

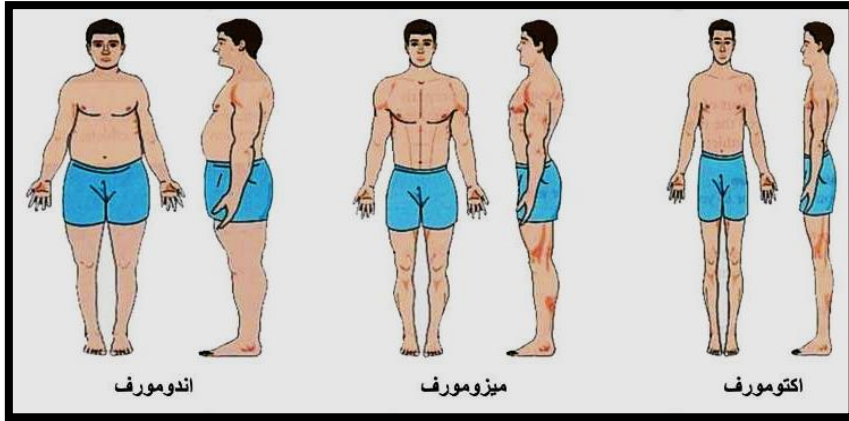
ماهية نمط الجسم Somatotypes :

النمط في اللغة هو (الطريقة) ويقال ألزم هذا النمط أي هذه الطريقة ، وهناك من يعرفه بأنه " فئة أو صنف من الناس يشتركون في الصفات العامة نفسها وان 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 ان الكثير منهم يتفق على انه "الشكل العام الذي تحدده مجموعة القياسات المعمارية المتفق عليها ، وجميع الأنظمة التي تناولت دراسة الأنماط الجسمية تشير إلى ان الجسم يتكون من ثلاثة عناصر (مركبات) أساسية وهي :

- مركبة النحافة .
- مركبة العضلية .
- مركبة السمنة .

وكل مركبة تمثل بعداً (مكوناً) وهذه الأبعاد (المكونات) مجتمعة تحدد الشكل العام للجسم الذي هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة النحيف ، العضلي ، السمين ، والتي تحدد الشكل الخارجي للشخص . وأعطيت الأبعاد أسماء ومصطلحات النمط النحيل (النحيف) ، النمط العضلي (الرياضي) النمط المكتنز (السمين) ويعد العامل الوراثي هو العامل المحدد للنمط الجسمي ، فلكل إنسان بروفيل (أنموذج) موروث خاص به وهذا الأنموذج يفرض حدوداً معينة على نمط الجسم معنى ذلك ان الإنسان محاصر بما ورثه من والديه أي ان التكوين الوراثي هو الذي يقرر نمطه الجسمي .



تصنيفات أنماط الجسم

هنالك العديد من المحاولات الجادة لتصنيف الأفراد إلى أنماط جسمية تبعاً للمتغيرات الجسمية التي يمتلكونها وأغلب هذه التصنيفات تبنى على أساس أبعاد الجسم الأساسية الثلاثة (النحافة والعضلية والسمنة) وحسب تصنيف العلماء فهناك ثلاثة أنماط جسمية أساسية وهي :

أولاً : النمط النحيل (النحيف) :

وهي الدرجة التي يغلب عليها سمات النحافة وضعف البنية ويمتاز صاحب هذا النمط بأنه طويل أو متوسط القامة وزنه أقل من المطلوب والكتفان نحيفان وضيقان والرأس كبيراً نوعاً ما ونحيف الوجه مع بروز الأنف بشكل واضح ، الرقبة طويلة ورقيقة والصدر طويل وضيق ، استدارة الكتفين والجلد يبدو كما لو كان فوق العظام ، عضلاته ضعيفة وصغيرة وموزعة الأطراف رقيقة وطويلة وتكون الإناث أقل نحافةً من الذكور .

ثانياً : النمط العضلي (الرياضي) :

وهو الدرجة التي تسود فيها العظام والعضلات ، وهذا النوع يمتاز بالقوة ، صلب المظهر الخارجي ، متوسط أو طويل القامة ، العضلات قوية ومتناسقة ، اتساع الكتفين والقفص الصدري ، نحيف الخصر ، طويل الأطراف ، عظامه كبيرة وسميكة العضلات نامية وتظهر بشكل متناسق ، عظام الوجه بارزة ، الرقبة طويلة وقوية ، الأكتاف عريضة وعضلاتها ظاهرة ، عظم الترقوة ظاهر ، كبير اليدين وطويل الأصابع والرجلان متناسقتان ، الأرداف ثقيلة وقوية ، اكتساء الذراعين والساقين بالعضلات والجلد سميك وخشن .

ثالثاً : النمط المكتنز (البدني) :

وهو الدرجة التي تغلب عليها صفة الاستدارة التامة ، الشخص الذي يعطي تقديراً عالياً في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً ويمتاز بالرخاوة متوسطاً أو قصير القامة، استدارة الجسم كبير الرأس واستدارته ، سمرة الأطراف وميلها للامتلاء و فقرها لوجود العضلات القوية ، قصر الرقبة وسمكها ، الأكتاف ضعيفة ، تضخم التجويف البطني والصدري في هذا النمط ، تكون أجهزة الهضم أكثر نمو بالنسبة لباقي أجهزة الجسم مع كثرة الدهن في المناطق المختلفة (بالنسبة للإناث يكون تراكم الدهن أكثر تزايداً على الصدر والأرداف واستمرار نمو الثديين نتيجة لترسب الدهن ويبدو الجسم كمثري الشكل) .