

ANTROPOMETRIA 6 – Circonferenza del polso e Costituzione Corporea

Nel precedente articolo *Antropometria 2 – I Somatotipi* abbiamo visto quali sono e quali caratteristiche possiedono i tre differenti **Somatotipi corporei**.

A grandi linee, l'**Endomorfo** corrisponde ad un soggetto **brevilineo**, che ben si adatta ad attività sportive di *lotta e contatto fisico*. Il **Mesomorfo** corrisponde ad un soggetto **normolineo**, che può potenzialmente eccellere in qualsiasi attività sportiva e, in particolar modo, negli *sport di potenza e di velocità*. L'**Ectomorfo** corrisponde infine ad un soggetto **longilineo**, capace di dare il meglio di sé negli *sport di resistenza fisica e nelle attività di salto*.

Secondo il seguente schema avremo quindi, in generale:

ENDOMORFO → BREVILINEO
MESOMORFO → NORMOLINEO
ECTOMORFO → LONGILINEO

Se è possibile riconoscere i tre differenti somatotipi da una semplice osservazione esterna delle caratteristiche fisiche di ogni soggetto, come possiamo capire, in maniera sistematica, come classificare un atleta in *brevilineo, normolineo o longilineo*?

In tal caso possiamo affidarci alla misura della **Circonferenza del Polso**, dalla quale possiamo facilmente ricavarla secondo il seguente schema:

UOMO

- Polso > 20 cm → BREVILINEO;
- Polso 16-20 cm → NORMOLINEO;
- Polso < 16 cm → LONGILINEO.

DONNA

- Polso > 18 cm → BREVILINEA;
- Polso 14-18 cm → NORMOLINEA;
- Polso < 14 cm → LONGILINEA.