

## مفهوم الأنماط الجسمية في التربية الرياضية

الأنماط الجسمية في التربية الرياضية: وهي أساس بناء جسم اللاعب الرياضي، لما لها من ارتباط كبير بالأداء الحركي والوظيفي، فهي عبارة عن تحديد طبيعة كمية العناصر الثلاثة الأساسية، وهي: (النمط السمين، النمط العضلي، النمط النحيف)، والتي التي لها دور في تحديد الشكل الخارجي للجسم . وأن أول محاولة لتقسيم الأفراد الرياضيين إلى أنماط جسمية هي التي قام بعملها الطبيب اليوناني هيبوقراط في القرن الخامس قبل الميلاد.

### تقسيمات الأنماط الجسمية الأساسية في التربية الرياضية :

#### الأنماط الجسمية عند هيبوقراط:

حيث قام الطبيب اليوناني بتقسيم الأجسام اللاعبين الرياضيين إلى نوعين، حيث أنها هي تقسيمات قد لا تختلف كثيراً عن بعض الأقسام الحديثة التي نصت على شيوع الأمراض حسب نمط اللاعب ، وبالتالي فإن أقسام هيبوقراط في البداية كانت حسب الطول وبنية الجسم، وهي: (القصير السمين يميل إلى الإصابة بالسكتة القلبية، الطويل النحيف يميل إلى الإصابة بالترنر الرئوي)، كما عاد الطبيب بتقسيم الأنماط الجسمية إلى عدة أقسام، وهي: **النمط الأول (دموي هوائي):** حيث من أهم صفات اللاعب (متقلب في أفعاله، سهل تحقيق الاستثارة، سريع الاستجابة، مرح ومتفائل، نشيط وقوي الجسم). **النمط الثاني (سوداوي ترابي):** حيث من أهم صفات اللاعب (متشائم، منطوي، ثابت في تصرفاته، ثابت في ميوله، بطيء التفكير). **النمط الثالث (صفاوي ناري):** حيث من أهم صفات اللاعب (حاد الطبع والسلوك، سريع الغضب، عنيد، طموح، قوي الجسم). **النمط الرابع (ليمفاوي مائي):** حيث من أهم صفات اللاعب (هادئ لنسبة البرودة، يميل إلى الارتخاء، بدين الجسم والعضلات).

#### الأنماط الجسمية عند شيلدون:

النمط الأول (السمين): حيث يعد الفرد الرياضي السمين إذا توافرت فيه الصفات التالية: (ضخامة أعضاء الجهاز الهضمي بعكس القلب والرئتين بحجم عادي، الرخاوة واستدارة الجسم، كثرة الدهون في المناطق المختلفة، كبر الرأس واستدارته، قصر الرقبة وسمكها، استمرار نمو منطقة الصدر بسبب ترسب الدهون، الأرداف تامة الاستدارة، الجلد رخو ناعم، الأرجل ثقيلة وناعمة، الأكتاف ضعيفة، الحوض عريض، بطء شديد في ردة الفعل). النمط الثاني (العضلي): حيث يعد الفرد الرياضي عضلي إذا توافرت فيه الصفات

التالية: (صلب في مظهره الخارجي، العظام كبيرة وسميكة، العضلات نامية، القلب والشرابين والعظام ناعمة، عظام الوجه بارزة، الرقبة طويلة وقوية، الأكتاف عريضة، عضلات الأكتاف ظاهرة وقوية، كبر اليدين وطول الأصابع، الخصر النحيف، الحوض ضيق والأرداف ثقيلة). النمط الثالث (النحيف): حيث يعد الفرد نحيف إذا توافرت فيه الصفات التالية: (نحافة في الوجه مع بروز الأنف، ذو بنية جسماني رقيق وهزيل، العظام صغيرة وبارزة، الرأس كبير نوعاً ما مع رقبة طويلة ورقيفة، الصدر طويل وضيق، الأرجل طويلة ورقيفة، وبالإضافة أنه يملك سرعة عالية في رد الفعل وحدة في الحركات).

### أمثلة على الأنماط الجسمية في التربية الرياضية:

**النمط الأول (السمين العضلي):** ومن أهم الأنشطة المناسبة لهذا النمط ممارسة لعبة تنس الطاولة، سباحة، بولينج. **النمط الثاني (العضلي السمين):** ومن أهم الأنشطة المناسبة لهذا النمط ممارسة لعبة كرة السلة، كرة القدم، ملاكمة وزن ثقيل، مصارعة وزن ثقيل، سباحة. **النمط الثالث (العضلي):** ومن أهم الأنشطة المناسبة لهذا النمط ممارسة لعبة ملاكمة وزن متوسط، مصارعة وزن متوسط، الغطس، رفع الأثقال، عدو مسافات قصيرة، ألعاب السلاح، الغطس. **النمط الرابع (العضلي النحيف):** ومن أهم الأنشطة المناسبة لهذا النمط ممارسة لعبة التنس الأرضي، رفع أثقال وزن خفيف، رمي الرمح، القفز بالزانة، الوثب العالي، ألعاب السلاح، ركوب الخيل.