المسيطرين.
- (371) يعتبر نمط عضلي سمين، (632) يعتبر نمط عضلي سمين، (135) يعتبر نمط نحيف عضلي ويقرأ النمط من اليمين إلى الشمال.

- العلاقة بين مورفولوجية الجسم وتكوينه والأداء الرياضي:

يعتبر بناء الجسم شيء مرتبط ارتباط كبير بالجانب الوراثي لأن مورفولوجيا الشخص خاصة موروثه من الأبوين لذلك يعتبر تغيير نمط الجسم وحجمه للفرد الرياضي أمر محدود جدا ومن هنا تنشأ لدينا فكرة أنه من الضروري إلحاق كل نوع معين من الأجسام بالأنشطة الرياضية المناسبة لتحقيق نجاح الفرد أو الفريق. وهذا ما تؤكد بطاقة النمط الجسمي للاعبات إناث ولاعبين ذكور حيث تبين أن توزع أنماط أجسام الإناث يتركز حول المنطقة الوسطى من بطاقة النمط، في حين أن توزيع أنماط أجسام اللاعبين الذكور موزعة ومنتشرة بشكل جيد على بطاقة النمط وأن معظمها يميل نحو النمط العضلي.

وفي نطاق أي لعبة رياضية يوجد تباين كبير في أنماط أجسام اللاعبين، ومن هذه المعلومات يتضح أن اللاعب كي يكون ناجح يجب أن ينتقي لونا من الرياضة يكون نمط جسمه مناسباً لها، والجدير بالذكر أن جميع الألعاب الرياضية باستثناء القليل منها يتطلب معدلا من متوسط إلى عالي من مكون العضلية، في حين أن مقادير مكوني السمنة والنحافة تكون قليلة جدا.

ولقد ربط عدد من الدراسات بين نمط الجسم وحجم الجسم ومستوى أداء اللاعبين في ألعاب معينة، ومن هذه الدراسات البحث الذي أجراه كيبورتن (cureton) عن القدرات البنائية والوظيفية لإحدى وعشرين لاعبا (ذكور) من فريق الولايات المتحدة الأمريكية سنة (1948)، وأربعة وعشرين لاعبا أولمبيا دوليا في ألعاب القوى فوجد أن هناك فروقا كبيرة في نمط الجسم وحجم الجسم بين أفراد هذه العينة

وكذلك وجود فروق كبيرة بين أنماط أجسام اللاعبين وفقا لنوع المسابقة داخل النشاط الرياضي الواحد.

في ضوء ما سبق يتضح أن بنية الجسم المورفولوجية محددة بصفات وراثية إلى حد كبير وهذا يشير إلى أهمية وضع اللاعب في النشاط الرياضي الذي يناسب نمطه الجسمي حتى يتمكن من تحقيق النجاح في هذا النشاط المعين. ويجب الأخذ كذلك في الحسبان أن تكوين الجسم يكتسي نفس أهمية بناء الجسم عند محاولة رفع أداء اللاعب إلى الحد الأقصى.

فحجم الجسم مرتبط بنوعية الأداء الرياضي وبنوع النشاط الرياضي، إذ أن زيادة وزن أو حجم الجسم يكون معوقا للأداء باستثناء لاعبي رفع الأثقال.

ومما سبق نشير إلى أن الاهتمام من طرف الرياضيين يجب أن يوجه إلى وزن الأنسجة العضلية الخالية من الدهون أكثر من الاهتمام بالوزن العام للجسم.

- العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية:

قام كرتشمر وهيوجر وفلبرت بإجراء بعض البحوث أثبتت ما يلي:

✓ أصحاب النمط النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي والدقة في الحركات.

✓ أصحاب النمط الرياضي يتميزون بقوة الأداء المرتبط بقدر من البطء، مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني، ويميلون إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة، ولا يملكون القدرة على سهولة التكيف مع ظروف اللعب المختلفة.

✓ أصحاب النمط السمين يتميزون بالبطء في الحركة، ولكن مع القدرة على التوافق في الأداء، ويسعون لمحاولة الإبداع في أداء الحركات.

وبالتالي نلاحظ أن النمط النحيف يعتمد على الحركات الخفيفة والتي تتميز بالرشاقة والسرعة في حين أن النمط العضلي والذي يتميز به أغلب الرياضيين يميل إلى الاعتماد على القوة العضلية في أغلب الحركات الرياضية أما النمط السمين فيميل إلى تنفيذ بطيء للحركة الرياضية ولها على قدر كبير من الدقة. في حين نجد دراسات أخرى أجراها سيلزر وبيتر أثبتت ما يلي:

✓ تفوق النمط العضلي في القوة على النمط النحيف والسمين.

✓ تفوق النمط العضلي في الرشاقة والسرعة والتحمل على النوعين

الأخرين.

✓ تفوق النمط السمين في القوة على النمط النحيف.

✓ تفوق النمط النحيف على النمط السمين في اختبارات الرشاقة

والسرعة والتحمل.