

## 5-2- اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف: Lancer de Médecine Ball debout

### ➤ الرياضات المعنية:

- الرياضات التي تتميز برمي الرياضي لأداة بقوة وبسرعة (تخصصات الرمي، الرغبي، كرة القدم الأمريكية، كرة اليد...):

- أو الرياضات التي تعتمد على الدفع بقدرة قصوى لمنافس (الرياضات القتالية) أو جسما (قرص...):
- الرياضات التي تعتمد بصفة كبيرة على قدرة الأطراف العلوية (التنس، التجديف...).

### ➤ الغرض من الاختبار:

- تقويم قدرة الأطراف العلوية.

### ➤ الأدوات المستعملة:

- كرة طبية (2-4 كغ):

- شريط قياس:

- من 2 إلى 3 مختبرين.

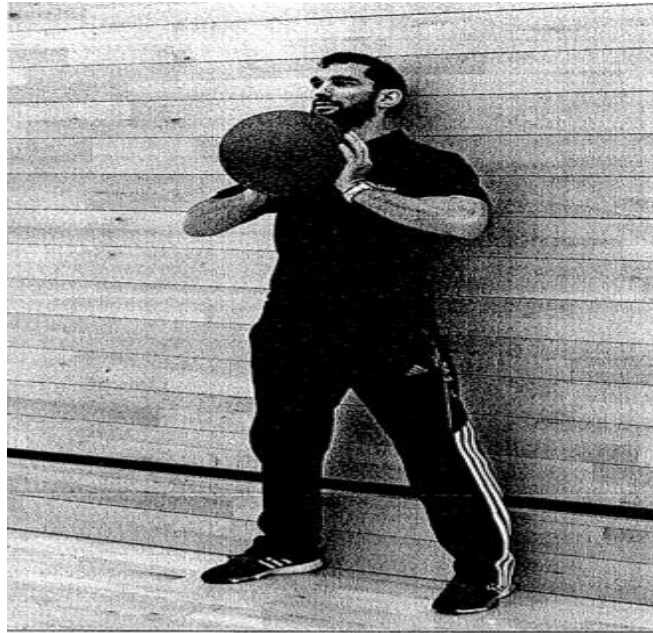
### ➤ طريقة الأداء:

- يقوم المختبر بإجراء تسخين خاص بالأطراف العلوية لمدة 5 دقائق؛

- يقف المختبر وظهره إلى الحائط؛

- يُمسك المختبر الكرة الطبية بكلتا اليدين وأسفل الذقن، بحيث تكون الكرة الطبية ملاصقة للصدر، ويكون اليدين خلف الكرة الطبية، والمرفقان مفرودتان؛

- يقذف المختبر الكرة الطبية من مستوى الصدر لأبعد مسافة مُمكنة.



### ➤ التسجيل:

- يتم حساب مسافة الرمي من الحائط إلى نقطة سقوط الكرة، مُقربة لأقرب 10 سم:
- تُحتسب أحسن نتيجة من ثلاث محاولات.

### ➤ ملاحظة:

- يوجد شكل ثان من الاختبار؛ وهو الاختبار من دون الحائط، وذلك على حسب الهدف من الاختبار؛ حيث يسمح القيام به دون الاتكاء على الحائط بالحركة العكسية للظهر والحوض؛
- كما يوجد شكل ثالث من الاختبار؛ وهو الاختبار من وضعية القرفصاء، وذلك بغرض عزل مساهمة ومشاركة الجزء السفلي، ولكن في هذه الحالة سوف يفقد الاختبار ميزة التخصصات التي تعتمد على الوضعية العمودية.

### ➤ إيجابيات الاختبار:

- سهل التنفيذ؛
- سريع جدا؛
- وضعية الوقوف تسمح بتقييم خاصة قدرة الطرف العلوي في بعض التخصصات.

### ➤ سلبيات الاختبار:

- يتطلب من 2 إلى 3 مختبرين لإدارة الاختبار؛
- وضعية الوقوف لا تسمح بالحصول على الأهداف المرجوة وذلك لعدم عزل الجزء العلوي.