

6-2- اختبار رمي الكرة الطبية من فوق الرأس: Lancer de Médecine Ball au-dessus de la tête:

➤ الرياضات المعنية:

- اختبار خاص بالرياضات التي تعتمد على رمي الكرات (الرغبي، كرة القدم)؛
- بصفته اختبار يقيس انفجارية عضلات الذراعين والكتف والظهر والعضلات الجانبية ومنه الكثير من الرياضات

معنية بهذا الاختبار وخصوصا الرياضات التي تعتمد على العضلات سالفة الذكر.

➤ الهدف منه:

- تقويم قدرة الذراعين والظهر.

➤ الأدوات المستعملة:

- كرة طبية (2-4 كغ)؛

- شريط قياس؛

- مقومان أو ثلاثة.

➤ كيفية الإجراء:

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

- يقف المختبر خلف خط مُحدد؛

- الرجلان مبعدتان للخارج قليلا بعرض الكتفين؛

- يُمسك الكرة الطبية بكلتا يديه من الجانب؛

- عندما يكون المختبر جاهزا، يتخذ وضعية رمي التماس في كرة القدم؛

- يرمي الكرة الطبية لأبعد مسافة مُمكنة؛

- ويُسمح له بالتقدم بخطوة للأمام بمجرد رمي الكرة.

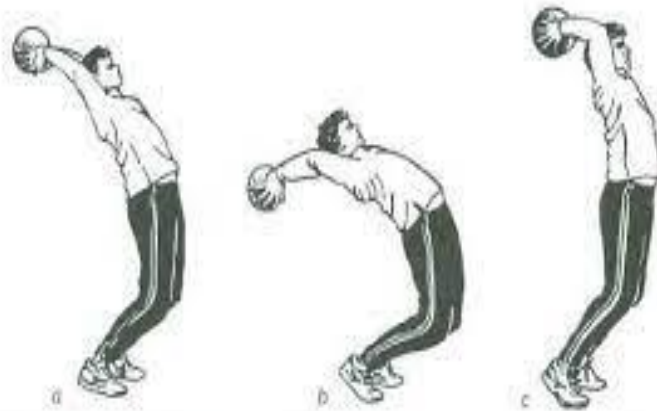
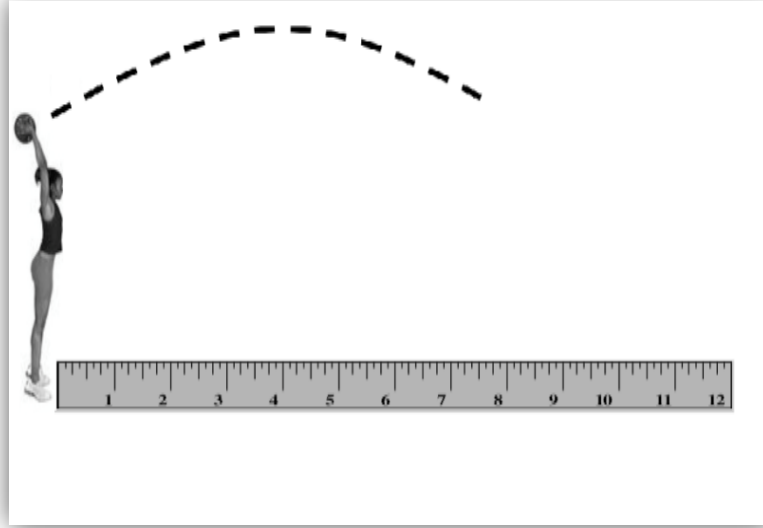


Figure 5.9 Standing medicine ball throw.

➤ طريقة تسجيل النتائج:

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



➤ ملاحظة:

- يوجد شكل آخر للاختبار؛ حيث يجلس المختبر على ركبتيه، في هذه الحالة يُسمح للمختبر بالسقوط للأمام عند رمي الكرة.
- ايجابيات الاختبار:

 - سهل التنفيذ؛
 - سريع جدا؛

- سلبيات الاختبار:

 - يتطلب من 2 إلى 3 مختبرين لإدارة الاختبار.