



### المحاضرة 03:

#### تطور مفهوم النمط الجسماني:

لعل أول محاولة محددة لتقسيم الأشخاص إلى أنماط جسمية تلك التي قام بها طبيب يوناني في القرن الخامس عشر قبل الميلاد ويلقب بأبي الأطباء (هيبوقراط)، حيث قدم تصنيفا مزدوجا للأنماط الجسمية بأن قسم الأفراد إلى فئتين:

✚ البدين قصير القامة

✚ النحيف طويل القامة

ومع أن هذا التقسيم يبدو تقسيما بدائيا، فإنه لا يبعد كثيرا عن العديد من التصنيفات التي إقترحت خلال القرن الماضي، وقد رأى (هيبوقراط) أن بعض الأمراض المعينة تصيب أنماطا معينة، فالقصير السمين أميل للإصابة (بالسكتة القلبية)، أما الطويل النحيف فيصاب غالبا بمرض السل.

توصل (شلدون) إلى ثلاث أنماط في تحديده لأنواع الأجسام:

**النمط البدين:** يتميز هذا النمط بمايلي:

✚ هو نمط يتميز بضخامة أعضاء الهضم بينما القلب والكليتين ذات أحجاما متواضعة

✚ الفرد صاحب هذا النمط يرتبط بالنعومة والاستدارة وتخلف في نمو العظام والعضلات وإنخفاض

نسبي في نسبة السطح إلى الكتلة

✚ يكون لهذا الفرد كثافة منخفضة ويطفو على سطح الماء

✚ العناصر الوظيفية في تلك الأنماط تنمو أساسا من الطبقة الداخلية الجنينية

**النمط العضلي:** يتميز هذا النمط بمايلي:

✚ يتميز بعضلات نامية وشرابين كبيرة وكذلك اللب والعظام

✚ أصحاب هذا النمط غالبا ما يكون من الرياضيين

✚ الأجزاء الرئيسية في هذا البنيان مستمدة أساسا من الطبقة المتوسطة الجنينية

**النمط النحيف:** يتميز هذا النمط :

✚ بنيان جسمي فقير الاستعداد بالنسبة للعمل الجسماني والتنافسي

✚ يتميز لتعرضه للمنبهات الخارجية



أهمية ممارسة الثقافة البدنية لأي شخص (داخل الجيم):

- زيادة القوة والنشاط
- زيادة الكتلة العضلية
- تحسين شكل الجسم وضبط القوام وشد ترهلات الجسم وتنسيقه خصوصا بعد تخفيف الوزن
- زيادة الثقة بالنفس
- المساعدة على التحكم بالوزن
- حرق المزيد من السعرات الحرارية
- تحسين إنتاج الهرمونات
- تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق
- تعلم الأنظمة الغذائية الصحية المناسبة لك
- تحسين كفاءة القلب والرئتين
- مقاومة أقوى للأمراض
- عامل أساسي في التأهيل العضلي لكل الرياضات مثل كرة القدم والسلة وألعاب القوى ولذلك سميت أم الرياضات
- زيادة كثافة العظام
- تقليل فرص الإصابة بخشونة المفاصل
- تساعد على علاج تمزق الأربطة والعضلات وإصابات المفاصل
- التعرف على المزيد من الأصدقاء