

معادلة شيلدون Sheldon:

التقدير الكمي لنمط الجسم " موازين التقدير "

هو المقياس الذي ابتكره العالم شيلدون وهو مقياس النقاط السبعة Seven point لتقدير الأجسام ويتم تقدير هذا النظام في ضوء ثلاثة أرقام تعبر عن

المكونات الثلاثة الأولية للنمط " سمين - عضلي - نحيف " بحيث :-

- يشير الرقم الأول (شمال إلى المكون السمين).

- يشير الرقم الثاني (في المنتصف إلى المكون العضلي).

- يشير الرقم الثالث (في اليمين إلى المكون النحيف).

- وتمثل الدرجة 1 الحد الأدنى من المكون.

- وتمثل الدرجة 7 أكبر قدر ممكن من المكون.

مثال :-

711 وتقرأ واحد - واحد - سبعة وهذا يعني ان مكون السمنة أعلى من المكون العضلي والنحيف ،

171 وتقرأ واحد-سبعة - واحد وهذا يعني أن المكون العضلي أعلى من قيمة السمين والنحيف .

117 وتقرأ سبعة - واحد - واحد وهذا يعني ان مكون النحافة أعلى من المكون العضلي والسمين.

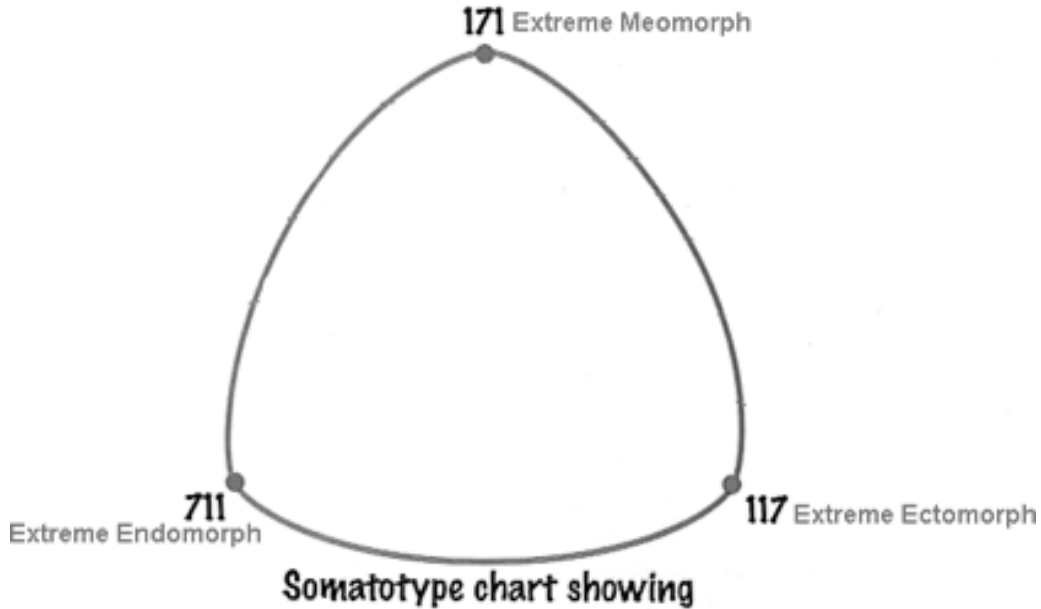
461 يمثل قدرأً عالياً من مكون العضلية ، ومتوسطاً من السمنة والحد الأدنى من مكون النحافة .

135 يعتبر نمط نحيف و 632 يعتبر نمط سمين

وللدقة في القراءة يسمى النمط في ضوء المكونين الغالبين أو المسيطرين .

371 يعتبر نمط عضلي سمين ، 632 يعتبر نمط سمين عضلي ، 135 يعتبر نمط نحيف عضلي

ويقرأ النمط من الشمال إلى اليمين.



2-نمط الجسم: (Body Type)

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث أنماط تميز جسم الإنسان هي :-

| | |
|------------|----------------|
| Ectomorphy | ■ النمط النحيف |
| Mesomorphy | ■ النمط العضلي |
| Endomorphy | ■ النمط السمين |

موازين التقدير هي ثلاثة أرقام متتالية . بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين إلى النمط النحيف والرقم الثاني إلى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار إلى النمط السمين.

2-1. النمط السمين Endomorphic type:

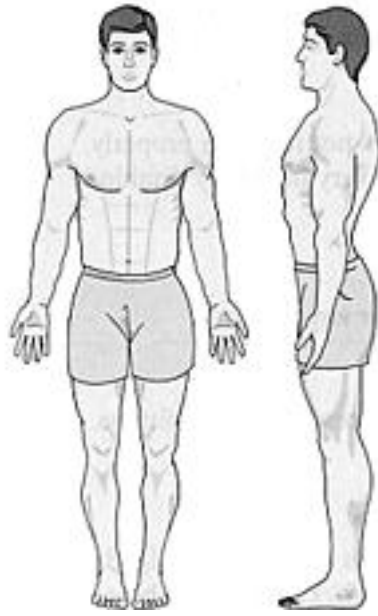
هو الدرجة التي تغلب بها صفة " الاستدارة التامة " والشخص الذي يعطى تقديراً عالياً (7 درجات أو قريباً منها) في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً ، وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم .



النمط السمين

2-2. النمط العضلي Mesomorphic type :

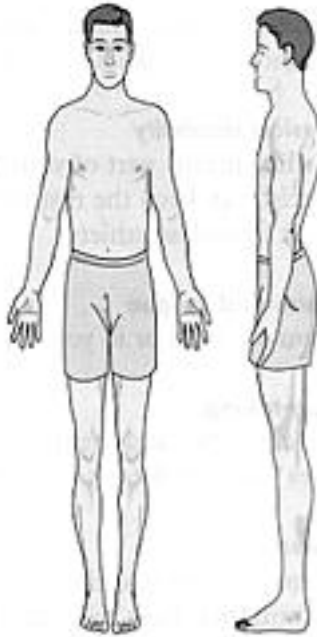
هو الدرجة التي يسود فيها العظام والعضلات ، فالشخص الذي يكون صلب في مظهره الخارجي وعظامه كبيرة وسميكة وعضلاته النامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة والأكتاف عريضة وعضلاته بارزة وقوية والخصر نحيف والحوض ضيق والأرداف ثقيلة وقوية والرجلان متناسقتان . وبنائه متين يطلق عليه النمط العضلي والذي يعطى تقدير (7)



النمط العضلي

2-3. النمط النحيف Ectomorphic type:

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفاً ذا عظام طويلة رقيقة وعضلات ضعيفة النمو .



النمط النحيف

4- الأتماط الثانوية :

1- النمط الخلطي:

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

2- النمط الأثوي:

يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عادة بالجنس الآخر ، فالحاصلون على درجات عالية في هذا النمط من الذكور

يملكون جسماً ليناً وحوضاً واسعاً وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية ، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه ، يعرف هذا النمط بكونه " امتلاك بنية جسمي يتميز بخصائص ترتبط عادة بالجنس الآخر .

3-النمط النسيجي :

أكثر الأنماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقية ، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون به " الحيوان النقي " ويتدرج هذا النمط من النسيج الجسدي الخشن حتى الرقيق جداً ، ويعد هذا النمط مقياساً للرضا الجمالي .

فيما يتعلق بخشونة النسيج الجلدي ، يعرف بكونه " تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه " ، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم

4-النمط الواهن:

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

5-النمط المتضخم:

وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم ، ولكن هذا تضخم غير وظيفي في البنية الجسمي .

6-النمط سيئ التكوين :

هو نمط سيئ التكوين ، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة آلية ، ولا يتدخل مع النمط الخلطي ، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة من الجسم .

7- النمط الضامر :

اللابلازما (ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو) ، والمعنى الحرفي يعني عدم الاكتمال incomplete أو نقص في النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع إلى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة .

8-نمط المدى النصفي:

هو المدى النصفي لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة seven Point Scale بين 3، 4 درجات

9- نمط نكتة الرجل :

هو نمط يدلل به " شيلدون" على ثبات النمط الجسمي ، كأن يكون نمط "سمين- عضلي" في البداية ، ثم يشاهد نحيلاً ورياضياً في أواخر المراهقة وبداية النضج ، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمطه الأصلي حيث يصبح سميناً جداً ومستديراً وهذه هي النكتة .