

في الانتقاء والتوجيه الرياضي تُستعمل القياسات الأنثروبومترية (الطول، الوزن، عرض الكتفين، طول الأطراف...) لتحديد الخصائص الجسمية المناسبة لكل نشاط رياضي. وفيما يلي أمثلة تقريبية معيارية للأكابر (رجال ونساء) في بعض الرياضات الفردية والجماعية.

1- القياسات الأنثروبومترية في بعض الرياضات الفردية (أكابر)

الرياضة	الجنس	الطول (سم)	الوزن (كغ)	خصائص مورفولوجية
سباق السرعة	ذكور	175 – 190	70 – 85	عضلات قوية، أطراف سفلية قوية
سباق السرعة	إناث	165 – 178	55 – 65	جسم عضلي خفيف
سباق المسافات الطويلة	ذكور	165 – 178	55 – 65	جسم نحيف ووزن خفيف
سباق المسافات الطويلة	إناث	155 – 168	45 – 55	نحافة وكتلة دهنية قليلة
الوثب العالي	ذكور	185 – 200	70 – 80	طول كبير وأطراف طويلة
الوثب العالي	إناث	175 – 185	60 – 70	طول وأرجل طويلة
دفع الجلة	ذكور	185 – 200	110 – 140	جسم ضخم وكتلة عضلية كبيرة
دفع الجلة	إناث	175 – 190	85 – 110	قوة عضلية وبنية قوية

2- القياسات الأنثروبومترية في الرياضات الجماعية (أكابر)

الرياضة	الجنس	الطول (سم)	الوزن (كغ)	خصائص مورفولوجية
كرة القدم	ذكور	170 – 185	65 – 80	رشاقة وسرعة
كرة القدم	إناث	160 – 175	55 – 65	خفة حركة وتحمل
كرة السلة	ذكور	190 – 210	85 – 110	طول كبير وأذرع طويلة
كرة السلة	إناث	180 – 195	70 – 85	طول وأطراف طويلة
كرة اليد	ذكور	185 – 200	80 – 100	قوة عضلية وأكتاف عريضة
كرة اليد	إناث	175 – 190	65 – 80	قوة وسرعة
كرة الطائرة	ذكور	190 – 205	80 – 95	طول كبير وقفز جيد
كرة الطائرة	إناث	180 – 195	65 – 80	طول وأذرع طويلة

3- بعض المؤشرات الأنثروبومترية المهمة في الانتقاء الرياضي

المؤشر	القيمة التقريبية للأكابر
نسبة الدهون عند الذكور الرياضيين	8 – 15%
نسبة الدهون عند الإناث الرياضيات	14 – 22%
مؤشر كتلة الجسم للرياضيين	20 – 24
نسبة طول الساق إلى الطول الكلي	50% تقريباً