

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة عشرة

انواع جسم الانسان

اعداد

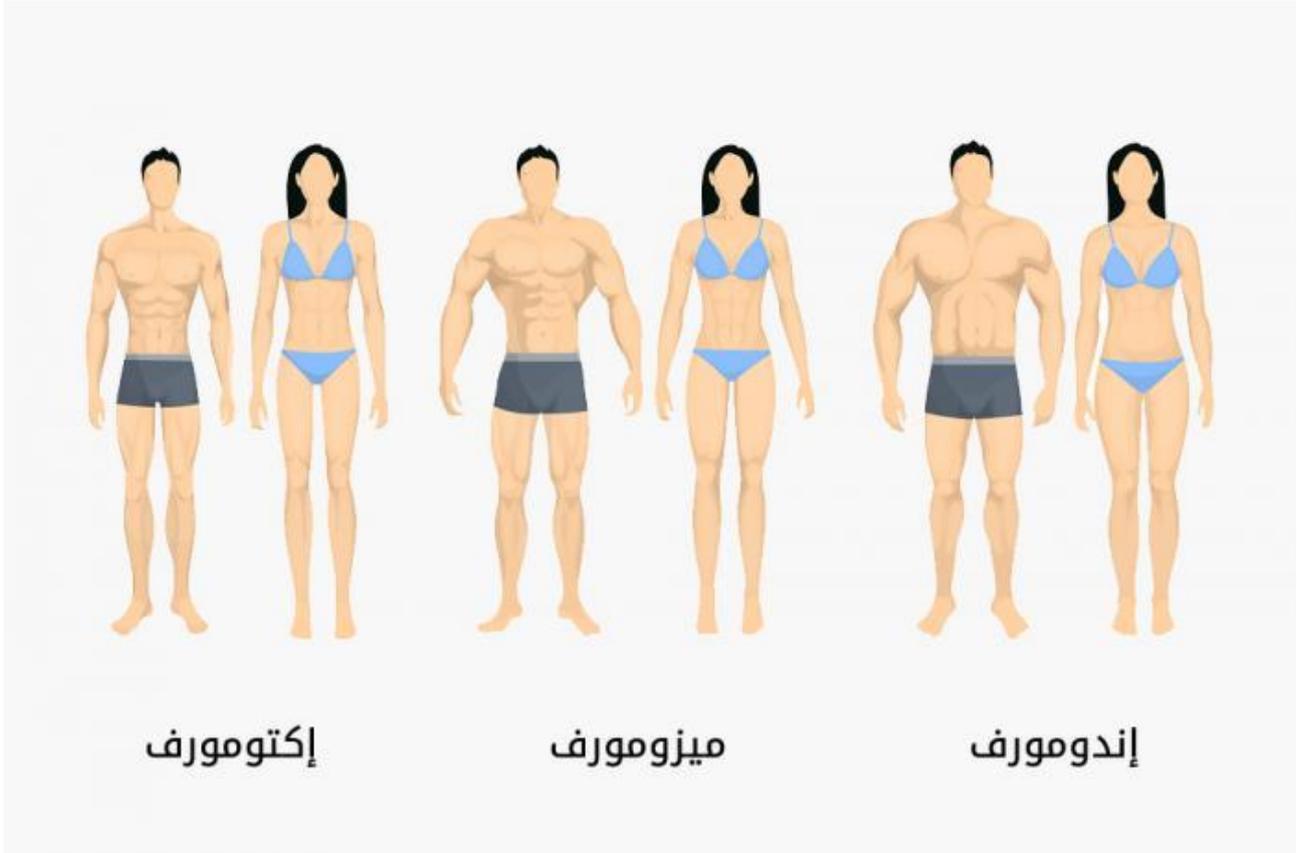
م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

ali@mustaqbal-college.edu.iq

أنواع الأجسام (إندومورف وميزومورف وإكتومورف)

هنالك ثلاثة أنواع من الأجسام وهذه الأنواع تختلف في أنواع التمارين والأنظمة الغذائية التي تتوافق معها، ومعرفة أي نوع من الأجسام الثلاثة الذي تنتمي إليه أمر مفيد جداً وسيساعدك في تصميم نظام غذائي ونظام تمرين متوافق لك لكي تستطيع تحقيق أهدافك بكفاءة وبدون مواجهة أي صعوبات.



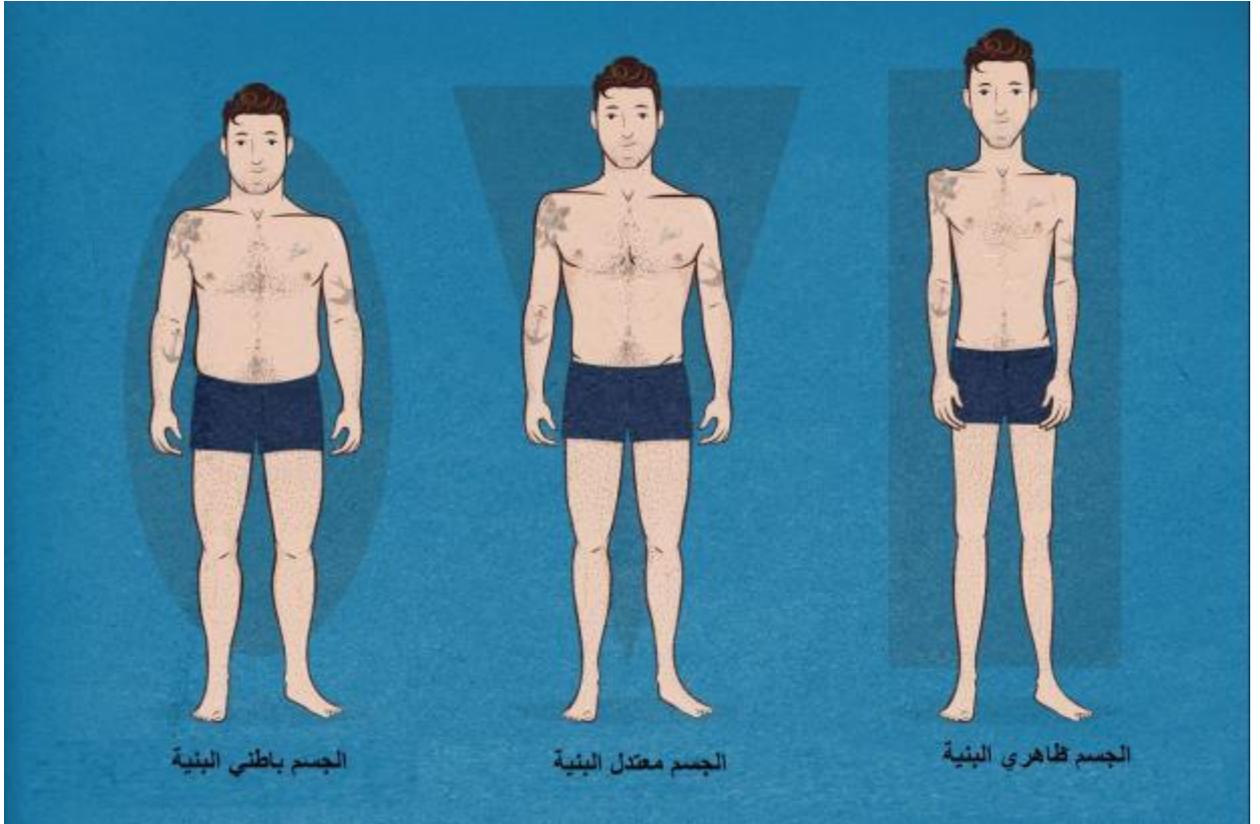
شكل رقم (٢) يوضح أنواع جسم الانسان

ما معنى نوع الجسم؟

الأنواع الثلاثة الأساسية لجسم الإنسان هي: اكتومورف، اندومورف وأخيراً ميزومورف. ويعتمد حملك لواحد من هذه الأنواع على الجينات وطريقة التدريب بالإضافة إلى نمط حياتك.

النوع الاول جسم ظاهري البنية (Ectomorphs) إيكتمورف

حامل هذا النوع يكون نحيف وضعيف البنية ولا يستطيع زيادة وزنه بسهولة سواء كانت هذه الزيادة في الدهون أو في العضلات، حيث يمكن للإيكتمورف أن يأكل جميع أنواع الأطعمة وبكميات كبيرة بدون ويبقى وزن جسمه على حاله. هذا النوع لديه جسم رشيق وأطراف طويلة وحتى لو تمكن حامل هذا النوع من إضافة بعض الكيلوجرامات إلى وزنه سيحافظ جسمه على نحافته وخصوصاً في عضلات (السمانة calves) و(الساعد forearm)



أفضل طريقة للتمرين

إيكتومورف لا يعني أنك لن تتمكن أبداً من بناء جسم كبير في الكتلة العضلية ولكن يعني بذل مجهود أكبر وتناول كمية أكبر. تناول أطعمة غنية بالبروتين وارفح أوزان ثقيلة بالطريقة الصحيحة، وقلل ممارسة تمارين الكارديو قدر المستطاع.

النوع الثاني للجسم معتدل البنية (Mesomorphs) ميزومورف

حامل هذا النوع يتميز بأكتاف عريضة وخصر نحيف نسبياً مع وجود مفاصل نحيفة وعضلات مكورة. ميزومورف جسم ذو بنية عضلية وشكل متناسق جميل وتكوّن العضلات لديه سريع، بالإضافة إلى سهولة زيادة أو نقصان وزن الجسم. سرعة هدر العضلات والرجوع إلى شكل الجسم السابق قبل التمرين سريع جداً في هذا النوع، مما يتطلب عدم انقطاع عن التمارين لفترة طويلة من الزمن.

أفضل طريقة للتمرين

قم برفع أوزان متوسطة ومناسبة لقدرة تحمّلك مع المواظبة على أداء تمارين الكارديو من فترة لأخرى . تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لن يسبب لك زيادة كبيرة في وزنك ولكن تجنب الإكثار منها لكي تتفادى تخزين الدهون الضارة في جسمك.

النوع الثالث للجسم (Endomorphs) إندومورف

أكثر الأنواع الثلاثة قُوّة وعرضاً في الجسم، وحامل هذا النوع لديه قفص صدري كبير وأرداف عريضة بالإضافة إلى أطراف جسم قصيرة. ميزومورف الأسرع في بناء الكتلة العضلية ولكن نادراً ما تكون كتلة صافية خالية من الدهون فهذا النوع سريع في اكتساب الوزن وبطيء في فقدانه.

أفضل طريقة للتمرين

نظراً لحجم ووزن الجسم الزائد سيطلب الحصول على جسم ذو عضلات صافية مجوداً كبيراً. قم برفع أوزان متوسطة مع سرعة في أداء التكرارات. وممارسة أي نوع من أنواع التمارين التي تزيد معدل ضربات قلبك مفيد لصحتك ولتحفيز عملية حرق السعرات الحرارية.

توجد بعض الأقسام التي تحمل خصائص مشتركة لنوعين في بعض الأحيان، وفي تلك الحالة يكون تصميم كل من نظام التمرين والنظام الغذائي خليط من النوعين لذلك من المهم تحديد أي من الأنواع أنت لكي تصل إلى أهدافك وغاياتك بطريقة سريعة وفعالة.