

جامعة محمد لمين دباغين سطيف  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
السداسي الثاني



مقياس :

## مرفولوجيا الرياضة

المحاضرة السادسة :

الجنور التاريخية للأنماط  
الجسمية

السنة الجامعية : 2021/

د. لواتي عبد السلام

## أهداف المحاضرة :

الهدف الخاص : أن يشرح الطالب ماهية نمط الجسم وتطور تقسيمات أنماط الجسم .

الهدف الإجرائي الأول : أن يوضح الطالب الإطار المفاهيمي لنمط الجسم بشكل صحيح دون خطأ

الهدف الإجرائي الثاني : أن يصنف الطالب أنماط الجسم بشكل صحيح دون خطأ

أ

الهدف الإجرائي الثالث : أن يوضح الطالب بشكل صحيح أهمية دراسة أنماط الجسم على شكل نقاط

# المحاضرة السادسة : الجذور التاريخية للأنماط الجسمية

## الجذور التاريخية لتصنيف أنماط الجسم:

منذ قديم الزمان اهتم الإنسان بمظهره و قوة و بنية جسمه، دون أن يدرك العلم المرفولوجي، فكان الصراع القائم بين الطبيعة و الإنسان ذات طابع خاص.

من حيث قوام الجسم و البنية الجسدية وكان اهتمام الإنسان بالقوام منذ آلاف السنين فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول من خلالها تقويم شكل و مظهر الجسم و خاصة أثناء الحروب.

إذن فالاهتمام بشكل الجسم و أجزائه التاريخية منذ العصور القديمة دليل على مدى اهتمامهم بمنظر الجسم و كان يعني لهم الكثير ويرمز للقوة أثناء الجرب والسيطرة ففي حضارة الهند القديمة اتفق الرسامون و النحاتون المتخصصون على ضرورة وجود جزء واحد من أجزاء الجسم يمكن الاعتماد عليه كوحدة قياس لكل أجزاء الجسم الأخرى.

كما كشفت إحدى الدراسات العلمية أن الهنود القدماء قاموا بتقسيم الجسم الى 480 جزء .

- في الفترة 3500 سنة حتى 2200 سنة قبل الميلاد استخدم المصريون القدماء الإصبع الأوسط لليد

كوحدة قياس كما تم تقسيم الجسم إلى 19 جزء متساويا.

- و قد رأى القدماء المصريون الرجل المثالي هو الرجل الذي مظهر جسمه كبير و طويل القامة وكبير

الحجم و العضلات إلا أنهم تراجعوا بعض الشيء، واعتبروا الرجل الخفيف في الوزن هو الرجل الرشيق.

- في الحضارة الإغريقية كان الاعتناء بمظهر الجسم كدليل على القوة والحركة ويتوقف هذا الاهتمام البالغ

لدى المظاهر البدنية الخارجية إلى تكوين الجهود فيما يخص التدريب والتمارين البدنية في الاستعراضات

التي كانوا يقومون بها في الطقوس والتجمعات معبرا عنها بلغة الجسد والتي تعكس القوة لدى اليونانيين.

- في القرن الخامس قبل الميلاد قام الإغريق بفحص دراسة الصور التي خلفها المصريون القدماء، بغرض

البحث عن وحدة قياس الأجسام البشرية كونهم يهتمون بمظهر الأجسام كثيرا.

- لقد حاول الكثير من العلماء على مدى التاريخ دراسة ظاهرة ارتباط نمط الجسم بالعديد من المجالات

الحيوية كالشخصية والصحة والرياضة، وكان هدفهم في جميع أعمالهم التوصل إلى تفسير علمي يتميز

بالثبات لسلوك الانسان المرتبط بالبناء الجسمي.

- يعتبر مبحث النمط الجسمي مبحثا قديما المنشأ ، حيث تعود جذوره إلى حوالي 400 سنة ق.م أي تعود

إلى محاولة الي بدأها الطبيب اليوناني هيبيوقراط.

## 1- ماهية نمط الجسم:

- النمط في اللغة هو ( الطريقة) و يقال أُلزم هذا النمط أي هذه الطريقة و هناك من يعرفه بأنه " فئة أو صنف من الناس يشتركون في الصفات العامة نفسها و إن اختلفت بعضهم عن البعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات.

- أما النمط الجسمي فعلى الرغم من الاختلاف في وجهات النظر بين العلماء حول تحديد مفهومه إلا أن الكثير منهم يتفق على أنه " الشكل العام الذي تحدده مجموعة القياسات المعيارية المنطق عليها.

- و يعرف كذلك بأنه الوصف الكمي للبناء المرفولوجي للجسم ، و الذي يمكن التعبير عنه بثلاث موازين تقديرية توضح شكل الجسم بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين.

## 2- تطور تقسيمات أنماط الجسم:

### 1- تقسيم هيبوقراط: (400 ق.م)

قسم الطبيب اليوناني هيبوقراط الأجسام إلى نوعين:

أ- القصير السمين ( أميل إلى الإصابة بالسكتة)

ب - الطويل النحيل ( أميل للإصابة بالحنفاة المرضية)

ثم عاد و قسم أنماط الجسم إلى

أ. دموي متقلب في سلوكه، سهل الإثارة ، سريع الاستجابة ، مرح و متفائل و نشط

ب - سوداوي: متشائم ، منطوي ، قوي الانفعال، ثابت في تصرفاته، بطيء التفكير

ج - صفراوي: حاد الطباع ، سريع الغضب ، عنيد ، طموح ، قوي الجسم

د - ليمفاوي : هادئ لدرجة البرودة ، يميل إلى الاسترخاء ، بدين الجسم

- تقسيم هال ( 1797): قسم أنماط الجسم إلى :

بطيئ - عضلي - صدري ( ذو صدر مستدير ) - عصبي

- تقسيم روسيتام ( 1928) قسم فرنسي أنماط الجسم إلى :

- الهضمي - التنفسي - العضلي - المخي

- تقسيم فيولا 1909: قام العالم الايطالي فيولا أنماط الجسم إلى :

- نمط متضخم : جذع كبير ، نمو أكثر في الأطراف و الأبعاد الأفقية في حين الأبعاد الرأسية قصيرة.

- نمط عادي ( صغير) : جذع قصير و أطراف طويلة نسبيا، و الأبعاد الرأسية تزيد عن الأبعاد الأفقية.

تقسيم كوشنر:

- الواهن : أصحاب هذا النمط نحاف و ذو صدر مسطحة و طوال القامة بالنسبة لأوزانهم

- العضلي: أصحاب هذا النمط ذو أكتاف عريضة و صدر نام شديد القوة

- الديدن و هو نمط يتصف بكونه ممتلئا و الرأس كبير و العنق غليظ و الأوداج منتقخة  
- المختلط الهزيل: و هو جسم غير عادي لا يدخل تحت أي نوع من الأنواع الثلاثة السابقة.

### - تقسيم شيلدون (1920)

و يعتبر من أحد أهم التقسيمات المستخدمة الآن و تسم إلى:

- نمط سمين - نمط عضلي - نمط نحيف

و قد اهتم شيلدون منذ 1920 بدراسة أنماط الجسم و دراسة الطرق المختلفة التي ابتكرها العلماء لتقويم نمط الجسم، ثم بدأ تشكيك شيلون في الأساليب المستخدمة لتقويم الأنماط و ذلك عندما أجرى دراسة على 400 طالب جامعي و ذلك تبعا لتقسيم كنشمير، وقد لاحظ بعد هذه الدراسة أن أهم عيوب نظرية الأنماط الجسمية هي أنها تضع خطأ بين الأنماط و هذا من الوجهة العلمية غير موجود.

- و من هنا بدأت دراسة شيلدون في مجال أنماط الجسم و التي أسفرت عن نتائج كان لها الفضل في

الوصول إلى التقسيم الذي اقترحه شيلدون و ثبت صحته فيما بعد

- لقد بدأ شيلدون ذلك منذ ما يزيد عن 50 سنة و في 1940 حاول استكشاف التوصيف القومي المتوقع لبعض الأنماط الجسمية، وقد أصدر في عام 1945 أشهر مؤلفاته والمعروفة بأطلس الإنسان حيث يبين أن لكل شخص بناء بيولوجيا افتراضيا ( طراز جسمية) هو الأساس في بناء الجسم الخارجي الظاهر، وهو الذي يحدده نموه وشكله وسلوكه، وقد توصل شيلدون بعد دراسة 4000 صورة مقننة لطلاب جامعيين من الذكور الا أن البنيان الجسماني تحده ثلاث مكونات أولية و هي:

المكون الداخلي التركيب	الاندرومورفي
المكون المتوسط التركيب	الميزومورفي
المكون الخارجي	الاكتومورفي

### 3- أهمية دراسة الانماط الجسمية:

هناك فوائد للدراسة الأنماط الجسمية نذكر منها:

- النمط المناسب يمثل طاقة بشرية قبل عملية التدريب، اختبار النشاط الرياضي المناسب
- كشف عدة دراسات على وجود علاقة ارتباطيه بين بناء الجسم و الاستعدادات البدنية
- تمكن علماء من إيجاد العلاقة بين نمط الجسم و قابليته للإصابة بأمراض معينة و بالتالي يمكن التعرف مسبقا على المرض بمجرد التعرف على النمط الجسمي
- علاقة التكوين الجسمي بالتصرف الظاهري أي أنه هناك علاقة بين النمط الجسمي وسلوكيات الفرد
- تساعد الأنماط على تحديد ألوان النشاط البدني في تناسب كل نمط كما أنها تساعد على تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط.
- تساعد دراسة أنماط الجسم على التعرف على نواحي القوة والضعف بالإضافة إلى التعرف على التشوهات البدنية الناتجة عن كل نمط وهي بذلك تسهم في وضع البرنامج والخطط المناسبة للعلاج.

المراجع العلمية :

أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي خسانين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم،  
دار الفكر العربي 1998

زكي محمد محمد حسن، الظواهر المورفولوجية في رياضة الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية ،  
الإسكندرية 2004

محمد جاسم الياسري، مروان عبد المجيد ابراهيم، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الوراق للنشر  
والتوزيع ،الأردن، 2014

محمد صبحي حسين : أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الجسم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005

محمد صبحي حسين ، المرجع في القياسات الجسمية ، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996

محمد نصر الدين رضوان، المرجع في القياسات الجسمية ، ط1، دار الفكر العربي، 1997

هزار بن محمد الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود، 2009

المراجع باللغة الأجنبية :

Al-Hazzaa H. Al-Rasheedi A/Adiposity and physical activity among preschool children in jeddah Saudi Arabia. Saudi Medical journal 2007 ;28 :766-773

Al-hazzaa H.About body mass index. Ann Saudi Med 1995 ;15 :427-428.

Al-Hazzaa H.Rising trends in BMI of Saudi adolescents : Evidences from three national cross sectional studies. Asia pacif J Clin Nutre 2007 ;16(3) : 463-467

Atkinson G ; Reilly T. Circadian variation in sports performance. Sports Med 1999 ;21 :293-320

Cole T ; Belizzi M ; Flega K ; Dietz W. Establishing a standard definition of child overweight and obesity worldwide : International survey. Brit Med J 2000 ;320 :1-

6