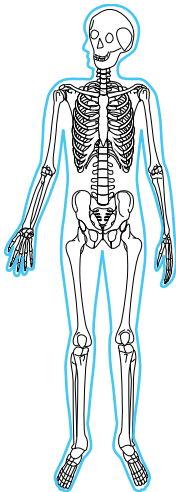


czynników selekcyjnych. W wyniku badań zawodników wyselekcjonowanych w różnych dyscyplinach sportu, wykazano istotny związek między budową ciała, a osiągnięciem wysokich wyników sportowych. W analizie cech morfologicznych zaobserwowano pewne charakterystyczne proporcje, których kierunek i nasilenie są ściśle związane z uprawianą dyscypliną sportu. Wzorzec somatyczny stanowią sportowcy, którzy osiągnęli sukces podczas Igrzysk Olimpijskich oraz Mistrzostw Świata, a więc ci, którzy przeszli pomyślnie długą drogę selekcji w tym także selekcji somatycznej.

Różne aspekty budowy ciała znalazły swój wyraz w wielu tradycyjnych już systemach typologicznych stworzonych przez różnych badaczy (szkoła francuska – Sigaud, szkoła włoska – Manouvier, szkoła niemiecka – Kretschmer, szkoła anglosaska – somatotypologia Sheldona, szkoła polska – Wanke).

Najczęściej stosowaną metodą oceny typu budowy ciała w populacji ogólnej, a także w sporcie jest metoda Heath i Cartera (H-C) oparta na klasycznej koncepcji trzech komponentów budowy ciała, opisana m.in. w publikacjach (Carter, Heath 1990, Carter 2002). W zależności od stopnia nasycenia tymi komponentami (otłuszczenie, masywność budowy oraz smukłość) można opisać somatotyp każdego człowieka. Metoda H-C jest zaliczana do metod obiektywnych, gdyż opiera się na dokładnych pomiarach antropometrycznych. Według metody H-C w modyfikacji poglądowej własnej auterek wyróżniamy 3 typy budowy ciała (tab. 7.7).

Tabela 7.7

Charakterystyka podstawowych typów budowy ciała		
TYP BUDOWY	CHARAKTERYSTYKA	
	Cechy fizyczne	Wpływ na sport
EKTOMORFIK 	Chudy, delikatna budowa Płaska klatka piersiowa Słabo umięśniony Podatny na wady postawy ciała Podatny na przeciężenia	Trudność w budowaniu tkanki aktywnej Łatwość odchudzania się Problemy w dyscyplinach wymagających siły