

فيما يلي جدول علمي يربط بين القياسات الأنثروبومترية وبعض الرياضات الفردية والجماعية عند الأكبر (ذكور وإناث)، وهو من الجداول المستعملة في الانتقاء والتوجيه الرياضي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

جدول العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والرياضات

الرياضة	الجنس	الطول (سم)	الوزن (كغ)	نسبة الدهون	أهم الخصائص المورفولوجية
سباق السرعة	ذكور	190 – 175	85 – 70	8 – 12%	عضلات قوية وأطراف سفلية قوية
سباق السرعة	إناث	178 – 165	65 – 55	12 – 18%	جسم عضلي خفيف
سباق الماراثون	ذكور	178 – 165	65 – 55	6 – 10%	جسم نحيف وخفيف
سباق الماراثون	إناث	168 – 155	55 – 45	10 – 16%	نحافة وقدرة تحمل عالية
الوثب العالي	ذكور	200 – 185	80 – 70	8 – 12%	طول كبير وأرجل طويلة
الوثب العالي	إناث	185 – 175	70 – 60	12 – 18%	أطراف طويلة
دفع الجلة	ذكور	200 – 185	110 – 140	15 – 20%	بنية جسمية قوية وكتلة عضلية كبيرة
دفع الجلة	إناث	190 – 175	85 – 110	18 – 25%	قوة عضلية كبيرة

جدول القياسات الأنثروبومترية في الرياضات الجماعية

الرياضة	الجنس	الطول (سم)	الوزن (كغ)	نسبة الدهون	أهم الخصائص المورفولوجية
سباق السرعة	ذكور	190 – 175	85 – 70	8 – 12%	عضلات قوية وأطراف سفلية قوية
سباق السرعة	إناث	178 – 165	65 – 55	12 – 18%	جسم عضلي خفيف
سباق الماراثون	ذكور	178 – 165	65 – 55	6 – 10%	جسم نحيف وخفيف
سباق الماراثون	إناث	168 – 155	55 – 45	10 – 16%	نحافة وقدرة تحمل عالية
الوثب العالي	ذكور	200 – 185	80 – 70	8 – 12%	طول كبير وأرجل طويلة
الوثب العالي	إناث	185 – 175	70 – 60	12 – 18%	أطراف طويلة
دفع الجلة	ذكور	200 – 185	110 – 140	15 – 20%	بنية جسمية قوية وكتلة عضلية كبيرة
دفع الجلة	إناث	190 – 175	85 – 110	18 – 25%	قوة عضلية كبيرة

أهم القياسات الأنثروبومترية المعتمدة في الانتقاء الرياضي

القياس	أهميته	القياس
الطول	مهم في السلة والطائرة	الطول
الوزن	مهم في رياضات القوة	الوزن
طول الذراعين	مهم في الألعاب بالكرة	طول الذراعين
طول الساقين	مهم في الجري والقفز	طول الساقين
عرض الكتفين	يدل على القوة العضلية	عرض الكتفين
نسبة الدهون	تحدد القدرة البدنية والتحمل	نسبة الدهون