



كلية التربية الرياضية

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

مادة / التقويم

مرحلة الدبلوم

عنوان المحاضرة / انماط الاجسام

2020

محاضرات في التقويم الرياضي



انماط الاجسام

استكمالاً لباقي الانماط

نمط الجسم: (Body Type)

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط تميز جسم الإنسان هي :-

Ectomorphy النمط النحيف □

Mesomorphy النمط العضلي □

Endomorphy النمط السمين □

موازين التقدير هي ثلاثة أرقام متتالية . بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين.

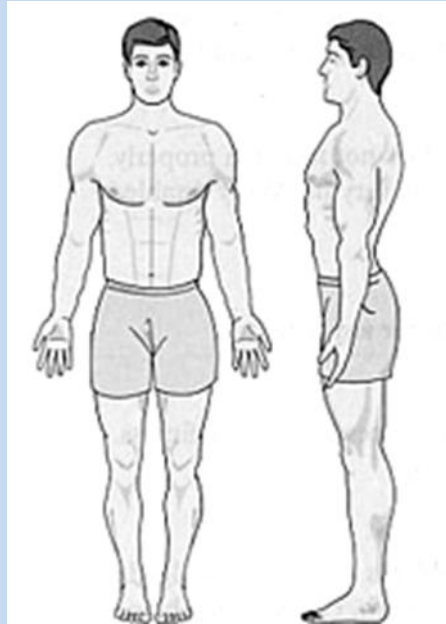
النمط السمين: Endomorphic type:

هو الدرجة التي تغلب بها صفة " الاستدارة التامة " والشخص الذي يعطى تقديراً عالياً (7 درجات أو قريباً منها) في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً ، وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم .



النمط العضلي : Mesomorphic type

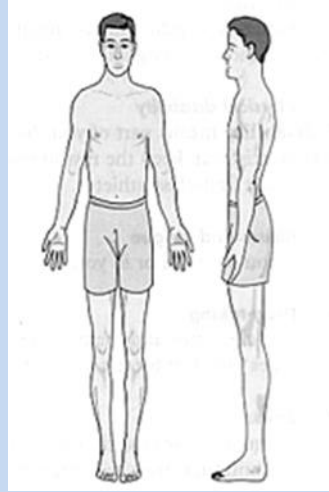
هو الدرجة التي يسود فيها العظام والعضلات ، فالشخص الذي يكون صلب في مظهره الخارجي وعظامه كبيرة وسميكة وعضلاته النامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة والأكتاف عريضة وعضلاته بارزة وقوية والخصر نحيف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية والرجلان متناسقتان . وبنائه متين يطلق عليه النمط العضلي والذي يعطى تقدير (7)



النمط النحيف: Ectomorphic type:

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً ذا عظام طويلة رقيقة

وعضلات ضعيفة النمو .



الأنماط الثانوية :

1- النمط الخلطي: ((Dysplasia

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية (سمين ، عضلى ، نحيف) فى مختلف مناطق الجسم . ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة لمكون بدني على حين أن الأرجل تمت لمكون بدني آخر ، ويعرف بكونه " خليط غير منسق أو غير مستو من المكونات الأولية الثلاثة فى مختلف مناطق الجسم.

2- النمط الأنثوي: ((Gynandomorphy

يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر ، فالحاصلون على درجات عالية فى هذا النمط من الذكور يملكون جسماً ليناً وحوضاً واسعاً وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية ، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه ، يعرف هذا النمط بكونه " امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الآخر .

3- النمط النسيجي: ((Textural Quality

أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية ، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة فى هذا المكون به " الحيوان النقي " ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتى الرقيق جداً ، ويعد هذا النمط مقياساً للرضا الجمالي . **Aesthetic pleaingess** فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي ، يعرف بكونه " تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التى هي الفرد نفسه " ، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم

4- النمط الواهن: ((Asthenia

يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل ، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمير **Kretschmer** من قبل وأطلق عليه اللقب النمط " الوهن أو المعتل " **Asthenic** ومعناها باللاتينية " بلا قوة" فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدور المسطحة والتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزانهم.

5- النمط المتضخم: (Burgeoning)

وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل فى الجسم ، ولكن هذا تضخم غير وظيفي فى البنيان الجسمي .

6- النمط سيئ التكوين: ((Dysmorphic

هو نمط سيئ التكوين ، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة آليه ، ولا يتدخل مع النمط الخلطى ، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة فى مناطق مختلفة من الجسم .

7- النمط الضامر Aplasia

اللابلازما (ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو)، والمعنى الحرفي يعنى عدم الاكتمال incomplete أو نقص فى النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة .

8- نمط المدى النصفى midrangers Idrange Somatotypes or

هو المدى النصفى لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة seven Point Scale بين 3، 4 درجات

9- نمط نكتة الرجل: (Pyknic practical)

هو نمط يدلل به " شيلدون " على ثبات النمط الجسمي ، كأن يكون نمط "سمين - عضلى" فى البداية ، ثم يشاهد نحيلاً ورياضياً فى أواخر المراهقة وبداية النضج ، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سميناً جداً ومستديراً وهذه هي النكتة

فئات الأنماط الثلاثة عشر لهيث وكارتر

1- النمط السمين المتوازن (Balanced – Endomorph)

المكون السمين هو الغالب أو المسيطر في حين أن مكوني العضلية والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة .

2- النمط السمين العضلي (Mesomorph – Endomorphs)

المكون السمين هو المسيطر والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة .

3- النمط (عضلي سمين – أو سمين عضلي)

Mesomorph – Endomorph or Endomorph – Mesomorph

المكون السمين والمكون العضلي متساويان أو الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة وقيمة المكون النحيف أصغر .

4- النمط العضلي السمين (Endomorph – 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 عن نصف وحدة .

6- النمط عضلي نحيف (Ectomorph – Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة

7- النمط العضلي النحيف أو نحيف عضلي

Mesomorph – Ectomorph Or Ectomorph – Mesomorph

مكونا النحافة والعضلية متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون السمنة أقل

8- النمط النحيف المتوازن (**Balanced Ectomorph**)

مكونا النحافة هو المسيطر ومكونة السمنة والعضلية متساويان وكلاهما قليل أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة .

9- النمط النحيف المتوازن (**Ectomorph Endomorph**)

مكون النحافة هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية .

10- نمط سمين نحيف (**Ectomorph – Endomorph**)

مكونا السمنة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون العضلية أقل

11- النمط عضلي نحيف (**Ecto mesomorph**)

المكون العضلي هو المسيطر – ومكون النحافة اكبر من مكون السمنة

12- النمط المركزي (**Central**)

لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحده واحدة ويتكون هذا النمط من الوحدات 2،3، أو 4

13- الأنماط القطبية (**Polar Somatotype**)

هي الأنماط شديدة السمنة أو العضلية أو النحيفة في حين أن المركبين الآخرين تكون درجتها قليلة أو أقل مستوى لها .