

## ANTROPOMETRIA 2 – I Somatotipi

Nell'ormai lontano 1940 il medico e psicologo americano *William Herbert Sheldon* individuò tre differenti **Somatotipi** corporei, basati sulle caratteristiche antropometriche di ogni persona, associando ad esse alcuni distinti tratti psicologici e/o comportamentali:

1. **ENDOMORFO** → soggetto che tende ad accumulare grasso con molta facilità, *brevilineo*, con spalle curve e strette, *viscerotonico*, estroverso e di aspetto giovanile;
2. **MESOMORFO** → soggetto con fisico armonioso, *normolineo*, con buona massa muscolare e *bassa percentuale di grasso corporeo*, *somatotonico*, sicuro, coraggioso e di aspetto maturo;
3. **ECTOMORFO** → soggetto più alto della media, *longilineo*, poco muscoloso, con *bassa percentuale di grasso corporeo*, *cerebrotonico*, intelligente e dall'aspetto giovanile.



Per quanto la definizione psicologica adottata da Sheldon possa largamente lasciare a desiderare (personalmente ritengo che sia completamente errata) è pur vero che, in linea di massima, *i differenti somatotipi individuati possiedono alcune caratteristiche generali che li portano a primeggiare in determinate attività sportive*. Vediamo insieme quali sono:

1. **ENDOMORFO** → *sport di lotta e di contatto fisico*. Da un punto di vista strettamente sportivo, la corsa (almeno in un primo momento) è sconsigliata ad un soggetto endomorfo, che dovrebbe invece aumentare il proprio metabolismo basale iniziando un programma di potenziamento muscolare;

2. **MESOMORFO** → *sport di potenza e di velocità*, ma anche *triathlon* e *nuoto*. Un atleta con caratteristiche mesomorfe può comunque facilmente eccellere anche nella *maratona* e nel *trail running*, pur non possedendo una velocità paragonabile a quella di un atleta ectomorfo;
  
3. **ECTOMORFO** → *sport di fondo, mezzofondo, ciclismo e salto in alto*, dove il peso corporeo rappresenta sempre un importante limite per le nostre prestazioni. Basti vedere la costituzione fisica dei maratoneti di altissimo livello o degli atleti di *trail running* per rendersi conto che gli ectomorfi sono decisamente avvantaggiati in questo campo.

L'aspetto morfologico di ogni soggetto può infine essere definito attribuendo un punteggio variabile da 1 a 7 per ogni componente appena vista. La prima cifra indica la *componente endomorfa*, la seconda cifra quella *mesomorfa* e la terza cifra quella *ectomorfa*. **ESEMPIO:** il numero 146 indicherà una persona con caratteristiche endomorfe inesistenti, mesomorfe medie ed alte caratteristiche ectomorfe. Gli estremi saranno pertanto rappresentati dai numeri 711, 171 e 117, secondo lo schema sottostante:

