

تقنين اختبار نبراسكا لجري الرشاقة على لاعبي كرة القدم

## "Rationing of the Nebraska running agility test for soccer players "

[ahmed.as@uomosul.edu.iq](mailto:ahmed.as@uomosul.edu.iq) [omarhamoo79@uomosul.edu.iq](mailto:omarhamoo79@uomosul.edu.iq)

([abd.m.ahmed@gmail.com](mailto:abd.m.ahmed@gmail.com))

Mosul University / College of Physical Education and Sports Sciences

(Tikrit University / College of Physical Education and Sports Sciences)

أ.د. عبد المنعم احمد الجنابي

[abd.m.ahmed@gmail.com](mailto:abd.m.ahmed@gmail.com)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**Dr. Abdel Moneim**

**Ahmed Al Janabi**

أ.م.د. عمر سمير ذنون

[omarhamoo79@uomosul.edu.iq](mailto:omarhamoo79@uomosul.edu.iq)

.iq

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**Dr. Omar Samir**

**Thanoun**

م.د. احمد اسماعيل عبد الله

[ahmed.as@uomosul.edu.iq](mailto:ahmed.as@uomosul.edu.iq)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**Dr. Ahmed Ismail**

**Abdullah**

### ملخص البحث

تكمن مشكلة البحث في ان هناك أعداد كبيرة من الاختبارات البدنية التي تقيس الرشاقة وهي اختبارات ذات طابع نمطي متكرر من جهة ومن جهة أخرى تقنين اختبار للرشاقة جديد على لاعبي كرة القدم ليكون أداة تقييمية ابتعاداً عن النمطية والتكرار وهو اختبار نبراسكا للرشاقة والذي تتنوع فيه حركات الرشاقة.

### هدف البحث إلى:

- وضع درجات ومستويات معيارية لأختبار نبراسكا للرشاقة على لاعبي كرة القدم (المتقدمين ، الشباب ، الناشئين).

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح، وحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم لناديي صلاح الدين والعلم لمختلف المستويات والبالغ عددهم (157) لاعباً منهم (51، 53، 53) لاعباً من ( المتقدمين، الشباب، الناشئين)، استخدم الباحثون وسائل جمع البيانات الآتية: (تحليل محتوى المصادر العلمية، الاختبار) وتمت معالجة البيانات إحصائياً عن طريق برنامج (SPSS) باستخدام المعادلات الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين غير مرتبطين، الدرجة المعيارية (6 سيكما)).

وتوصل الباحثون إلى الاستنتاج التالي:



- تم تقنين لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين بإيجاد الدرجات والمستويات المعيارية لهذا الاختبار.

وأوصى الباحثون بما يلي:

- استخدام اختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين في التقويم الدوري لمستوى الرشاقة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- اجراء دراسات اخرى على الطالبات وعلى لاعبي الفرق الرياضية المختلفة.

### summary

The problem of the research is that there are large numbers of physical tests that measure agility, which are tests of a repetitive nature on the one hand, and on the other hand, rationing a new agility test for football players to be an evaluation tool away from stereotyping and repetition, which is the Nebraska agility test, which includes various agility movements. Research aims to: Establishing standardized scores and levels for the Nebraska agility Test on soccer players (advanced, youth, and junior). The researchers used the descriptive approach in a survey method, and the research community identified the football players of Salah El-Din and Al-Alam clubs of different levels, numbering 157, including (51, 53, 53) players (advanced, youth, junior). The researchers used the following data collection methods: (Analysis of the content of scientific sources, the test) The data was statistically processed by the (SPSS) program using the following equations: (arithmetic mean, standard deviation, mode, skew coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), t-test to indicate differences between two arithmetic means Unrelated, standard score (6 sigma)). The researchers came to the following conclusion: The Nebraska Running Agility Test for Young Football Players has been rationed to create standardized scores and levels for this test. The researchers recommended the following: The use of the Nebraska running agility test for junior football players in the periodic assessment of agility for students of the College of Physical Education and Sports Sciences. Conducting other studies on female students and players of different sports teams.



مع تطور مجالات الحياة وعلى مختلف الأصعدة ومنها على وجه الخصوص المجال الرياضي اصبح لزاما على المهتمين في المجال الرياضي البحث والتقصي عن كل ما ن شأنه ان يخدم هذا المجال الذي يكتسب أهميته من كونه المجال الذي يرتبط بشكل مباشر بتحقيق الانجازات الرياضية من جهة ومن جهة ثانية يهتم بإكساب الفرد مقومات الصحة واللياقة البدنية لذا داب الباحثون في هذا المجال الى تقنيين عدد كبير من الاختبارات البدنية نظراً لأهميتها الكبيرة في تقويم المستوى البدني والمهاري والخططي للرياضيين وعلى مختلف مستوياتهم إذا أن " استخدام التقويم يبدو أمراً حتمياً اذا اردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التدريبية التي تقدم وهل تحقق الاغراض الموضوعية من اجلها ومدى التقدم الذي تم التوصل اليه"<sup>(1)</sup> ، ويعد الجانب البدني أحد الجوانب المهمة التي يتأسس عليها نجاح أداء المهارات الحركية على مختلف أنواعها وفي جميع الالعاب الرياضية ، ولما كان لاعبي كرة القدم أعدادهم المهاري يتوقف بدرجة كبيرة على تقدمهم في الجوانب المهارية والتي تحتاج بطبيعة الحال الى قياس وتقويم .

تعد الرشاقة من القدرات الحركية ذات الاهمية الكبيرة في المجال الرياضي وترتبط ارتباطاً وثيقاً بتعلم وأتقان المهارات الحركية وعلى مختلف أنواعها إذا أن " الرشاقة هي العامل الاكثر أهمية الذي يتعلق به أداء الفرد أثناء ممارسته الرياضة والنشاط البدني"<sup>(2)</sup>، ولقد دعت الحاجة في الوقت الحاضر الى تبني اختبارات جديدة يمكن أن نقيس بها هذه القدرة الحركية المهمة وبالتالي القيام بعملية التقويم لها ن ومن هنا جاءت أهمية البحث في تقنين أحد اختبارات الرشاقة ( اختبار نيراسكا لجري للرشاقة ) محاولة من الباحثون تقديم وسيلة تقويمية جديدة لهذا الاختبار من خلال وضع الدرجات والمستويات المعيارية على لاعبي كرة القدم ( المتقدمين ، الشباب ،

(<sup>1</sup>) بهاء سيد محمود وآخرون؛ الاتجاهات الحديثة في التقويم الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016) ص24.

(<sup>2</sup>) كمال عبد الحميد أسماعيل؛ أختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016) ص217.



الناشئين) للاستفادة منها في التقويم الدوري لهذه القدرة الحركية المهمة خدمة للبحث العلمي للعملية التدريبية في مجال بصورة عامة.

### مشكلة البحث :

من خلال تحليل الباحثين للأدبيات والبحوث والرسائل والاطاريح العلمية الخاصة والتي كتبت في مجال القياس البدني الرياضي واختباراتها وجدوا ان هناك أعداد كبيرة من الاختبارات البدنية التي تقاس الرشاقة وهي اختبارات ذات طابع نمطي متكررفي هذه الادبيات مثل ( اختبارالركض المتعرج ، الركض المكوكي واختبار بارو) وغيرها من الاختبارات الاخرى مع اغفال الباحثين لعدد آخر من الاختبارات تزخر فيها المصادر والمراجع العلمية ذات الطابع الحديث هذا من جهة ومن جهة أخرتقنين اختبارللرشاقة جديد على لاعبي كرة القدم ليكون أداة تقويمية ابتعاداً عن النمطية والتكرار وهو اختبارنبراسكا للرشاقة والذي تتنوع فيه حركات الرشاقة .

### هدف البحث :

- وضع درجات ومستويات معيارية لأختبار نبراسكا للرشاقة على لاعبي كرة القدم (المتقدمين ، الشباب ، الناشئين).

### 2-أجراءات البحث:

### 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة و وطبيعة مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبى كرة القدم لنادي صلاح الدين والعلم لمختلف المستويات والبالغ عددهم (157) لاعباً منهم (51، 53، 53) لاعباً من ( المتقدمين ، الشباب ، الناشئين) على التوالي البالغ أختيرت منهم عينة بصوره عشوائية عينة التجربة الاستطلاعية الاولى (5) لاعبين ، وعينة الاسس العلمية (10) طالباً ، وبلغت عينة التجربة الرئيسية (142) لاعباً موزعين علىمختلف المستويات من ( المتقدمين ، الشباب ، الناشئين) والجدول ( 1 ) يبين ذلك



الجدول (1)

مجتمع البحث وعيناته

النسبة المئوية	العدد	العينات	ت
%90,44	46	المتقدمين	1
	48	الشباب	
	48	الناشئين	
	142	المجموع	
%3,148	5	التجربة الاستطلاعية الاولى	2
%6,369	10	تجربة الاسس العلمية	3
%100	157	المجموع الكلي	4

2-3 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثون وسائل جمع البيانات الآتية :

- تحليل محتوى المصادر العلمية
- الاختبار

2-3-1 تحليل محتوى المصادر العلمية:

أذا قام الباحثون بالاطلاع على المصادر العلمية المختصة ومنها : (3) (4) (5) لغرض تحديد اختبار الرشاقة الذي ينوي تقنيه والاطلاع على تعليمات أجرائه وكذلك التعرف على خطوات التقنيين.

2-3-2 الاختبار : اختبار نبراسكا لجري الرشاقة .

2-3-2-1 اختبار نبراسكا للرشاقة<sup>(6)</sup>:

- أسم الاختبار :. اختبار نبراسكا لجري الرشاقة
- الهدف من الاختبار : قياس رشاقة الركض
- الادوات المستخدمة في الاختبار :ساعة توقيت ، شريط قياس ، أقماع عدد 3، مكان مستوي لاداء الاختبار.

(1) كمال عبد الحميد أسماعيل؛اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان:(القاهرة ، مركز

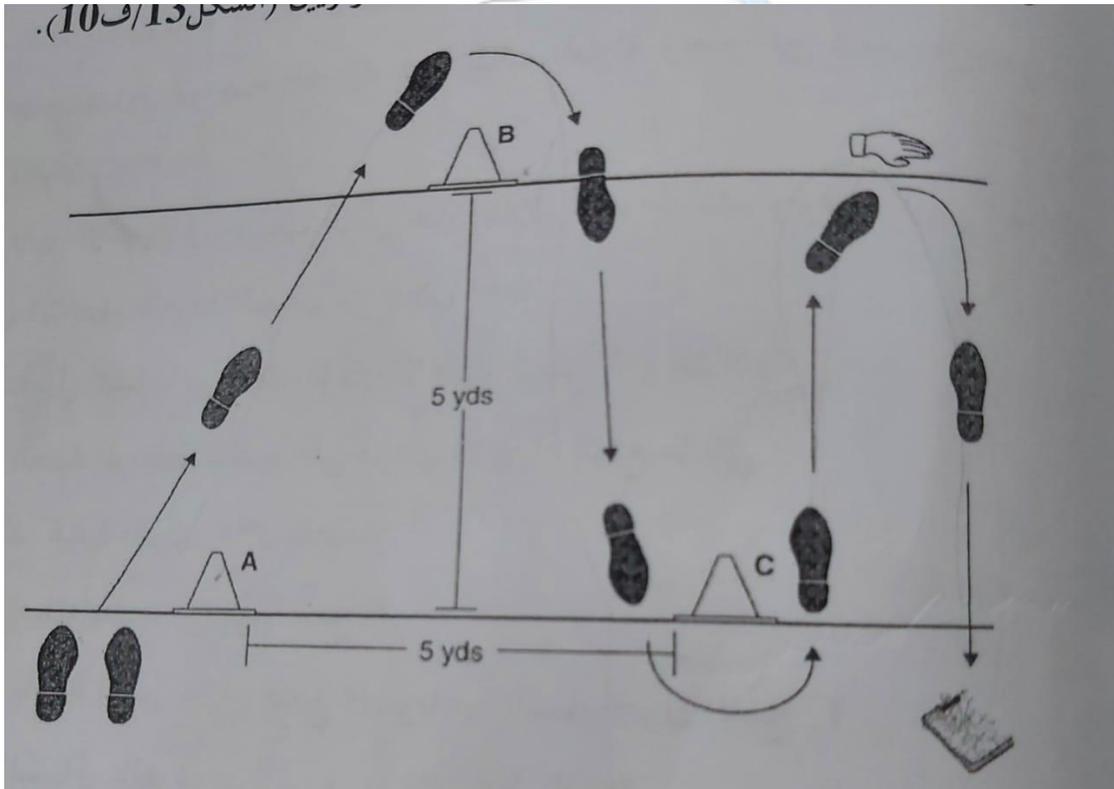
الكتاب للنشر ،2016) ص223-224.

(4)ميخائل امطانيوس؛مصدر سبق ذكره.

(5) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره.

(6) كمال عبد الحميد أسماعيل؛مصدر سبق ذكره ، ص312-313.

- 1998 - إجراءات الاختبار : يرسم خطان متوازيان طول كلاً منهما ( 5 ) م يتم وضع قمعين متوازيين على الخط المتوازي الأول المسافة بينهما (4,5) م ويوضع القمع الثالث على بعد (4,5) من القمعين الأولين المتوازيين وفي منتصف المسافة عند سماع إشارة البد يبدأ اللاعب بالركض السريع من القمع (A) باتجاه القمع (B) ثم الدوران جهة اليمين وبعد ذلك الركض السريع نحو القمع (C) والدوران للجانب الأيسر ثم الانطلاق السريع الى الخط الموضوع عليه القمع (B) والعودة السريع للخط الموضوع عليه القمع (A) والشكل (1) يبين طريقة الاداء
- التسجيل: يسجل زمن قطع مسافة الاختبار بالثانية



الشكل (1)

عرض وتنفيذ اختبار نبراسكا لجري الرشاقة

2-4 الادوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس متري بطول 10 م
- صافرة عدد (1)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (1)
- شواخص عدد ( 3 )
- أستمارة تسجيل النت

2-5 التجارب الاستطلاعية :

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثون بتطبيق هذه التجربة على عينة قوامها ( 5 ) لاعبين الموافق 2021/4/14 وعلى ملعب الكلية بالكرة الطائرة وكان الغرض منها :

- تدريب فريق العمل المساعد على اداء الاختبار ملحق ( 1 ) .
- التأكد من الابعاد والمسافات للاختبار .
- التأكد من كفاءة الادوات المستخدمة في البحث .
- تحديد المدة الزمنية اللازمة لأداء الاختبار .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية ( تجربة الاسس العلمية ) :

قام الباحثون بتطبيق هذه التجربة على عينة قوامها ( 10 ) لاعبين يوم الثلاثاء الموافق 2021/5/2 وكان الغرض منها ايجاد الاسس العلمية للاختبار .

2-6-1 الاسس العلمية لاختبار الينوس للرشاقة .

2-6-1 صدق الاختبار :

تم ايجاد صدق الاختبار عن طريق :

- صدق المنطق او المضمون :

تحقق الباحثون من هذا النوع من الصدق من خلال توضيح مفهوم الظاهرة المقيسة

(الرشاقة ) من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية .

- الصدق الذاتي : تم استخراج الصدق الذاتي من جذر قيمة الثبات تربيعياً .

2-6-2 الثبات :

تم ايجاد الثبات اعتمادا على نتائج التجربة الاستطلاعية الثانية حيث تم تطبيق الاختبار

على عينة قوامها ( 10 ) لاعبين بتاريخ 2021/5/2 وتم إعادة تطبيق الاختبار بتاريخ

2021/5/5 والجدول ( 2 ) يبين ذلك .

2-6-3 الموضوعية :

تم ايجاد موضوعية الاختبار من خلال ايجاد معامل الارتباط بين رأي حكمان\*<sup>7</sup> قاما

بتسجيل نتائج الاختبار

• الحكمان : مرفوع ناجي ، علي جواد



الجدول (2)

معاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبار نبراسكا (ثانية) للاعبين كرة القدم

ت	اللاعبين	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	المتقدمين	0.654	3.782	0.546	0.856	0.925	0.952	
2	الشباب	0.428	5.46	0.60	0.842	0.917	0.923	
3	الناشئين	0.548	5.89	0.52	0.765	0.874	0.95	

2-7 التطبيق النهائي :

تم تطبيق التجربة الرئيسية للبحث للمدة 14 / 5 / 2021 ولغاية 2 / 6 / 2021 على عينة قوامها (142) لاعبان من مجتمع البحث يمثلون اللاعبين (المتقدمين، الشباب، الناشئين) وقد روعي اثناء التطبيق:

- تجهيز الاستمارات الخاصة بالتسجيل .
- اعطاء فترة زمنية للأحماء .
- التأكد على اللاعبين لاجراء الاختبار بجدية .

2-8 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- المنوال .
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين وسطين حسابيين غير مرتبطين.
- الدرجة المعيارية (6 سيكما)

3-1 المستويات المعيارية والدرجات المعيارية ( 6 سيكما ) لاختبار نبراسكا لجري

الرشاقة للاعبين كرة القدم المتقدمين :

3-1-1 الوصف الاحصائي لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم

المتقدمين :

سيتناول هذا المبحث تقنين بالوسائل الاحصائية المناسبة بالاستناد

الى النسب المئوية للتوزيع الطبيعي .

### الجدول (3)

الوصف الاحصائي لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم المتقدمين

ت	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	أعلى قيمة	أوطى قيمة
1	ثانية	3.843	0.779	3.5	0.044	6.1332	1,5

3-1-2 المستويات المعيارية لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم المتقدمين:

### الجدول (4)

المستويات المعيارية لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم المتقدمين

المستويات	أعلى قيمة	اقل قيمة	التكرار	النسبة المئوية
ممتاز	1.5	0.72	0	%0.00
جيد جدا	2.29	1.51	1	%2.17
جيد	3.08	2.3	12	%26.09
متوسط	3.87	3.09	15	%32.61
ضعيف	4.66	3.88	12	%26.09
ضعيف جدا	5.45	4.67	6	%13.04

3-1-3 الدرجات المعيارية ( 6 سيكما ) لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم

المتقدمين

### الجدول (5)

الدرجات المعيارية لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم المتقدمين

الدرجة	الدرجة								
الخام	المعيارية								
6 سيكما	6 سيكما								
100	1.5	80	2.436	60	3.372	40	4.308	20	5.244
99	1.5468	79	2.4828	59	3.4188	39	4.3548	19	5.2908
98	1.5936	78	2.5296	58	3.4656	38	4.4016	18	5.3376
97	1.6404	77	2.5764	57	3.5124	37	4.4484	17	5.3844
96	1.6872	76	2.6232	56	3.5592	36	4.4952	16	5.4312
95	1.734	75	2.67	55	3.606	35	4.542	15	5.478

14	5.5248	34	4.5888	54	3.6528	74	2.7168	94	1.7808
13	5.5716	33	4.6356	53	3.6996	73	2.7636	93	1.8276
12	5.6184	32	4.6824	52	3.7464	72	2.8104	92	1.8744
11	5.6652	31	4.7292	51	3.7932	71	2.8572	91	1.9212
10	5.712	30	4.776	50	3.84	70	2.904	90	1.968
9	5.7588	29	4.8228	49	3.8868	69	2.9508	89	2.0148
8	5.8056	28	4.8696	48	3.9336	68	2.9976	88	2.0616
7	5.8524	27	4.9164	47	3.9804	67	3.0444	87	2.1084
6	5.8992	26	4.9632	46	4.0272	66	3.0912	86	2.1552
5	5.946	25	5.01	45	4.074	65	3.138	85	2.202
4	5.9928	24	5.0568	44	4.1208	64	3.1848	84	2.2488
3	6.0396	23	5.1036	43	4.1676	63	3.2316	83	2.2956
2	6.0864	22	5.1504	42	4.2144	62	3.2784	82	2.3424
1	6.1332	21	5.1972	41	4.2612	61	3.3252	81	2.3892

1-2-3 الوصف الاحصائي الوصف الاحصائي لاختبار لبراسكا للاعبين كرة القدم للشباب

الجدول (6)

الوصف الاحصائي لاختبار لبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم للشباب

ت	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	أعلى قيمة	أوطى قيمة
1	ثانية	4.3	0.428	4	0.007	5.206	3.016

2-2-3 المستويات المعيارية لاختبار لبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم للشباب

الجدول (7)

المستويات المعيارية لاختبار لبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم للشباب

المستويات	أعلى قيمة	أقل قيمة	التكرار	النسبة المئوية
ممتاز	3.016	2.588	0	%0.00
جيد جدا	3.454	3.026	2	%4.17

جيد	3.892	3.464	7	14.58%
متوسط	4.33	3.902	20	41.67%
ضعيف	4.768	4.34	14	29.17%
ضعيف جدا	5.206	4.778	5	10.42%

3-2-3 الدرجات المعيارية ( 6 سيكما ) لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الشباب

الجدول (8)

الدرجات المعيارية ( 6 سيكما ) لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الشباب

الدرجة المعيارية 6 سيكما	الدرجة الخام								
20	5.064	40	4.552	60	4.04	80	3.528	100	3.016
19	5.0896	39	4.5776	59	4.0656	79	3.5536	99	3.0416
18	5.1152	38	4.6032	58	4.0912	78	3.5792	98	3.0672
17	5.1408	37	4.6288	57	4.1168	77	3.6048	97	3.0928
16	5.1664	36	4.6544	56	4.1424	76	3.6304	96	3.1184
15	5.192	35	4.68	55	4.168	75	3.656	95	3.144
14	5.2176	34	4.7056	54	4.1936	74	3.6816	94	3.1696
13	5.2432	33	4.7312	53	4.2192	73	3.7072	93	3.1952
12	5.2688	32	4.7568	52	4.2448	72	3.7328	92	3.2208
11	5.2944	31	4.7824	51	4.2704	71	3.7584	91	3.2464
10	5.32	30	4.808	50	4.296	70	3.784	90	3.272
9	5.3456	29	4.8336	49	4.3216	69	3.8096	89	3.2976
8	5.3712	28	4.8592	48	4.3472	68	3.8352	88	3.3232
7	5.3968	27	4.8848	47	4.3728	67	3.8608	87	3.3488
6	5.4224	26	4.9104	46	4.3984	66	3.8864	86	3.3744
5	5.448	25	4.936	45	4.424	65	3.912	85	3.4
4	5.4736	24	4.9616	44	4.4496	64	3.9376	84	3.4256

3	5.4992	23	4.9872	43	4.4752	63	3.9632	83	3.4512
2	5.5248	22	5.0128	42	4.5008	62	3.9888	82	3.4768
1	5.5504	21	5.0384	41	4.5264	61	4.0144	81	3.5024

3-3 المستويات المعيارية والدرجات المعيارية ( 6 سيكما ) لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة  
للاعبي كرة القدم الناشئين

### الجدول (9)

المستويات لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الشباب

النسبة المئوية	التكرارات	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المستويات
%0.00	0	2.588	3.016	ممتاز
%4.17	2	3.026	3.454	جيد جدا
%14.58	7	3.464	3.892	جيد
%41.67	20	3.902	4.33	متوسط
%29.17	14	4.34	4.768	ضعيف
%10.42	5	4.778	5.206	ضعيف جدا

3-3-1 الوصف الاحصائي لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين:

### الجدول (10)

الوصف الاحصائي لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين

ت	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	أعلى قيمة	أوطأ قيمة
1	ثا	4,5	0.60	4	0.83	5.97	3

3-3-2 المستويات المعيارية لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين

### الجدول (11)

المستويات المعيارية لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين

المستويات	أعلى قيمة	أقل قيمة	التكرار	النسبة المئوية
ممتاز	3	2.5	1	2.17
جيد جدا	3.51	3.01	3	6.52
جيد	4.02	3.52	10	21.74

30.43	14	4.03	4.53	متوسط
30.43	14	4.54	5.04	ضعيف
8.70	4	5.05	5.55	ضعيف جدا

3-3-3 الدرجات المعيارية (6 سيكما) نبراسكا لجري الرشاقة للاعبى كرة القدم الناشئين

الجدول (12)

الدرجات المعيارية (6 سيكما ) لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبى كرة القدم الناشئين

الدرجة المعيارية سيكما 6	الدرجة الخام								
20	5.4	40	4.8	60	4.2	80	3.6	100	3
19	5.43	39	4.83	59	4.23	79	3.63	99	3.03
18	5.46	38	4.86	58	4.26	78	3.66	98	3.06
17	5.49	37	4.89	57	4.29	77	3.69	97	3.09
16	5.52	36	4.92	56	4.32	76	3.72	96	3.12
15	5.55	35	4.95	55	4.35	75	3.75	95	3.15
14	5.58	34	4.98	54	4.38	74	3.78	94	3.18
13	5.61	33	5.01	53	4.41	73	3.81	93	3.21
12	5.64	32	5.04	52	4.44	72	3.84	92	3.24
11	5.67	31	5.07	51	4.47	71	3.87	91	3.27
10	5.7	30	5.1	50	4.5	70	3.9	90	3.3
9	5.73	29	5.13	49	4.53	69	3.93	89	3.33
8	5.76	28	5.16	48	4.56	68	3.96	88	3.36
7	5.79	27	5.19	47	4.59	67	3.99	87	3.39
6	5.82	26	5.22	46	4.62	66	4.02	86	3.42
5	5.85	25	5.25	45	4.65	65	4.05	85	3.45
4	5.88	24	5.28	44	4.68	64	4.08	84	3.48
3	5.91	23	5.31	43	4.71	63	4.11	83	3.51



2	5.94	22	5.34	42	4.74	62	4.14	82	3.54
1	5.97	21	5.37	41	4.77	61	4.17	81	3.57

#### 4- الخاتمة:

- تم تقنين لاختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين بايجاد الدرجات والمستويات المعيارية لهذا الاختبار.
- استخدام اختبار نبراسكا لجري الرشاقة للاعبين كرة القدم الناشئين في التقويم الدوري لمستوى الرشاقة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- اجراء دراسات اخرى على الطالبات وعلى لاعبي الفرق الرياضية المختلفة.

#### المصادر

- امطانيوس ميخائيل؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة: (دمشق ، جامعة دمشق ، 1996).
- بهاء سيد محمود وآخرون؛ الاتجاهات الحديثة في التقويم الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).
- عبد الله حسين اللامي؛ الاسس العلمية للتدريب الرياضي: (النجف الاشرف، الطيف للطباعة والنشر، 2004).
- عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ أساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019).
- عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي؛ تقنين اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية لمانان وجوتن على لاعبي كرة القدم للصالات: (بحث منشور ، جامعة تكريت ن كلية التربية الرياضية ، مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد الخامس ، العدد الاول ، الجزء الاول، 2013).
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع؛ التدريب الرياضي اسس مفاهيم اتجاهات: (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1997).
- كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم: (الموصل، دار الكتب الجامعية، 1988).
- كمال عبد الحميد أسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016).
- كمال عبد الحميد أسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).

1998 - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية الاعداد البدني وطرق القياس: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).

- محمد عبد اللطيف حسين؛ تصميم اختبارات لبعض القدرات والمهارات الاساسية للاعبين بأعمار (14-16) سنة في مدارس الموهبة الكروية في بغداد: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018).

## ملحق (1)

### اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الكامل	العمل
1	الكابتن علي جواد	مدرب نادي العلم للمتقدمين
2	الكابتن بهاء محمد مساعد	مساعد مدرب للمتقدمين
3	الكابتن ميزر جواد	مدرب نادي العلم للشباب
4	الكابتن مرفوع ناجي	مدرب نادي صلاح الدين للشباب
5	الكابتن زياد احمد	مدرب نادي صلاح الدين للناشئين

