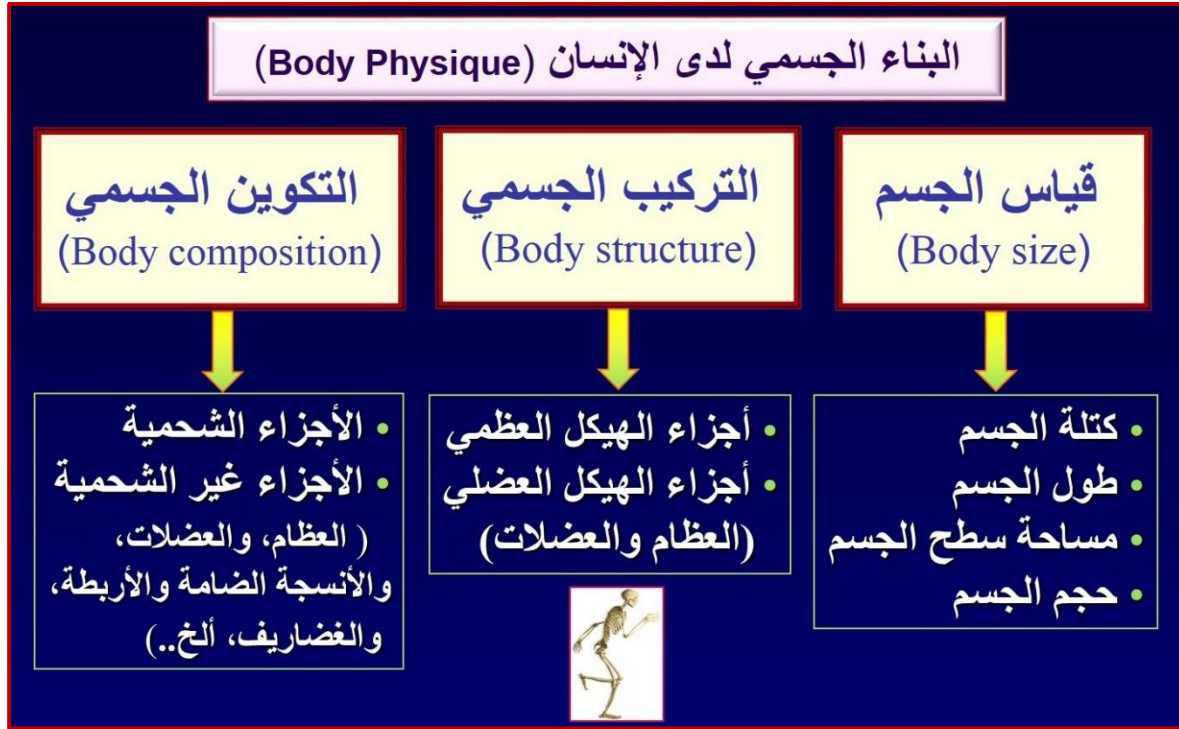


البناء الجسمي لدى الإنسان (Body Physique)



أنماط الجسم لدى الإنسان (Somatotypes)

النمط النحيل
(Ectomorphy)

تتراوح من 1-7

النمط العضلي
(Mesomorphy)

تتراوح من 1-7

النمط السمين
(Endomorphy)

تتراوح من 1-7

7 = تعني الصفة موجودة تماماً لدى الشخص

1 = تعني الصفة غير موجودة لدى الشخص

تعطى الأرقام بهذا الترتيب: (السمين – العضلي – النحيل)
مثلاً: 3-5-1

مركز أبحاث

النمط السمين (Endomorphy): والصحة

Lifestyle & Health

Research Center

- ❖ جسم ممتلئ، وأطراف قصيرة.
- ❖ نسبة عالية من الشحوم في الجسم.
- ❖ لا توجد عضلات بارزة بسبب الشحوم.
- ❖ الجسم مستدير، والوسط أكبر من الصدر.
- ❖ القوة العضلية جيدة.
- ❖ غير متفوق في الرياضات التي تتطلب السرعة أو الرشاقة.
- ❖ مثال واضح لرياضيي النمط السمين: المصارعون و رافعو الأثقال.

النمط العضلي (Mesomorphy):

- ❖ عضلات كبيرة وبارزة.
- ❖ صدر عريض وكتفين عريضين.

- ❖ وسط الجسم غير عريض.
- ❖ نسبة الشحوم ليست عالية.
- ❖ متفوق في الرياضات التي تتطلب القوة العضلية والقدرة.
- ❖ مثال واضح لرياضي النمط العضلي: رياضيو الجمباز، بناء الأجسام، العدو القصير.

النمط النحيل (Ectomorphy):

- ❖ جسم نحيل، وكتفان غير عريضين
- ❖ أطراف طويلة.
- ❖ نسبة الشحوم منخفضة.
- ❖ عضلات غير متضخمة.
- ❖ القوة العضلية والقدرة العضلية لديهم أقل مما لدى النمط العضلي.
- ❖ مثال واضح لرياضي النمط النحيل: رياضيو جري المسافات الطويلة، والماراثون.

كيفية تصنيف النمط الجسمي بناء على تصنيف شيلدون

