

### 3-4- اختبار الشد للأعلى (اختبار العارضة الأفقية): Test de traction

#### ➤ الرياضات المعنية:

- كل الرياضات التي تعتمد على القوة العضلية للطرف العلوي، خاصة في وضعية سحب (جذب) (كرياضة التجديف، المصارعة...).

#### ➤ الهدف من الاختبار:

- متابعة تطور مداومة قوة الطرف العلوي للرياضي؛
- القيام بتشخيص أولي لقوة الطرف العلوي للرياضي.

#### ➤ الأدوات المستعملة:

- عارضة أفقية.

#### ➤ كيفية الإجراء:

- تتمثل وضعية الانطلاق من التعلق بالعارضة الأفقية مع تدلي الذراعين باتساع الكتفين؛
- وضعية مسك العارضة تكون ببسط اليدين (supination)؛
- مع المحافظة على الكتفين للخلف والصدر للخارج؛
- يقوم المختبر بالشد للأعلى حتى يصل الذقن لمستوى العارضة؛
- ومن ثم النزول من جديد لوضعية الانطلاق مع فرد الذراعين؛
- ومن ثم إعادة أكبر عدد ممكن من التكرارات الصحيحة، حتى لا يُصبح من غير الممكن أن يصل الذقن لمستوى العارضة، مع التأكيد على عدم الغش والانطلاق من وضعية الانطلاق؛
- يجب على الرياضي المحافظة على الوضع المستقيم لجسمه دون التآرجح حتى لا يكون هناك نوع من المساعدة من المرجحة.

#### ➤ تسجيل النتائج:

- يتم حساب أكبر عدد ممكن من التكرارات الصحيحة.

#### ➤ إيجابيات الاختبار:

- لا يتطلب تحضيراً مسبقاً؛

- عارضة أفقية تكفي لإنجازه.

#### ➤ سلبيات الاختبار:

- المهارة أو التقنية تُؤثر في النتيجة؛

- الأشكال المختلفة للاختبار تجعل من الصعب المقارنة بين اختبار وآخر؛

الاختلاف في الأوزان يجعل من الاختبار إما سهلاً للبعض أو صعباً للآخرين؛ ومنه هذا الاختبار لا يلاءم ذوي الأوزان الثقيلة.