

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يُستعمل جدول شامل للقياسات الأنثروبومترية في الانتقاء الرياضي، ويتضمن حوالي 15 قياساً جسمية أساسياً عند الرياضيين الأكبر (ذكور وإناث). هذه القياسات تساعد على تحديد الخصائص المورفولوجية المناسبة لكل نشاط رياضي.

جدول القياسات الأنثروبومترية الأساسية للرياضيين الأكبر

رقم	القياس الأنثروبومتري	الذكور (تقريباً)	الإناث (تقريباً)	الدلالة
1	الطول	170 – 200 سم	160 – 190 سم	تحديد البنية العامة للجسم
2	الوزن	65 – 110 كغ	55 – 85 كغ	تقدير الكتلة الجسمية
3	طول الجذع	85 – 95 سم	80 – 90 سم	توازن الجسم
4	طول الذراع	70 – 80 سم	65 – 75 سم	مهم في الألعاب بالكرة
5	طول الساق	90 – 110 سم	85 – 100 سم	مهم في الجري والقفز
6	عرض الكتفين	40 – 50 سم	35 – 45 سم	مؤشر القوة العضلية
7	عرض الحوض	28 – 35 سم	30 – 38 سم	توازن الجسم
8	محيط الصدر	95 – 110 سم	85 – 100 سم	القدرة التنفسية
9	محيط الذراع	30 – 40 سم	25 – 35 سم	التطور العضلي
10	محيط الفخذ	55 – 70 سم	50 – 65 سم	القوة العضلية للساق
11	محيط الساق	35 – 45 سم	32 – 40 سم	قوة عضلات الساق
12	طية الجلد العضدية	6 – 12 مم	10 – 18 مم	تقدير الدهون
13	طية الجلد تحت الكتف	8 – 14 مم	12 – 20 مم	نسبة الدهون
14	مؤشر كتلة الجسم BMI	20 – 24	19 – 23	تقييم الوزن
15	نسبة الدهون في الجسم	8% – 15%	14% – 22%	تركيب الجسم

مثال استعمال القياسات في الانتقاء الرياضي

أهم القياسات المطلوبة	الرياضة
طول الساق، محيط الفخذ، نسبة دهون منخفضة	العدو السريع
وزن خفيف، نسبة دهون منخفضة	الماراثون
طول كبير، طول الذراعين	كرة السلة
عرض الكتفين، قوة الذراع	كرة اليد
طول القامة وطول الذراعين	كرة الطائرة
وزن كبير، محيط صدر وذراع كبير	دفع الجلة