

1. TANIMSAL ÖLÇÜLERLE YAPILAN GRUPLANDIRMA (Fransız Okulu)

Thooris'in somatotipleri

- A) **Kassal Tip:** Vücuttaki kas sistemi ve extremitelerdeki kasların gelişmiş, Gövde cepheden dikdörtgen Şeklinde, boy ortanın üzerinde, omuzlar yatay, kıl sistemi gelişmiş, kollar uzun, yüz dikdörtgen görünümünde burun ve çenelerin uzunlukları aynı.
- B) **Solunumsal Tip:** Büyük tabanı yukarıda olan, yamuğu andıran gövde, göğüs hacmi gelişmiş, omuzlar geniş, omuzlar kassal tipteki kadar yatay değil, alt ve üst üyeler gövdeye oranla kısa, kas sistemi az gelişmiş, elmacık kemikleri ve kaş kemerleri belirgin gelişmiş, burun çıkıntılı ve geniş.
- C) **Sindirimsel Tip:** Karın bölgesi ve alt çene aşırı gelişme göstermiş, gövde, kol ve bacaklara oranla fazla gelişmiş, boyun kalın ve kısa, omuzlar dar ve düşük, alın gelişimi az, alt çene çok gelişmiş.
- D) **Beyinsel Tip:** Vücudun uzunlamasına gelişmiş, alın ve baş iyi gelişmiş, alın bölgesi gelişmiş, gövde dikdörtgen şeklinde ve uzun, kalça ve omuzlar dar.

Kretschmer'in Gruplaması

- A) Astenik Tip:**
- B) Atletik Tip:**
- C) Piknik Tip;**

Kretschmer'in bu üç tipini ayırt etmede yardımcı olacak en iyi teknik aşağıdaki indekstir.

İki omuz arası genişliği x 100
Göğüs çevresi

Olivier, Kretschmer'in öğrencileri tarafından kullanılan bu indeksi biraz değiştirerek, göğüs çevresi yerine vücut ağırlığını kullanmayı tercih etmiştir. Bu durumda, söz konusu indekse göre aşağıdaki değerleri bulmuştur,

Astenik tip : 67-(+)

Atletik tip : 58-67

Piknik tip : 58 -(-)

Fransız fizik antropologu Schreider (1967), Kretschmer'in gruptandırmasını daha da sadeleştirerek piknik (yatay tip) ve leptozom (dikey tip) diye iki grup oluşturmuştur.

2. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜLERE DAYANARAK YAPILAN GRUPLANDIRMA (İtalyan Okulu)

Fransız okulu gözlem ve klinik inceleme yoluyla değerlendirmeye önem verirken , İtalyan okulu antropometri tekniğine önem verir. Bu okulun temsilcileri İtalya dışında da oldukça fazladır. Bu ekolün tanıtılmasına öncülük edenlerin başında Manouvrier gelir. Manouvrier, kol ve bacakların uzun, kısa ve normal oluşuna göre insanları üç gruba ayırmaktadır. Manouvrier tarafından bu amaçla aşağıdaki indeks oluşturulmuştur.

$$\frac{\text{Boy uzunluğu,- Oturur vaziyetteki boy} \times 100}{\text{Oturur vaziyetteki boy}}$$

Skelik indeks olarak bilinen bu indeks bugün kullanılmamaktadır. Onun yerine, kormik indeks kullanılır;

$$\frac{\text{Oturur vaziyetteki boy} \times 100}{\text{Ayaktaki boy}}$$

Manouvrier'in indeksine göre;

X - 85.= Braşiskel = Bacaklar nispeten kısa

85-90 = Mezatişkel = Bacaklar orta derecede gelişmiş

90 - X = Makroskel = Bacaklar nispeten uzun olarak değerlendirilir.

Kormik indeksin formülüne bakacak olursak; bedenin enlemesine gelişmesini belirleyecek herhangi bir ölçünün kullanılmadığını görürüz. Örneğin, kısa bacaklar uzun ve narin bir gövdeye eşlik ettikleri gibi; uzun ve geniş bir gövdeyle beraber bulunabilirler. Braşiskeller genellikle küçük boylu, makroskeller ise uzun boyludurlar. Zira boy uzunluğu daha çok bacakların uzunluğuyla belirlenir.

Tipleri ideal bir bileşimin sapkın formları olarak gören İtalyan De Giovanni, boyut ve oran ikileminden hareket ederek bir dizi sistem oluşturmuştur. Buna göre;

Boy: İki kol arasındaki en büyük uzaklık

Göğüs Çevresi: 1/2 boy uzunluğu

Sternum: 4/5 karın yüksekliği

Kalça genişliği: 4/5 Karın yüksekliği

Bu eşitlik durumları yerlerini eşitsizliklere bıraktığında, birçok tiplerin ortaya çıkmasını sağlayan bileşimler elde edilir.

Sheldon'un Gruplandırması (İtalyan Okulu)

Sheldon, insanları belli başlı üç tip altında toplar; Endomorf (sindirimsel tip), mezomorf (kassal tip), ektomorf (beyinsel tip) Ayrıca solunumsal tipten pek farklı olmayan bir de ortalama tip vardır. Sheldon, söz konusu üç tipi oluştururken 4000 kolej öğrencisinin çıplak halde ön, yan ve arkadan çekilmiş boy fotoğraflarından yararlanmıştır. Bu sistemde endomorf, mezomorf ve ektomorf tiplerinin her biri 1 den 7 ye kadar derecelendirilmiştir. Buna göre, ortalama bir tip her kategorinin orta değerleriyle tanımlanır. Yani 4-4-4 olarak görülür. Nadir görülen tipler ise, örneğin endomorf 7-1-1, mezomorf 1-7-1 ve ektomorflar 1-1-7 olarak gösterilir.

Endomorf Tip: Tostoparlak bir görünümüleri vardır. Bu tipler, büyük yuvarlak bir baş, kısa kalın boyuna sahiptir. Göğüs kafesine oranla daha fazla yer işgal eden yağlı bir karın gözlenir. Göğüs kafesi ve kalça, ön ve arka yönde gelişmiştir. Geniş ve sarkık bir karın vardır. Bacak ve kolların gövdeye yakın kısımlarında yağ tabakası çok olduğu için daha iri görünüme sahipken, el ve ayak bilekleri belirgin biçimde incedir. Kollar kısadır ve kaba görünümlü kısa bacaklara sahiptir. Sindirim sistemi gelişmiştir. Dominant bir endomorfi 7-1-1 değerleri ile gösterilir.

Mezomorf Tip: Kas ve kemik sistemi gelişmiştir. Aşırı mezomorflar herkül görünümündedirler. Dominant bir mezomorfi 1-7-1 değerleri ile gösterilebilir. Baş küp biçiminde, uzun ve kuvvetli bir boyun, geniş omuz ve göğüse sahiptir. Karın kemerine göre geniş göğüsü ve iri kemikleri vardır, özellikle kollarında ve bacaklarda kaslar çok gelişmiştir. Kalın eklemler ve parmaklar, deri altı yağ tabakası son derece az gelişmiştir.

Ektomorftip: Duyu organları gelişmiş, narin ve ince yapıdadırlar. İnce eklemlere sahiptirler. Dominant bir endomorftip, 1-1-7 değerleriyle gösterilebilir. Büyük bir kafa, geniş alın, küçük yüz, sivri çene ve burun vardır. Göğüs dar olup, ön ve arka yönde gelişmiştir. Dar omuzlara ve belirsiz kalçalara sahiptir. Kol ve bacaklar uzun incedir. Vücutta yağ miktarı azdır.

Doğal olarak çevremizdeki insanların büyük çoğunluğu bu şekildeki aşırı uçlardan değildir. En sık karşılaşılan somatotipler 3-4-4, 4-3-3 veya 3-5-2 şeklinde olanlardır. Somatotiplerin belirlenmesinde genel olarak 20-25 yaşları ölçüt alınır. Çünkü kişi, fiziksel görünümünü normal bir besleme rejimi uyguladığında bu yaşlarda alır.

Sheldon, somatotipleri belirleyen ve çok iyi resimlendirilmiş bir atlas hazırlamıştır. Sheldon'ın araştırması sadece erkeklerle ilgilidir. Kadınların somatotiplerini belirleyen bir resimli atlas yoktur. Sheldon'un ölçütleri kadınlara uygulandığında, erkeklere oranla daha fazla endomorftip karşılaşırlar.