



SPORTSPEZIFISCHE TYPEN

**SPORTMEDIZINISCH UND TRAININGSWISSENSCHAFTLICH
BETRACHTET GIBT ES DREI GRUNTYPEN BZW.
SOMATOTYPEN, DIE SICH IN DREI
LEISTUNGSPROFILE (AUSDAUER, KRAFT, MISCHTYP)
AUFTEILEN, WAS IN DER PRAXIS MINDESTENS
6 BIS 8 SPORTSPEZIFISCHE TYPEN ERGIBT.**

Somatotypen nach Sheldon: William Herbert Sheldon war ein US-amerikanischer Psychologe und Mediziner, der in den 1940er Jahren ein Klassifikationssystem entwickelte, um den menschlichen Körperbau in drei Grundtypen einzuteilen:

EKTOMORPH • MESOMORPH • ENDOMORPH

Es ist ein anerkanntes Klassifikationssystem für Körpertypen, das in der Sportmedizin und Fitnesspraxis häufig genutzt wird, um Training und Ernährung auf den jeweiligen Körpertyp abzustimmen.

Kategorie	Typ	Körperbau / Physiologie	Muskelfasern / Stoffwechsel	Typische Sportarten	Ziele / Stärken
Somatotypen	Ektomorph	schlank, wenig Körperfett, lange Gliedmaßen	überwiegend Typ I (langsam, ausdauernd)	Langstrecke, Schwimmen, Calisthenics	Ausdauer, Definition, „lean look“
	Mesomorph	athletisch, breite Schultern, hohe Muskelmasse	viele Typ IIa/IIx (schnell, stark)	Bodybuilding, CrossFit, Sprint, MMA	Muskelaufbau, Kraft, Ästhetik
	Endomorph	kräftig, neigt zu Fettansammlung	gute Energiespeicher, Typ II, aber auch viel Reservestoffwechsel	Gewichtheben, Powerlifting, Strongman	Maximalkraft, Explosivität
Leistungsprofile	Ausdauerotyp	schlanker Muskeltonus, gute Kapillarisation	hoher Anteil Typ I	Marathon, Radfahren, Triathlon	Langzeitausdauer, Energieeffizienz
	Schnellkrafttyp	muskulös, kompaktes Muskelvolumen	hoher Anteil Typ IIx	Sprint, Gewichtheben, Bodybuilding	Kraft, Explosivität, Muskelhypertrophie
	Mischtyp	variabel, trainierbar in beide Richtungen	ausbalanciertes Verhältnis Typ I & II	CrossFit, Fußball, Boxen	Vielseitigkeit, Anpassungsfähigkeit
Sportartspezifisch	Kraftsportler	massig, hoher Muskelanteil	überwiegend Typ II	Bodybuilding, Powerlifting	Muskelwachstum, Maximalkraft
	Ausdauersportler	sehr definiert, wenig Muskelmasse	überwiegend Typ I	Triathlon, Marathon	Energieökonomie, Belastungstoleranz
	Koordinationstyp	beweglich, ausgewogen	Mischtyp, oft Typ IIa	Turnen, Calisthenics, Tanz	Körperbeherrschung, Bewegungsqualität
	Schnelligkeitstyp	drahtig, explosive Muskulatur	überwiegend Typ IIx	Sprint, Boxen, MMA	Reaktionskraft, Geschwindigkeit
Psychotypen	Wettkampftyp	leistungsorientiert	egal, mental extrem fokussiert	alle Sportarten mit Konkurrenz	Siege, Rekorde, maximaler Ehrgeiz
	Gesundheitstyp	ausgewogen, wenig Extreme	egal, moderat belastbar	Fitnessstudio, Yoga, Schwimmen	Wohlbefinden, Prävention
	Ästhetiktyp	auf Optik trainiert	meist hypertrophieorientiert	Bodybuilding, Fitness	„Shredded Look“, Muskelsymmetrie
	Hybridtyp	vielseitig, flexibel	trainierbar in beide Richtungen	CrossFit, funktionelles Training	Balance aus Optik, Kraft, Gesundheit