

4-2- اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس: Lancer de Médecine Ball assis

➤ الرياضات المعنية:

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

• الرياضات التي تعتمد بصفة كبيرة على قدرة الأطراف العلوية (التنس، التجديف...):

• كذلك هذا الاختبار يُمكن أن يُمثل تمرين جيد للرياضيين المصابين والذين لا يستطيعون استعمال الجزء السفلي.

➤ الغرض من الاختبار:

• تقويم قدرة الأطراف العلوية.

➤ الأدوات المستعملة:

• حائط؛

• كرة طبية (2-4 كغ)؛

• شريط قياس؛

• من 2 إلى 3 مختبرين.

➤ طريقة الإجراء:

• يقوم المختبر بإجراء تسخين خاص بالأطراف العلوية لمدة 05 دقائق؛

• يجلس الرياضي على الأرض والظهر ملاصق للحائط، والرجلان ممدودتان على الأرض؛

• يُمسك المختبر الكرة الطبية بكلتا اليدين وأسفل الذقن، حيث تكون ملاصقة للصدر، ويكون اليدان خلف الكرة الطبية، والمرفقان مفردتان؛

• 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 آخر من الاختبار؛ وهو الاختبار من على الكرسي، حيث يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بواسطة حزام من على مستوى الصدر لكي يمنع حركة الجذع والظهور واشتراكهما في الأداء؛
- على حسب الهدف من الاختبار؛ يُمكن القيام به دون الاتكاء على الحائط، ممّا يسمح بالحركة العكسية للظهر والحوض.

➤ إيجابيات الاختبار:

- سهل التنفيذ؛
- سريع جدا؛
- من وضع الجلوس ومن وضع الاتكاء على الحائط؛ يسمح بتقييم قدرة الطرف العلوي فقط.

➤ سلبيات الاختبار:

- يتطلب من 2 إلى 3 مختبرين لإدارة الاختبار.