

Jak číst somatograf?

Somatotyp se generuje na základě třech čísel. První číslo označuje **endomorfni, druhé mezomorfni a třetí ektomorfni** komponentu, stupnice pro každou komponentu je od nuly, přičemž hodnota komponentu do 2,5 se považuje za nízkou, od 3,0 do 5,0 za průměrnou, od 5,5 do 7,0 za vysokou a od 7,5 hovoříme již o krajním podílu dané komponenty. Trojčísle se pak zanáší do sférického trojúhelníku, na jehož vrcholech jsou zaneseny krajní typy, uprostřed typy vyvážené a uvnitř pak střední typy.

Měření somatotypu

K měření somatotypu je nutno získat těchto 10 tělesných dat: 1) Tělesná výška, 2) Hmotnost (kg), 3) Řasa tricepsu, 4) Řasa subskapulární, 5) Řasa supraspinální, 6) Řasa lýtka, 7) Šířka loketního kloubu (loket ohnut v pravém úhlu), 8) Šířka kolenního kloubu v sedě, 9) Obvod kontrahovaného bicepsu, 10) Obvod lýtka. Všechny míry by měly být změřeny maximálně přesně na mm, a to pokud možno na té straně těla, kde jsou největší. Existují dvě metody výpočtu somatotypu: klasická, používající tabulky, umožňuje snadnější určení somatotypu v terénu; druhá, vypracovaná Carterem a Heathovou (1990), používá rovnice. (Podrobný popis určování somatotypu viz např. *Riegerová, Ulbrichová: Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu. 1993*).

ENDOMORFIE: Sečtete řasy tricepsu, subskapulární a supraspinální (v mm). Vynásobte součet těchto řas číslem, které vznikne po vydělení čísla 170,18 a tělesné výšky v cm.

Rovnice podle Cartera a Heathové: **endomorfie = - 0.7182 + 0.1451 x (X) - 0.00068 x (X²) + 0.0000014 x (X³)** kde X = součet 3 řas x (170,18:výška).

Příklad: Tělesná výška je 178,0 cm. Součet tří řas je 18,1 mm.

Nejprve vydělíme 170,18 : 178 = 0.956.

0.956 x 18,1 = 17,3

-0.7182 + 0.1451 x 17,3 - 0.00068 x 17,3² + 0.0000014 x 17,3³ = **1.56**

Pozn.: Jeden stupeň endomorfie odpovídá přibližně 5% tuku.

MEZOMORFIE: Nejprve korigujte obvod bicepsu tím, že od něj odečtete tloušťku řasy tricepsu (v cm). Totéž provedte u obvodu a řasy lýtka.

Rovnice podle Cartera a Heathové: **mezomorfie = 0.858 x šířka lokte + 0.601 x šířka kolene + 0.188 x korigovaný obvod bicepsu + 0.161 x korigovaný obvod lýtka - výška x 0.131 + 4.5.**

Příklad: výška 178,0 cm, obvod bicepsu 33,9 cm, obvod lýtka 37,6 cm, šířka lokte 7,20 cm, šířka kolene 9,95 cm, řasa tricepsu 0,64 cm, řasa lýtka 0,52 cm.

Korekce bicepsu: 33.9 - 0.64 = 33.3 cm. Korekce lýtka: 37.6 - 0.52 = 37.1.

0.858 x 7.20 + 0.601 x 9.95 + 0.188 x 33.3 + 0.161 x 37.1 - 178 x 0.131 + 4.5 = **5.57**

EKTOMORFIE: těl. výška : ³√hmotnost (tzv. index tělesné výšky a hmotnosti; *height-weight ratio, HWR*)

Rovnice podle Cartera a Heathové: 1) Pokud je HWR větší nebo stejné jako 40,75: **0.732 x HWR - 28.58.** 2) Pokud je HWR mezi 40,75-38,25: **0.463 x HWR - 17.63.** 3) Pokud je HWR menší nebo stejné jako 38,25: **ektomorfie=0.1.**

Příklad: Tělesná výška je 178,0 cm, hmotnost je 69,2 kg.

178 : ³√75 = 178 : 4.105 = 43.36.

0.732 x 43.36 - 28.58 = **3.16.**

Výsledný somatotyp: 1.56 - 5.57 - 3.16.

Upozornění: Vysoké hodnoty nejsou možné ve více než dvou složkách somatotypu (hodnoty jako 5-5-6 jsou tudíž zcela jistě chybné). Endomorfie a mezomorfie nižší než 1.0 je velmi nepravděpodobná (hodnoty endomorfie 0.5-1.0 jsou však kupodivu časté v naší sportovní literatuře). Velmi vysokí lidé bývají obvykle výrazně ektomorfní a vysoká mezomorfie je u nich řídká. Pokud se objeví, je obvykle sprovázena silnou endomorfii (příčinu je třeba hledat v již diskutovaných problémech s akumulací velkého množství svaloviny).

Pomocná tabulka pro korekci somatotypu (obsahuje somatotypy, které jsou pravděpodobné při dané hodnotě HWR):

49,59	48,93	48,27	47,61	46,95	46,28	45,62	44,96	44,30	43,64	42,98	42,32	41,66	40,99	40,33	39,67	38,68
1-1-7	1-2-7	1-2-6	1-3-6	1-3-5	1-3-4	1-4-4	2-3-3	1-5-3	2-4-2	1-6-2	3-4-1	1-7-1	1-8-1	1-9-1	2-9-1	5-6-5-
1-2-8	2-1-7	2-1-6	3-1-6	3-1-5	3-1-4	4-1-4	1-5-4	5-1-3	4-2-2	6-1-2	4-3-1	7-1-1	8-1-1	9-1-1	9-2-1	0.5
2-1-8	1-3-8	1-3-7	2-2-6	2-2-5	2-2-4	2-3-4	5-1-4	3-3-3	1-6-3	2-5-2	1-7-2	2-6-1	2-7-1	2-8-1	3-8-1	6-6-1
	3-1-8	3-1-7	2-3-7	1-4-6	1-4-5	3-2-4	2-4-4	2-5-4	6-1-3	5-2-2	7-1-2	6-2-1	7-2-1	8-2-1	8-3-1	10-2-1
	2-2-8	2-2-7	3-2-7	4-1-6	4-1-5	2-4-5	4-2-4	5-2-4	2-5-3	2-6-3	2-6-2	3-5-1	3-6-1	3-7-1	4-7-1	2-10-1
				2-3-6	2-3-5	4-2-5	3-3-4	3-4-4	5-2-3	6-2-3	6-2-2	5-3-1	6-3-1	7-3-1	7-4-1	3-9-1
				3-2-6	3-2-5	3-3-5	2-5-5	4-3-4	3-4-3	3-5-3	3-5-2	4-4-1	4-5-1	4-6-1	5-6-1	4-8-1
					2-4-6		5-2-5		4-3-3	5-3-3	5-3-2	1-8-2	5-4-1	6-4-1	6-5-1	5-7-1
					4-2-6		3-4-5		3-5-4	4-4-3	4-4-2	8-1-2	2-8-2	5-5-1		9-3-1
					3-3-6		4-3-5		5-3-4		3-6-3	2-7-2	8-2-2			8-4-1
									4-4-4		6-3-3	7-2-2	3-7-2			7-5-1
											4-5-3	3-6-2	7-3-2			
											5-4-3	6-3-2	4-6-2			
												4-5-2	6-4-2			
												5-4-2	5-5-2			

Tabulka pro "terénní" měření somatotypu

HEATH-CARTER SOMATOTYPE RATING FORM

Name: _____ Age: _____ Sex: _____ Date: _____

	HEIGHT CORRECTED SUM OF 3 SKINFOLDS (mm)																									
Skinfolds (mm) triceps = _____ subscapular = _____ supraspinale = _____ Sum 3 skinfolds = _____ $x \left(\frac{170.18}{Ar} \right) = \boxed{}$	Upper limit Mid-point Lower limit	10.9	14.9	18.9	22.9	26.9	31.2	35.8	40.7	46.2	52.2	58.7	65.7	73.2	81.2	89.7	98.9	108.9	119.7	131.2	143.7	157.2	171.9	187.9	204.0	
calf = _____	Endomorphy Mesomorphy Ectomorphy	1/4	1	1 1/4	2	2 1/4	3	3 1/4	4	4 1/4	5	5 1/4	6	6 1/4	7	7 1/4	8	8 1/4	9	9 1/4	10	10 1/4	11	11 1/4	12	
Height (cm) = _____ Humerus breadth (cm) = _____ Femur breadth (cm) = _____ Biceps girth - T ¹ (cm) = _____ Calf girth - C ¹ (cm) = _____	Upper Limit Mid-point Lower limit	139.7	143.5	147.3	151.1	154.9	158.8	162.6	166.4	170.2	174.0	177.8	181.6	185.4	189.2	193.0	196.9	200.7	204.5	208.3	212.1	215.9	219.7	223.5	227.3	
		5.19	5.34	5.49	5.64	5.78	5.93	6.07	6.22	6.37	6.51	6.65	6.80	6.95	7.09	7.24	7.38	7.53	7.67	7.82	7.97	8.11	8.25	8.40	8.55	
		7.41	7.62	7.83	8.04	8.24	8.45	8.66	8.87	9.08	9.28	9.49	9.70	9.91	10.12	10.33	10.53	10.74	10.95	11.16	11.36	11.57	11.78	11.99	12.21	
		23.7	24.4	25.0	25.7	26.3	27.0	27.7	28.3	29.0	29.7	30.3	31.0	31.6	32.2	33.0	33.6	34.3	35.0	35.6	36.3	37.0	37.6	38.3	39.0	
		27.7	28.5	29.3	30.1	30.8	31.6	32.4	33.2	33.9	34.7	35.5	36.3	37.1	37.8	38.6	39.4	40.2	41.0	41.7	42.5	43.3	44.1	44.9	45.6	
Body mass (kg) = _____ $HT^2 / \sqrt{\text{body mass}} = \boxed{}$	Upper Limit Mid-point Lower limit	39.65	40.74	41.43	42.13	42.82	43.48	44.18	44.84	45.53	46.23	46.92	47.58	48.25	48.94	49.63	50.33	50.99	51.68							
			40.20	41.09	41.79	42.48	43.14	43.84	44.50	45.19	45.89	46.32	47.24	47.94	48.60	49.29	49.99	50.68	51.34							
		below	39.66	40.75	41.44	42.14	42.83	43.49	44.19	44.85	45.54	46.24	46.93	47.59	48.26	48.95	49.64	50.34	51.00							
		1/4	1	1 1/4	2	2 1/4	3	3 1/4	4	4 1/4	5	5 1/4	6	6 1/4	7	7 1/4	8	8 1/4	9							

Anthropometric Somatotype

Endomorphy	Mesomorphy	Ectomorphy

Rater: _____