

دور تحديد أنماط الجسم و التوجيه الرياضي المبكر

يلعب تحديد أنماط الجسم (Somatotype) دورًا مهمًا في التوجيه الرياضي عند الفئات العمرية الصغرى، لأنه يساعد على توجيه الطفل نحو النشاط الرياضي الذي يتناسب مع خصائصه المورفولوجية والوظيفية، مما يساهم في تطوير موهبته وتحقيق أداء أفضل مستقبلاً. ويمكن إبراز هذا الدور في النقاط التالية:

1- الكشف المبكر عن الاستعدادات الرياضية

يساعد تحديد نمط الجسم على التعرف المبكر على الاستعدادات الطبيعية للأطفال، مما يسمح بتوجيههم إلى الرياضات التي تتوافق مع بنيتهم الجسمية.

2- اختيار الرياضة المناسبة

لكل رياضة خصائص مورفولوجية معينة، وتحديد نمط الجسم يساعد في توجيه الطفل إلى النشاط الأكثر ملاءمة له، مثل:

- النمط العضلي: مناسب لرياضات القوة والسرعة (ألعاب القوى، المصارعة).
- النمط النحيف: مناسب لرياضات التحمل (العدو الطويل).
- النمط الممتلئ: قد يكون مناسبًا لبعض الرياضات التي تتطلب قوة أو ثباتًا.

3- الاقتصاد في الوقت والجهد في التدريب

عندما يتم توجيه الطفل وفق نمط جسمه، فإن ذلك يساعد على تقليل ضياع الوقت والجهد في ممارسة رياضات لا تتناسب مع قدراته الطبيعية.

4- تحسين عملية اكتشاف المواهب الرياضية

يعد تحديد أنماط الجسم أداة علمية في انتقاء المواهب الرياضية، حيث يعتمد عليه المدربون والباحثون في برامج اكتشاف وتطوير الرياضيين الصغار.

5- التخطيط للتدريب طويل المدى

يساعد المدرب على وضع برامج تدريبية مناسبة للنمو البدني للطفل مع مراعاة تطور جسمه عبر المراحل العمرية المختلفة.

6- التقليل من الإصابات الرياضية

عندما يمارس الطفل رياضة مناسبة لخصائصه الجسمية، تقل مخاطر الإجهاد والإصابات الناتجة عن عدم توافق متطلبات الرياضة مع قدراته البدنية.

علاقة نمط الجسم بالنشاط الرياضي المناسب

تتقسم أنماط الجسم (Somatotypes) إلى ثلاثة أنماط رئيسية، ولكل نمط خصائص مورفولوجية ووظيفية تميزه، كما أن لكل نمط رياضات تتناسب مع خصائصه.

1- النمط النحيف (الإكتومورفي Ectomorph) –

خصائصه:

- جسم نحيف وطويل.
- أطراف طويلة.
- كتلة عضلية قليلة.
- نسبة الدهون منخفضة.
- سرعة في الحركة وخفة في الأداء.

الرياضات المناسبة له:

- سباقات المسافات الطويلة.
- سباق المداومة.
- بعض مسابقات العدو.
- الجمباز.
- كرة الطائرة.

2- النمط العضلي (الميزومورفي Mesomorph) –

خصائصه:

- جسم قوي ومتناسق.
- كتلة عضلية كبيرة.
- أكتاف عريضة.
- قدرة عالية على القوة والسرعة.
- قابلية جيدة لتطوير الأداء البدني.

الرياضات المناسبة له:

- سباقات السرعة.
- القفز والرمي في ألعاب القوى.
- المصارعة والجودو.
- كرة القدم وكرة اليد.

3- النمط الممتلئ أو السمين (الإندومورفي Endomorph) –

خصائصه:

- جسم ممتلئ.
- نسبة الدهون مرتفعة نسبيًا.
- بنية قوية وثقيلة.
- قدرة جيدة على القوة أكثر من السرعة.

الرياضات المناسبة له:

- دفع الجلة.
- رفع الأثقال.
- رمي المطرقة.
- بعض مراكز اللعب في الرجبي أو كرة اليد.