

تأثير أسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل في بعض القدرات البدنية بكرة القدم الصم صالات

علي كاظم عاشور⁽¹⁾، وميض شامل كامل⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2020/5/20)، تأريخ قبول النشر (2020/7/7).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(3\)2020.1014](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(3)2020.1014)

المستخلص

هدف البحث الى اعداد منهج تدريبي وفق أسلوب التدريب المكثف لدى لاعبي كرة القدم الصم صالات، والتعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الصم صالات. استعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (16) لاعباً، بطول بلغ (160.667) سم، وكتلة (63.750) كغم وبعمر زمني (22.250) وبعمر تدريبي (3.250)، أما إجراءات البحث الميدانية فقد قام الباحثين بأجراء اختبارات القدرات البدنية قبلياً ومن ثم اجراء التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي بأسلوب التدريب المكثف) بعدها تم اجراء الاختبارات البعدية مع مراعاة الظروف التي جرت في الاختبارات القبالية. واستعمل الباحثين الحقيقية الإحصائية للحصول على البيانات ليتم معالجتها. اما نتائج البحث فقد ظهرت فروقا معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية وفي جميع القدرات البدنية. وكذلك استنتج الباحثين فاعلية البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب المكثف لدى عينة البحث. وأصي الباحثين باستعمال البرنامج التدريبي المعد من قبلهم على لاعبي كرة القدم الصم صالات بفئات عمرية أخرى وكذلك اجراء دراسة مشابهة على قدرات بنية أخرى وقدرات مهارية وفعاليات والعباب رياضية أخرى.

الكلمات المفتاحية: أسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل، القدرات البدنية، كرة قدم الصالات، لاعبي كرة القدم الصم.

ABSTRACT

The Effect of Intensive Training Using Load on Some Physical Abilities in Deaf Futsal Players

The research aimed at designing a training program according to intensive training in deaf futsal players as well as identifying the effect of this program with load on some physical abilities in deaf futsal players. The researcher used the descriptive method on (16) players. The main experiment was applied using intensive training program to collect the data that was treated using proper statistical operations to conclude significant differences between pre and posttests in all physical abilities. In addition to that, the researchers concluded the effect of intensive training program on the subjects understudy. Using the program designed by the researcher on futsal players. The researchers recommended making similar studies on other physical and skill abilities as well as other sports.

Keywords: intensive training, load, deaf futsal players, futsal.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (A_alikadim10@yahoo.com)

Ali Khadem Ashoor, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (A_alikadim10@yahoo.com) (+9647705511399).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (wamed_shamil@yahoo.com)

Wameed Shamel Kamel, Assistant Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (wamed_shamil@yahoo.com) (+9647738030517).

المقدمة:

تُعد لعبة كرة القدم الصالات هي واحدة من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر في القدرات البدنية والمهارية كأساس لتطوير مستوى الرياضي، لهذا فإن القدرات البدنية لرياضة كرة القدم الصالات تشكل أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي لما لها من أهمية بالغة في تطوير القدرات المهارية والتقدم بها إلى المستويات المطلوبة، لهذا فإنها تحتاج إلى وجود أساليب متعددة لتدريب اللاعبين وتهيئتهم بديناً لأداء المهارات الأساسية بالمستوى المطلوب، وأيضاً إخضاع اللاعبين إلى مناهج تدريبية حديثة تتخللها تمارين تستخدم أساليب التدريب الرياضي المؤكدة للحداثة والتجديد بهذا العلم والذي يوصل بالرياضي إلى تحقيق أفضل مستوى وأحسن انجاز ومن هنا كان من اللازم الحرص الدقيق في التخطيط السليم لعملية التدريب الرياضي وأعداد المناهج التدريبية الخاصة بالعبة وتنفيذها بالشكل الصحيح، وقد بينت دراسة (فليح، 2017، صفحة 99) أن نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات انفة الذكر قد تطورت معنوياً في مهارة (الدرجة- المناولة- التهديف) ولمصلحة المجموعة التجريبية وأوصى بضرورة استخدام التمارين التي اعددها الباحث المتضمنة تمارين الاداء المهاري باستخدام مثيرات بصرية عند تدريب لاعبي كرة القدم للصالات الصم والبكم. أما دراسة (العلاق و احلام، 2019، صفحة 176) فقد توصلت الى ان التدريب المقترح أدى الى تطوير القدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث، وإن التدريب الصحيح يجب ان يكون وفق القابلية البدنية الرياضية ومستوى القدرات العقلية لغرض تكيفهم على الانجاز. أما دراسة (سيف ، 2013، صفحة 133) فقد ظهرت فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات المهارية لمتغير المناولة كما ظهرت فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في القدرات البدنية والمهارية والوظيفية وأوصى باعتماد البرنامج التدريبي المُعد من قبل الباحث في تدريب فرق الشباب، لما له من أثر في تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية. وتوضح دراسة (الفهد، 2018) التي نفذت على (30) لاعباً من لاعبي كرة القدم الصم صالات، تباين في مستويات افراد عينة البحث في القدرات البدنية بين (ضعيف- متوسط - كبير) اذ حققت العينة نسب مقبولة في القدرات الحركية للاعبين الصم البكم في المنطقة الجنوبية. وأوصى الباحث بالاهتمام باختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية والاستفادة منها كونها احدى وسائل التقييم الموضوعي.

ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والأبحاث الحديثة محلياً ودولياً وكذلك متابعة الباحث للوحدات التدريبية وكونه لاعباً ومختصاً في مجال خماسي كرة القدم، وجد ان اهم مرتكز من مرتكزات تحقيق الفوز في المباريات يكمن في تفوق أداء اللاعبين في القدرات البدنية. اذ ما تزال مسألة اختيار أساليب تدريبية حديثة تمثل عائقاً للعديد من المدربين العاملين في هذا المجال، لذلك ارتكز عمل الباحث على اختيار أساليب تدريبية حديثة (أسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل) لرفع مستوى قدرات اللاعبين البدنية. ضناً منه ان ذلك ما يحقق الأهداف المرجوة للفوز في المنافسات في خماسي كرة القدم الصم صالات.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في رفع مستوى لاعبي الصم صالات بديناً من خلال من خلال استخدام اكثر الأساليب التدريبية حداثة، اذ استخدم الباحثان أساليب تدريبي حديث هو (أسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل) لما لها من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات او للاعداد لبطولة قريبة وبالتالي الوصول بلاعبين خماسي كرة القدم الصم صالات الى المستوى المطلوب وتحقيق نتائج جيدة بأقل مدة زمنية ممكنة.

الطريقة والاجراءات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، اما عينة البحث فتمثلت بلاعبي كرة القدم الصم صالات في اللجنة البارالمبية فرع ميسان، والبالغ عددهم (16) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة).

وتمثلت اختبارات البحث بالاتي:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثلاث جولات لأكبر مسافة لكل رجل على حدة) (قيس و بسطويسي ، 1987، صفحة 65)

- اختبار عدو 20م والبدء من 30م : (بسطويسي ، 1996، صفحة 363)

- اختبار تحمل الأداء: (ثيلا م و عمار، 2014، صفحة 276)

وقام الباحثان بأجراءات الاختبارات القبلية (قبل تنفيذ المنهج التدريبي) يوم الأربعاء الموافق (2019/11/27) في تمام الساعة الخامسة عصراً في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بعد توضيح الاختبارات لأفراد عينة البحث، تم اجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ (2019/12/7) و اخر وحدة تدريبية (2020/12/21)، إذ استمر البرنامج التدريبي لمدة اسبوعان بواقع وحدتين تدريبيتين في اليوم الواحد وكانت أيام الأسبوع الاول (السبت، الاثنين، الأربعاء، الجمعة) اما الاسبوع الثاني (الاحد، الثلاثاء، الخميس، السبت) أي (16) وحدة تدريبية، تضمن هذا المنهج مفردات خاصة بتطوير بعض القدرات البدنية بكرة القدم، ذا ارتأى الباحثان وضع منهج تدريبي بالأسلوب المكثف (بدفعة الحمل) وباستخدام طريقتي التدريب أولهما الفترتي (المرحلي) المرتفع الشدة وثانيهما التكراري، موزع على (16) وحدات تدريبية بمعدل (8) وحدات أسبوعياً، (4) وحدات صباحية و (4) وحدات مسائية وكما يلي:

- مدة البرنامج التدريبي(اسبوعان) .
- عدد الوحدات التدريبية الكلية(16) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد(8) وحدات تدريبية، (4) وحدات صباحية و (4) وحدات مسائية.
- أيام التدريب الأسبوعية، الأسبوع الاول (السبت، الاثنين، الأربعاء والجمعة)، الأسبوع الثاني (الاحد، الثلاثاء، الخميس و السبت)
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (40- 92) دقيقة.
- زمن القسم التحضيري(15) دقيقة.
- زمن القسم الرئيس (67- 15) دقيقة.
- زمن القسم الختامي (10) دقيقة.
- استخدم الباحث نسبة العمل إلى الراحة بين التمارين (1:1) و (2:1).
- تم العمل بالتدريب المكثف بدفعة الحمل عن طريق استخدام الشدد العالية والتكرارات العالية من أقصى مايستطيع اللاعب من الأداء مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين بزمن أداء يتراوح من(1-30 ثا) من أقصى أداء بدني ومهاري للاعب.
- اعتمد الباحث الأسس العلمية للمنهاج التدريبي من الشدد التدريبية والتكرارات للتمرينات وتسلسل التمرينات في وضع المناهج وتقنين الحمل التدريبي اعتماداً على ادبيات التدريب. " (ابراهيم، 2008، صفحة 287).
- وبعد انتهاء البرنامج التدريبي قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق (2020/12/24)، مع مراعاة الظروف نفسها التي اجري فيها الاختبار القبلي، وبعد الحصول على البيانات الإحصائية قام الباحثان بأجراء المعالجات الإحصائية من خلال البرنامج الاحصائي(SPSS).

النتائج:

الجدول (1) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في القدرات البدنية

مستوى الخطأ	المحسوبة (t)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
		ع	س	ع	س	
*0.000	14.418	0.555	8.739	0.589	6.648	القوة المميزة بالسرعة
*0.000	6.183	0.379	2.585	0.379	3.936	السرعة الانتقالية
*0.032	8.053	3.736	62.898	0.952	75.565	تحمل الأداء

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

الجدول (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة في القدرات البدنية

مستوى الخطأ	المحسوبة (t)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
		ع	س	ع	س	
*0.000	50.032	0.566	7.188	0.555	8.739	القوة المميزة بالسرعة
*0.000	1.171	0.469	3.670	0.379	2.585	السرعة الانتقالية
*0.032	41.058	2.171	71.741	3.736	62.898	تحمل الأداء

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات والبعديتين التجريبيتين و الضابطة في القدرات البدنية

مستوى الخطأ	المحسوبة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجاميع
		ع	س	ع	س	
*0.000	2.664	0.566	7.188	0.447	6.379	القوة المميزة بالسرعة
*0.000	0.689	0.469	3.670	0.495	4.109	السرعة الانتقالية
*0.032	4.109	2.171	71.741	1.482	76.490	تحمل الأداء

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

المناقشة:

من خلال الجداول سالفة الذكر تفوق مجموعة البحث التجريبية على المجموعة الضابطة التي استعملت (اسلوب التدريب المكثف) في القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، تحمل الاداء، السرعة الانتقالية) على المجموعة الضابطة ، وقد حققت هدفها في تطوير القدرات البدنية من حيث التأثير المعنوي مع وجود الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات بأسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل التي اعدھا بالإضافة إلى استخدام الوسائل التدريبية والانتظام في التدريب، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب، فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحث التكرارات المناسبة للتمرينات المعدة من قبل الباحث وفترات الراحة التي بينها اذ كان ذلك على اساس علمي ومقنن وهذا ما أكده (اسماعيل ، 2000، صفحة 54). ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان التمرينات تؤدي حتما الى تطوير القدرات، إذا ما بنيت على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال التدريب المناسب، فضلاً عن استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة، وهذا يتفق مع آراء عديدة للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم (محمد و ياسين ،

(1969، صفحة 188). كما ويؤكد كل من (علاوي، 2002، صفحة 177) و (عبد السلام، 2001، صفحة 103) ان التدريب يعمل على تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والخططي للاعب. فضلاً عن ذلك يعزو الباحثان أسباب تلك الفروق في القدرات البدنية المنتخبة الى فاعلية المنهاج التدريبي بأسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل والمُعد من قبل الباحثين على وفق الأسس العلمية مراعيًا فيه شدة التمرين وكثافته وأوقات الراحة البيئية بشكل ينسجم مع قدرات أفراد تلك المجموعة وقابلياتهم (المجموعة التجريبية)، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج، كذلك استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري أثناء وضع الوحدات التدريبية في تحقيق أهدافه والواجبات الموضوعية من أجله، إذ إن الباحثين أثناء اعدادهما للبرنامج التدريبي جعلاه في ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وهذا ما أشار إليه (Biran , 2003, p. 28) بوجود أن تكون الحركات التي يؤديها اللاعب في اثناء البرنامج مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات. كما ويؤكد (الجبالي، 2000، صفحة 73) أهمية استخدام طريقة التدريب المرحلي (الفترتي) في المناهج التدريبية إذ تتيح للمدرب إمكانية العمل والسيطرة على متغيرات ومكونات الحمل الخاص بالتدريب ويؤدي إلى تطور القدرات البدنية".

المصادر

- احمد بسطويسي . (1996). اسس التدريب . القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن عقيل العلق، و شغاتي محسن احلام. (2019). تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الاعاقة العقلية البسيطة بأنجاز ركض 100م . مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد المجلد الحادي والثلاثون، صفحة 176.
- عويس الجبالي. (2000). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق . حلوان: دار H.MOC .
- كريم نعمة سيف . (2013). تأثير التدريب المكثف الضاغط في بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين الشباب بكرة القدم. الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية .
- محسن سعد اسماعيل . (2000). تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد . جامعة بغداد - كلية التربية لرياضية.
- محمد حسن علاوي. (2002). علم التدريب. القاهرة : دار المعارف.
- محمد رضا ابراهيم. (2008). التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- ناجي قيس ، و احمد بسطويسي . (1987). الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة جامعة بغداد .
- نادر عبد السلام. (2001). تأثير الكون المثير على رد الفعل . مجلة دراسات وبحوث .
- نوري الفهد محمد . (2018). تصميم وتقنين اختبارات حركية ومهارية للاعبين الصم والبكم لكرة القدم الصالات في المنطقة الجنوبية. جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ياسر جمعة فليح. (2017). تأثير تمارين خاصة بالاداء المهاري باستخدام مثيرات بصرية في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم للصالات (للصم والبكم). جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- يوسف محمد ، و صادق ياسين . (1969). فسيولوجيا الرياضة والتدريب. الاسكندرية: دار الفكر العربي.
- يونس علاوي ثيلام، و شهاب احمد عمار. (2014). بناء اختبارات تحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (النصف سنوية) المجلد 20 العدد 65.
- Biran , M. (2003). sport Cpach- plymetriei. U-S-A .

الملاحق

الملحق (1) انموذج من التمرينات المستخدمة في الوحدات

رقم التمرين	اسم التمرين	الغرض	وصف الأداء	الأدوات	الملاحظات
1	تمرين الوثب لأكبر مسافة	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب لأكبر مسافة ممكنة مع الثني الكامل للركبتين	شواخص - راية	التأكيد على الثني الكامل للركبتين
2	تمرين الدوران حول الشواخص	تطوير السرعة الانتقالية	خمس شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2) م والمسافة بين الشاخص الأول وخط البداية (3) م، عند الإشارة يبدأ اللاعب بالدوران حول الشاخص الأول ويلف حوله ويرجع إلى خط البداية ومن ثم يلف حول الشاخص الثاني ويرجع إلى خط البداية وهكذا بالنسبة لبقية الشواخص	شواخص عدد (3) - راية	
3	تمرين الصندوق	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	صندوق بأرتفاع (50) سم الوقوف بوضع الارتكاز على رجل واحدة على الصندوق والرجل الأخرى على الأرض ومن ثم عمل القدمين بالتناوب لحين انتهاء وقت التمرين	صندوق بأرتفاع (50) سم - شواخص - راية	التأكيد على تبادل القدمين على الصندوق
4	تمرين حمل البار	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	وقوف اللاعب وحمل البار على الكتفين وعند اعطاء الإشارة العمل بثني الركبتين	بار - راية	
5	تمرين الركض السريع والدوران للجهة المعاكسة	تطوير السرعة الانتقالية	الركض السريع وعند رؤية إشارة المدرب التوقف والدوران للجهة المعاكسة	شواخص - راية	

الملحق (2)

يبين نموذج الوحدات التدريبية
(المنهاج التدريبي)

الأسبوع: (الأول)
الوحدة التدريبية: (1)
المكان: القاعة المغلقة (الكلية التقنية الجنوبية)
اليوم والتاريخ: السبت 2019/12/7
الشدة: 80%
الزمن الكلي: 92د
مبدأ العمل الى الراحة: (1:1)
الوحدة: الصباحية

هدف الوحدة: تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة

اقسام الوحدة	الزمن	ت	الشدة	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	مجموع العمل	مجموع الراحة	الراحة البينية بين المراحل	المجموع الكلي
القسم الاعدادي (الاحماء)	15د	(A1)								
القسم الرئيسي	67د	(D8)	% 75	30 ثا	13	30ثا	390 ثا	360 ثا	195 ثا	945 ثا
		(D7)	% 80	30 ثا	12	30ثا	360 ثا	330 ثا	180 ثا	870 ثا
		(C28)	% 85	25ثا	10	25 ثا	250 ثا	225 ثا	125 ثا	600 ثا
		(C7)	% 80	30 ثا	12	30ثا	360 ثا	330 ثا	180 ثا	870 ثا
		(C16)	% 80	30 ثا	10	30 ثا	300 ثا	270 ثا	150 ثا	720 ثا
القسم الختامي	10د	(A2)								

(المنهاج التدريبي)

الأسبوع: الأول
الوحدة التدريبية: (2)
المكان: القاعة المغلقة (الكلية التقنية الجنوبية)
اليوم والوقت: السبت 2019/12/7

الشدة: 85%
الزمن الكلي: 76 د
مبدأ العمل الى الراحة: (1:1)،(2:1)
الوحدة: المسائية

هدف الوحدة: تطوير السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة

اقسام الوحدة	الزمن	ت	الشدة	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	مجموع العمل	مجموع الراحة	الراحة البينية بين المراحل	المجموع الكلي
القسم الاعدادي (الاحماء)	15د	(A1)								
القسم الرئيسي	67د	(D8)	80%	30 ثا	12	30 ثا	360 ثا	330 ثا	180 ثا	870 ثا
		(D7)	85%	20 ثا	10	40 ثا	200 ثا	360 ثا	100 ثا	660 ثا
		(C28)	90%	20 ثا	7	40 ثا	140 ثا	240 ثا	70 ثا	450 ثا
		(C7)	85%	25 ثا	10	25 ثا	250 ثا	225 ثا	125 ثا	600 ثا
		(C16)	85%	25 ثا	8	25 ثا	200 ثا	175 ثا	100 ثا	475 ثا
القسم الختامي	10د	(A2)								