

أهمية دراسة الأنماط

__ النمط المناسب يمثل خامة مباشرة قبل عملية التدريب. ويقول كاربو فيتش ليس هناك مدرس أو مدرب عاقل يحاول أن يُخرج بطلا من مجرى أي جسم. وسوف لا تُحوّل أي كمية تدريب الشخص سميك المقعدة إلى بطل للعدو في ألعاب القوى. لذلك فإنّ دراسة أنماط الأجسام تمهد لاختيار أنسب الأنشطة الرياضية وهي بذلك تمهد لبداية طيبة.

أثبتت البحوث أنّ هناك ارتباطا بين بناء البدن والاستعدادات البدنية لذلك. فإن التربية البدنية هي العملية التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار إمكانات وحدود التقييم البدني

__ وجد البايولوجيون *biologie* أنّ هناك علاقة بين نمط الجسم والقابلية للإصابة بأمراض معينة حيث أكّد ذلك فيما بعد الفسيولوجيين ونتائج العديد من البحوث الحديثة.

__ تصنيف الأفراد وفقاً لأنماط الأجسام يُكسبنا أساساً راسخاً في العمل الرياضي

__ تساعد دراسة الأنماط في تحديد ألوان النشاط البدني التي تناسب كل نمط كما أنها تساعد في تحديد الأجسام والأنماط المناسبة لكلّ نشاط

تساعد دراسة الأنماط على التعرف على نواحي القوة والضعف) البدني والصحي(وهي بذلك تسهم في وضع البرامج.

علاقة أنماط الأجسام بالأنشطة الرياضية

العلاقة بين الأنماط الجسمية واللياقة البدنية: توصل " شيلدون " و"كاربوفيتش "إلى وجود ارتباط بين أصحاب النمط العضلي وبين درجات اختبار اللياقة البدنية

كما أثبتت "توماس" و"كيورتن" أنّ النمط العضلي والعضلي النحيف قد سجلا في اختبارات اللياقة

البدنية نتائج أفضل من التي سجلها باقي الأنماط البدنية

كما أثبتت بعض البحوث وجود ارتباط عكسي بين نسبة الدهون في الجسم واختبارات اللياقة الحركية

قام "كرتشمير" و"هيورقن" و"فلبرت" بإجراء بعض البحوث أثبتت ما يلي:

● أصحاب النمط النحيف يتميزون بالسرعة في الأداء الحركي و الدقة في الحركات ويتميزون

أيضا

بإجادة الحركات الخداعية.

● 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.

وفي دراسات أخرى أجراها "سيلزر" و"بيتر" ثبت:

تفوق النمط العضلي في القوة على النمط النحيف و النمط السمين.

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.

إنّ دراسة موضوع القياسات الأنتروبومترية ومعرفة الأنماط الجسمية أصبح ظاهرة حتمية في ا

الاهتماماً خاصاً في الرياضي بصفة عامة ومجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة لذلك لقي هذا

١

وعرف تطورا ملحوظاً ومن نتائج ذلك أنه أصبح يُعتمد عليه كثيراً في العديد من المراحل مثل الانتقال وإعداد البرامج وتطوير المستويات الرياضية كما أنه يُسهل الطريق للوصول إلى المستويات العليا وذلك

بمعرفة النمط وما يناسبه من تخصصات