



قسم التدريب الرياضي

طلبة السنة الثانية ماستر

تصحيح نموذجي لمقياس القياسات الجسمية

الجواب الأول: (07 نقاط)

**مفهومها:** هو الوصف الكمي لبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازن تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط أساسية وأخرى ثانوية.

**الأنماط الأساسية:**

**\*النمط السمين:** يتميز بشكل دائري للجسم، أصحاب هذا النمط يظهرون بروز كبير على مستوى البطن مقارنة مع مستوى الصدر، شكل مربع للكتفين، معظم الجسم يمثل أشكال دائرية من دون أي بروز عضلي، الخصائص التالية تعرف النمط السمين:  
- يميلون إلى أجسام دائرية زيادة على اكتساب سريع للدهون. - عرض أكبر للكتفين مقارنة مع الحوض. - تقسيم موحد للوزن على مستوى كل الجسم مقارنة مع النمطين الآخرين. - قدراتهم البدنية تتوسط النمطين الآخرين. - يميلون أكثر إلى تحقيق نتائج رياضية في مهارات القوة والمداومة. - تناولهم الكبير للأطعمة و قدراتهم الهضمية الثقيلة تسمح لهم بالزيادة في الوزن. - نبضات قلبهم خلال الراحة بطيئة، الضغط الدموي عادي عند أصحاب هذا النمط والذين هم في حالة نشاط. أصحاب النمط السمين عليهم بتطوير القوة، المداومة والحركية، فزيادة وزنهم في كل مرة قد يشكل عائق في بعض الأوضاع، ولهذا عليهم كذلك بإتباع حمية غذائية صحية تتكيف مع احتياجاتهم، مع عمل يتمحور حول المداومة من أجل استقرار في وزن الجسم.  
**\*النمط العضلي:** يتميز بشكل مربع وعضلات جد بارزة، عظام الساق، الجذع، العضد سمكية نوعا ما، عظام الساعد، الرسغ، اليد، الأصابع عريضة، الميزات التالية تحدد النمط العضلي:

- جسم عضلي وقوي. - الكتفين أعرض من الحوض. - عضلاتهم وجهازهم الدوري الدموي يسمح بتحقيق نتائج. - ضغطهم الدموي ونبضات قلبهم بطيئة خلال فترة الراحة عند ذوي النمط العضلي الذين يمارسون نشاط رياضي. - عند أصحاب النمط العضلي الغير ممارسين لأي نشاط رياضي نبضات القلب والضغط الدموي مرتفعان.  
- عملية الهضم عادية. - الإحساس بالبرودة ضعيف. - في حالة عدم النشاط أو التغذية الزائدة، الدهون تتراكم في المناطق الوسطى للجسم. إن التدريب متوسط الحجم يعتبر كافي للنمط العضلي من أجل تحسين نتائجه، عند أصحاب هذا النمط قد يتعرض الجهاز العضلي لإصابات والتي قد تحدث نتيجة عدم انسجام ما بين التطور العضلي وقدراته في التمدد، لهذا ننصح أصحاب هذا النمط بتخصيص وقت كافي في الحصص التدريبية لتمرينات التمدد العضلي.

**\*النمط النحيف:** عظام صغيرة، عضلات ضعيفة، الكتفين يميل إلى أسفل، طول نسي للأطراف، جذع صغير، بطن مسطح الميزات التالية تحدد النمط النحيف:

الطويل والنحيف. - الحوض اعرض من الكتفين. - مرونة كبيرة على مستوى المفاصل. - تطور عضلي ضعيف. - ضغط دموي ضعيف. - نبضات القلب مرتفعة عند الراحة. - دورة دموية ضعيفة على العموم مقارنة مع النمطين السابقين. - اليدين والرجلين باردين في معظم الأوقات. - نشاط قوي للجهاز العصبي. - يكسب الوزن بصعوبة كبيرة.

**الأنماط الثانوية:**

## الأنماط الثانوية:

\***النمط الخلطي:** هو خليط من المكونات الأولية الثلاثة (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة لمكون بدني في حين أن الأرجل ترجع لمكون بدني آخر، ويعرف بكونه "خليط غير منسق أو غير مستوي من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

\***النمط الأنتوي:** يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر، فالذين لديهم درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسماً ليناً وحوضاً واسعاً بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنتوية، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه، يعرف هذا النمط بكونه "امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الأنتوي.

\***النمط النسيجي:** أكثر الأنماط الثانوية وضوحاً، يشكل فيه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون "الحيوان النقي" ويتدرج هذا النمط من النسيج الجلدي الخشن حتى الرقيق جداً، ويعد هذا النمط مقياساً للرضا الجمالي.

فيما يتعلق بمستوى النسيج الجلدي، فهو يعرف "تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة عند الفرد"، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم.

\***النمط الواهن:** يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له كرتشمير من قبل وأطلق عليه اسم النمط "الوهن أو المعتل Asthenic" ومعناها باللاتينية "بلا قوة" فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدور المسطحة والمتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزانهم.

\***النمط المتضخم:** وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم، ولكن هذا تضخم غير وظيفي في البنيان الجسمي.

\***النمط سبي التكوين:** هو نمط سبي التكوين، كما يدخل كذلك مع مكونات أخرى سبق الإشارة إليها، ولا يتدخل مع النمط الخلطي، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة من الجسم.

\***النمط الضامر:** اللابلازما (ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو)، والمعنى الوظيفي يعني عدم الاكتمال أو نقص في النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط تواجه حدوث تقلص يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة

\***نمط المدى النصفى:** هو المدى النصفى لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة بين 3، 4 درجات.

\***نمط الرجل البدين:** هو نمط يدلل به "شيلدون" على ثبات النمط الجسمي، كأن يكون نمط "سمين-عضلي" في البداية، ثم يشاهد تحيلاً ورياضياً في أواخر المراهقة وبداية النضج، ولكن مرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سمياً جداً ومستديراً وهذا هو الأصلي.

**أهميتها في المجال الرياضي:** الربط بين نمط الجسم ومستوى أداء اللاعبين، تصنيف الرياضات حسب أنماط جسمية مختلفة، وفي أحيان أخرى تظهر أنماط مختلفة في نفس نوع الرياضة تبين مختلف مناصب اللاعب، الربط بين الصفات والقدرات البدنية مع الأنماط الجسمية، ترتيب وتصنيف الرياضيين في مجموعات نمطية مختلفة، تساعدنا على تحديد الفروق الفردية.

## الجواب الثاني: (06 نقاط)

طول القامة، وزن الجسم، المساحة الجسمية، الكتلة العضلية، الكتلة الدهنية، الكتلة العظمية، مختلف مؤشرات التطور البدنية مع

الشرح . كل عنصر على 0.25 والشرح 0.25

## الجواب الثالث: (04 نقاط)

البيئة، الوراثة، التدريب، التغذية مع الشرح لكل عنصر

## الجواب الرابع: (03 نقاط)

أخطاء متعلقة بالجهاز، أخطاء متعلقة بنموذج وطريقة القياس، أخطاء متعلقة بالقائمين على القياس، أخطاء متعلقة بظروف القياس

أخطاء متعلقة بوقت القياس، أخطاء متعلقة بمكان القياس مع الشرح

إعادة النظر يوم الخميس 2017/02/02 على الساعة 11 صباحاً القاعة 17