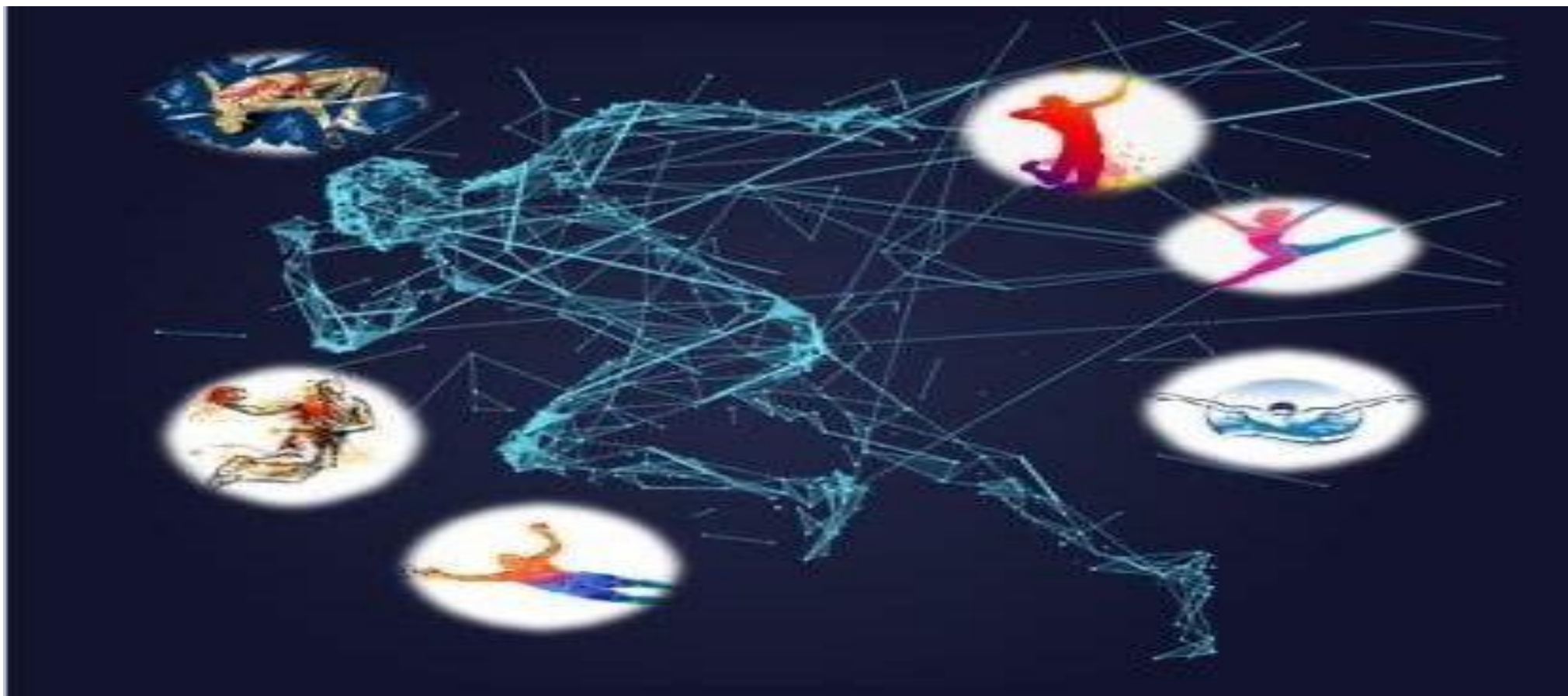


دراسة الأنماط الجسمية والأداء الرياضي



المهنة الأولى ليمانس جذع مشترك

أهمية دراسة الأنماط الجسمية:

هناك عدة فوائد لدراسة الأجسام نذكر منها:

- 1. النمط المناسب يمثل طاقة بشرية قبل عملية التدريب ، حيث يقول كاربوفتش "Karpovich" ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يخرج بطلا من مجرد أي جسم...".** وبالتالي دراسة النمط الجسمي تعتبر مرحلة هامة جدا لاختيار النشاط الرياضي المناسب.
- 2. كشفت عدة دراسات على وجود علاقة ارتباطيه بين بناء الجسم والإستعدادات البدنية.**
- 3. تمكن علماء الباثولوجي من إيجاد العلاقة بين نمط الجسم وقابليته للإصابة بأمراض معينة** وبالتالي يمكن التعرف مسبقا على المرض بمجرد التعرف على النمط الجسمي.
- 4. علاقة التكوين الجسمي بالتصرف الظاهري أي أنه هناك علاقة بين النمط الجسمي وسلوكيات الفرد.**
- 5. تساعد الأنماط الجسمية على تحديد ألوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط، كما أنها تساعد على تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكل نشاط.**

العلاقة بين مورفولوجية الجسم وتكوينه والأداء الرياضي :

يعتبر بناء الجسم شيء مرتبط ارتباط كبير بالجانب الوراثي لأن مورفولوجيا الشخص خاصة موروثية من الأبوين لذلك يعتبر تغيير نمط الجسم وحجمه للفرد الرياضي أمر محدود جدا ومن هنا تنشأ لدينا فكرة أنه من الضروري إلحاق كل نوع معين من الأجسام بالأنشطة الرياضية المناسبة لتحقيق نجاح الفرد أو الفريق. وهذا ما تؤكد بطاقة النمط الجسمي للاعبات إناث ولاعبين ذكور حيث تبين أن توزع أنماط أجسام الإناث يتركز حول المنطقة الوسطى من بطاقة النمط، في حين أن توزيع أنماط أجسام اللاعبين الذكور موزعة ومنتشرة بشكل جيدا على بطاقة النمط وأن معظمها يميل نحو النمط العضلي.

وفي نطاق أي لعبة رياضية يوجد تباين كبير في أنماط أجسام اللاعبين، ومن هذه المعلومات يتضح أن اللاعب كي يكون ناجح يجب أن ينتقي لونا من الرياضة يكون نمط جسمه مناسبة لها، والجدير بالذكر أن جميع الألعاب الرياضية باستثناء القليل منها يتطلب معدلا من متوسط إلى عال من مكون العضلية، في حين أن مقادير مكوني السمنة والنحافة تكون قاصرة جدا.

ولقد ربط عدد من الدراسات بين نمط الجسم وحجم الجسم ومستوى أداء اللاعبين في ألعاب عن القدرات البنائية (cureton, معينة ومن هذه الدراسات البحث الذي أجراه كيورتن) 1951 والوظيفية لأحدى وعشرين لاعبا ذكر من فريق الولايات المتحدة الأمريكية عام 1948 وعدد أربعة وعشرين من اللاعبين الأولمبيين الدوليين في ألعاب القوى (مسابقات الميدان والمضمار) فوجد أن هناك فروقا كبيرة في نمط الجسم وحجم الجسم بين لاعبي الألعاب الرياضية وكذلك وجود فروق كبيرة بين أنماط أجسام اللاعبين وفقا لنوع المسابقة داخل النشاط الرياضي الواحد.

كما تابع كورينتي وزولي (corrent et zuli) (1964) 166 من لاعبو ألعاب القوى و 08 سباحين في الدورة الأولمبية، حيث وجد فروقا في السن والطول والوزن بين لاعبي المسابقات المختلفة، ولكنهما جدا قدرا من التشابه بين أنماط أجسام اللاعبين داخل نفس المسابقة في كل من المسابقات الخاضعة للبحث.

في ضوء ما سبق يتضح أن بنية الجسم المورفولوجية محددة بصفات وراثية إلى حد كبير وهذا يشير إلى أهمية وضع اللاعب في النشاط الرياضي الذي يناسب نمطه الجسمي حتى يمكن تحقيق النجاح في هذا النشاط المعين، ويجب الأخذ كذلك فيالحسبان أن تكوين الجسم يكتسي نفس أهمية بناء الجسم عند محاولة رفع أداء اللاعب إلى الحد الأقصى.

فحجم الجسم مرتبط بنوعية الأداء الرياضي وبنوع النشاط الرياضي، إذ أن زيادة وزن أو حجم الجسم يكون معوقا للأداء باستثناء لاعبي رفع الأثقال. ما سبق يشير إلى أن الاهتمام يجب أن يوجه بالنسبة للرياضيين إلى وزن الأنسجة الخالية من الدهون أكثر من الاهتمام بالوزن العام.

لذلك نجد أن تكوين الجسم يتنوع حسب النشاط الرياضي، فالألعاب والأنشطة التي يلزمها مكون بشكل كبير تحتاج نمطيا إلى رياضيين ذوي أجسام بما نسب منخفضة نسبيا من **endurance** التحمل الدهون، فلاعبو ولاعبات جري المسافات الطويلة عادة ما يوجد في أجسامهم أقل من 10 دهون.

ولاشك أن النمط الجسمي المناسب والتدريب الرياضي لمقنن هما عاملا النجاح في الرياضة، فالنمط الجسمي كما قلنا وراثي بشكل كبير، لكن لا ننفي الدور الذي يلعبه التدريب الرياضي السليم والمقنن في تعديل وتوجيه هذا النمط الوراثي إلى النشاط المقابل ثم الموقع الجيد في هذا النشاط وداخل الفريق.

العلاقة بين الأنماط الجسمية وعناصر اللياقة البدنية:

- قام كرتشمر وهيوجر ولففرت بإجراء بعض البحوث أثبتت ما يلي:
- أصحاب النمط النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي والدقة في الحركات ويتميزون أيضا بإجادة حركات الخداع.
- أصحاب النمط الرياضي يتميزون بقوة الأداء المرتبط بقدر من البطء، مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسماني، ويميلون إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة، ولا يملكون القدرة على سهولة التكيف مع ظروف اللعب المختلفة.
- أصحاب النمط السمين يتميزون بالبطء في الحركة، ولكن مع القدرة على التوافق في الأداء، ويسعون لمحاولة الابتكار في أداء الحركات. وبالتالي نلاحظ أن النمط النحيف يعتمد على الحركات الخفيفة والتي تتميز بالرشاقة والسرعة في حين أن النمط العضلي والذي يتميز به أغلب الرياضيين يميل إلى الاعتماد على القوة العضلية في أغلب الحركات الرياضية أما النمط السمين فيميل إلى تنفيذ بطيء للحركة الرياضية ولها على قدر كبير من الدقة .

و في دراسات أخرى أجراها سيلزر و بيتر ثبت:

- تفوق النمط العضلي في القوة على النمط النحيف والسمين.
- تفوق النمط العضلي في الرشاقة والسرعة والجلد على النوعين الآخرين.
- تفوق النمط السمين في القوة على النمط النحيف.
- تفوق النمط النحيف على النمط السمين في اختبارات الرشاقة والسرعة والجلد.

العلاقة بين الأنماط الجسمية والحالة المزاجية :

قام العالم شيلدون بإجراء بحوث مستفيضة تمكن من خلالها إلى جمع 650 سمة للشخصية، اختصرها إلى 50 سمة.

وتوصل بذلك إلى ثلاث عوامل أساسية مكونة للمزاج تتضمن 22 سمة للشخصية وهي:

العامل الأول: تضمن 06 سمات هي: الاسترخاء، حب الراحة، الاستمتاع بالهضم، الاعتماد على القبول الاجتماعي، النوم العميق الحاجة إلى الناس وقت الشدة وأصحاب هذه السمات يميلون إلى السمنة وأطلق عنهم شيلدون أصحاب المزاج الحشوي.

العامل الثاني: تضمن 07 سمات هي: اتخاذ وضع الحزم الحيوية، الحاجة إلى الممارسة، صراحة التصرف، الصوت المنطلق، أن يبدو المرء أكبر من سنه الحاجة إلى العمل وقت الشدة وأصحاب هذه السمات يميلون إلى النمط العضلي، وأطلق عليهم شيلدون أصحاب المزاج البدني.

العامل الثالث: تضمن تسع سمات هي: التقييد في الحركة والأوضاع، استجابات مبالغ في سرعتها، الخوف من المجتمعات، كف التخاطب الاجتماعي مقاومة العادات الصوت المقيد، قلة النوم، عزم الشباب، الحاجة إلى الوحدة وقت الشدة، وأصحاب هذه السمات يميلون إلى النحافة وأطلق عليهم شيلدون أصحاب المزاج المخي.