

تأثير تمرينات خاصه لتطوير دقة مهارة الارسال

للاعبي تنس الكراسي المتحركة للرجال

أ.م.د. احمد محمد اسماعيل حيدر ماجد حنون

١٤٣٦ هـ

١ - المبحث الاول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

هناك العديد من الرياضات التي شارك بها المعاقون ومن أبرز هذه الرياضات تنس الكراسي المتحركة إذ تعد لعبة التنس من الألعاب الرياضية المهمة، التي تؤدي دوراً في اعداد الفرد بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً من خلال تطوير قدراتهم وامكاناتهم للمشاركة الايجابية في خدمة المجتمع وان التطور الحاصل في هذه اللعبة واتساع قاعدتها يعد أحد الجوانب التي تعكس مقدار قيمتها الحقيقية إذ تعد لعبة تنس الكراسي المتحركة من الالعاب المهمة إذ حظيت بدعم كبير من الاتحاد الدولي لتنس (ITF) International Tennis Federation كما في دعمه للعبة تنس الأصحاء لذا فإن الاهتمام شمل التطور للعبتين معا في جميع الجوانب، أما أهمية البحث فتكمن في إعداد تمرينات مركبة خاصة لتطوير قوة ودقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد لعبة تنس الكراسي المتحركة من الألعاب الحديثة ولكن ما عزز نشأتها وتطويرها هو كثرة المعاقين جراء الحروب العالمية او الحوادث اليومية او نتيجة الإصابات المرضية ما كان منها مكتسبا أو وراثيا وغيرها، اذ تحتاج هذه اللعبة للدراسات والأبحاث التخصصية بوصفها من الألعاب الحديثة التي بدأ الاهتمام بها مؤخرا يرى الباحث من خلال معابشته في مجال رياضة المعاقين ولقائهما بالمدرّب ان هناك ضعفاً في انجاز هذه الفعالية لاسيما في البطولة الاخيرة التي جرت في كوريا (اسياد اسيا) ومن خلال التحليل ودراسة الموضوع توصلنا الى ان هناك ضعفاً في دقة مهارة الارسال وعليه قام الباحث في اعداد تمرينات مركبة خاصة لتطوير قوة الارسال.

٣-١ اهداف البحث:

١. إعداد تمرينات مركبة خاصة لتطوير دقة الارسال للاعبين تنس الكراسي المتحركة للرجال.

٢. معرفة أثر التمرينات المركبة الخاصة لتطوير دقة الارسال للاعبين المنتخب الوطني للرجال

٤-١ فرض البحث:

- وجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث قيد الدراسة.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: (٨) من رياضي النخبة من المنتخب الوطني على الكراسي المتحركة في فعالية التنس الأرضي.

٢-٥-١ المجال المكاني: ملاعب التنس في ملعب الشعب الدولي.

٣-٥-١ المجال الزمني: من ٢٤/٢/٢٠١٥ لغاية ٣٠/٤/٢٠١٥

٢- المبحث الثاني: لدراسة النظرية.

١-٢ رياضة المعاقين في العراق:

إن الاهتمام برياضة المعاقين بالعراق جاء من كنيسة الباتريك للآباء الكرملين بتأسيس أول مدرسة لتعليم المكفوفين اطلق عليها اسم (مدرسة الناشئة) تقوم بتعليم المكفوفين بعض التعاليم ، وقد أسهم المبشر الفرنسي (باري بيير) بدخالها أول مرة الى العراق. وتوالت بعد ذلك الجمعيات الخيرية للاهتمام برعاية المعاقين وفي عام (١٩٣٧) أنشئت أول جمعية تعنى بمشكلات الأمراض الاجتماعية أطلق عليها جمعية (العلل الاجتماعية). وفي عام (١٩٤٩) أنشئ اول معهد أطلق عليه (معهد رمزي) نسبة الى اول طفل سجل فيه.

كانت فكرة إنشاء رياضة خاصه بالمعاقين في العراق عام ١٩٧٨ وفي عام ١٩٨١ شارك العراق في بطولة العالم التي أقيمت في هولندا في لعبة ألعاب القوة وكرة الطاولة ،وبعد ذلك تمت الموافقة على تأسيس الاتحاد يعنى بشؤون رياضة المعاقين وكان ذلك عام ١٩٨٢ ثم تطورت الرياضة التنافسية في العراق ، وقد تم إنشاء الاتحاد العربي لرياضة المعاقين في العراق عام ١٩٨٧ ، وقد شارك العراق في اول دورة اولمبية في رياضة المعاقين عام ١٩٩٢ في برشلونة ، وقد حصل العراق على وسام برونزي في فعالية رمي القرص ، وفي عام ١٩٩٦ لم يستطع العراق المشاركة بسبب ظروف سياسية ، وفي عام ٢٠٠٠ شارك العراق في اولمبياد سدني في فعالية ألعاب القوة والأثقال ،ثم شارك العراق في اولمبياد اثينا عام ٢٠٠٤ في فعالية ألعاب القوة والأثقال والمبارزة وقد حصل العراق على الميدالية الذهبية والفضية في فعالية رفع الاثقال هذا على الصعيد العالمي وعلى الصعيد العربي شارك العراق في بطولة تونس الدولية عام ١٩٩٧ واستمر تقدم رياضة المعاقين وتطورها يوماً بعد يوم.(١:١٨)

٢-٢ المفهوم العام للإعاقة:

الإعاقة: هي تأثير انعكاسي نفسي اجتماعي أو انفعالي أو مركب يحدث نتيجة الإصابة بخلل أو عجز يحول من دون أداء الدور الذي يعد طبيعي له تبعاً لسنه وجنسه وحالته الاجتماعية والثقافية ، ويظهر ذلك في الفرق الشاسع بين الراهن لهذا الفرد عند مقارنته بالإداء المتوقع منه أو بإداء مجموعته من أقرانه. أي إن الإعاقة هي ظاهرة اجتماعية، وهذا يصبح بحاجة إلى عناية من الآخرين له ورعايتهم (٢:١٤٠:١٥).

المعاق: كل فرد يصاب بقصور جزئي أو كلي مستمر في أي جزء من حواسه أو قدراته الجسمية أو النفسية أو العقلية إلى مدى يحدد من إمكانيته أو التأهل أو العمل بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته العادية في نفس ظروف أقرانه غير المعاقين (٣:١١)

٣-٢ أنواع الإعاقة:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية اتضح أن هناك أنواعاً متعددة من الإعاقة منها:

- **الإعاقة الجسمية:** هي محدودية الوظيفة لواحدة أو أكثر من أجهزة الجسم الداخلية غير الحركية أو الحسية ، مثال على ذلك مرض السكر و الربو..... الخ (٤:٢٦٤)
- **الإعاقة الحركية:** هي عدم القدرة على القيام بالنشاط الحركي، وذلك نتيجة الخلل الذي يصيب أحد أعضاء جسم الإنسان أو أكثر في أجهزة الجسم (العصبي، العضلي، العظمي) (٤:٢٦٤)
- **الإعاقة الحسية:** هي العمل المحدد في الجهاز الحسي من حيث الوظيفة مثل (الاحساس البصري ، سمعي ، لمسي) (٣:٥٥)
- **الإعاقة العقلية:** هي هبوط مستوى الذكاء بمقدار درجتين تحت الانحراف المعياري.

٤-٢ مهارة الإرسال

إذ يقف اللاعب خلف خط القاعدة والذي يسمح بأقصى دوران للكتف والذي يسهل الخيارات أمام رفع الكرة ويكون الوقوف على بعد عدة أقدام خلف خط القاعدة وهذا يترك اللاعب ويفضل عند المبتدئين ومتوسطين المستوى الوقوف على بعد عدة أقدام.

وتعد عملية رفع الكرة أصعب وأهم عنصر في أداء الإرسال ويجب على اللاعب إتقان عملية الرفع وذلك لعدم فقدان السيطرة، لأن الذراعين حرتين ولا تلمس الكرسي، إذ ترفع الكرة ببطيء للأعلى لأبعد مسافة ممكنة. إذ يجب على المبتدئين أن يتعودوا على أداء عملية الرمي للأعلى أكثر من مرة لكي يختاروا الارتفاع الأفضل لهم وبعد عملية الرمي ترجع اليد الحرة إلى العجلة لزيادة ثبات الكرسي وتساعد اللاعب في الحصول على مدى حركي واسع (٧:٦٠)

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وذلك وصولاً للهدف الذي يسعى الباحث لتحقيقه، إذ تم اختيار نخبة من لاعبي المنتخب الوطني بلعبة التنس بالكراسي المتحركة للمعاقين البالغ عددهم (٨) لاعبين للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) حيث مثلت العينة نسبة ١٠٠% من فئة الاعاقة (A)* من مجتمع البحث الأصلي وهم يمتلكون القدرة على تحريك الجذع، إذ استخدم الباحث عينة البحث البالغة (٦) لاعبين لإجراء التجربة عليهم والذين يمثلون ٧٥% من بغداد، وتم استبعاد (٢) من الاعبين وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وصعوبة وصولهم لإجراء التجربة عليهم، لأنهم خارج محافظة بغداد.

٣-٣ طرق جمع المعلومات:

١-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

- مضارب تنس عدد (٨)
- كرسي خاص بالمعاقين عدد (٨)
- كرات تنس عدد (١٠)
- ملعب تنس
- كاميرا عدد (٣)
- كينترات بأوزان مختلفة من ٠,٥ كغم الى ٢ كغم
- قمصلة بأوزان مختلفة
- جهاز لابتوب نوع DELL

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- المصادر ولمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية*.

(*) الفئة A تكون اعاقتهم غير قوية إذ يستطيعون ان يقوموا بأداء حركات جيدة مع التوافق الجديد بين حركة اللعب والكرسي في اداء المهارات

- استمارة جمع البيانات*.
- استمارة تفريغ البيانات.
- شبكة الانترنت

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث.

بغية اعتماد الاختبارات في منهج البحث فقد تم عرض تلك الاختبارات باستمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في لعبة التنس الأرضي وبعد تفريغ البيانات عمد الباحث الى ترشيح الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة (٧٠%) فأعلى.

٣-٤-١ الاختبارات المهارية: (٦٦:٥)

اولا: اختبارات الارسال:

- اختبار الارسال لخمس مناطق

✓ الغرض من الاختبار: قياس الدقة للإرسال

✓ الادوات والاجراءات المتبعة: يتم تقسيم منطقة الإرسال كما موضح في الشكل وتعطى الدرجات لكل منطقة بحسب اهميتها.

كرات تنس، مضارب تنس ،مساعدين ، مسجل ، طباشير ، شريط قياس ، سلة جمع الكرات.

يقف المسجل في الساحة المقابلة للمختبر لملاحظة منطقة سقوط الكرة.

يعطى المختبر محاولتين تجريبيتين كإحماء تكيف للاختبار.

يقوم المساعدین بجمع الكرات واعادتهم الى مكان المختبر.

✓ طريقة الاداء:

يقف المختبر بالكروسي المتحرك خلف خط القاعدة ويديه الكرة ويقوم بتنفيذ ضربة الارسال الى

منطقة الارسال القطرية محاولا إسقاط الكرة في المنطقة الاعلى درجة مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار،

ويعطى المختبر (١٠) محاولات (٥) من اليسار (٥) من اليمين.

✓ طريقة التسجيل

تعطى الدرجة حسب قيمة المنطقة الموضحة بالرسم. إذ تعطى صفر إذا اصطدمت الكرة

بالشبكة او خارج منطقة الارسال، الكرات التي تسقط على الخط تعد ضمن المنطقة بالقيمة الاعلى، الكرات

التي تمس الشبكة وتسقط في منطقة الارسال تعاد. درجة المختبر هي مجموعة أفضل محاولات للمختبر من

اليمن واليسار من المحاولات العشرة.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| ٣ | ٤ | ٣ | ٤ |
| ٢ | ٥ | ٢ | ٥ |
| ١ | | ١ | |
| | | | |
| | | | |



٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية "هي صورة مصغرة لما سيتم تطبيقه يوم التنفيذ الفعلي للاختبارات، إذ يتم هذا على عينة صغيرة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات" (٦٨:٦)، ومن أجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، وللتعرف على جوانب القوة والضعف في العمل ومدى صلاحيته:

سيجرى الباحث هذه التجربة من خلال فريق العمل المساعد في ملعب الشعب الدولي على عينة من مجتمع البحث نفسه وعددهم (٢) يتم استبعادهم من عينة البحث كونهم من المحافظات البعيدة ولا يمكنهم الالتزام بالوحدات التدريبية بشكل مستمر، وكان الغرض منها ما يأتي:

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث.
- التأكد من صلاحية مكان الاختبار وملائمته لتنفيذ الاختبارات.
- التعرف على مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة.
- التأكد من عدد وكفاءة أفراد فريق العمل المساعد.
- معرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ كل اختبار.

٦-٣ التجربة الرئيسية:

١-٦-٣ الاختبار القبلي.

تم إجرائها في الثانية بعد الظهر من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٢/٢٤ في ملعب الشعب، إذ تم تطبيق الاختبارات المهارية بالتسلسل وقد تم مراعاة تثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من مكان، وزمان، وأدوات، وطريقة التنفيذ والقائمين بها، كما يتطلب الإحصاء استخدام الاحصاء الاستدلالي المعلمي أن يكون مجتمع البحث متجانس وان البيانات كمية لذا قام الباحث بإجراء التجانس في نتائج اختبارات المتغيرات المبحوثة وكما مبين في الجدول رقم (١):

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في نتائج اختبارات المتغيرات المبحوثة

| المتغيرات | حدة القياس | ن | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-------------------|------------|---|---------------|--------|-------------------|----------------|
| دقة مهارة الإرسال | الدرجة | ٦ | ٦٥.٣٦٨٣ | ٦٧.٣٤ | ٦.٧٣٠٠٩ | -٠.٦٩٨ |

يتبين من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لنتائج اختبارات المتغيرات المبحوثة كانت محصورة فيما بين (+٣) مما يدل على تجانس عينة البحث فيها وإن توزيعها ضمن المنحنى الطبيعي جميعها، مما ألزم الباحث باستخدام الاحصاء المعلمي.

٢-٦-٣ التمرينات التدريبية المستخدمة بالبحث:

سيقوم الباحث بإعداد التمرينات بعد اختيار اهم القدرات البدنية والمهارية من قبل الخبراء مراعيًا مكونات الحمل و النقاط الآتية:

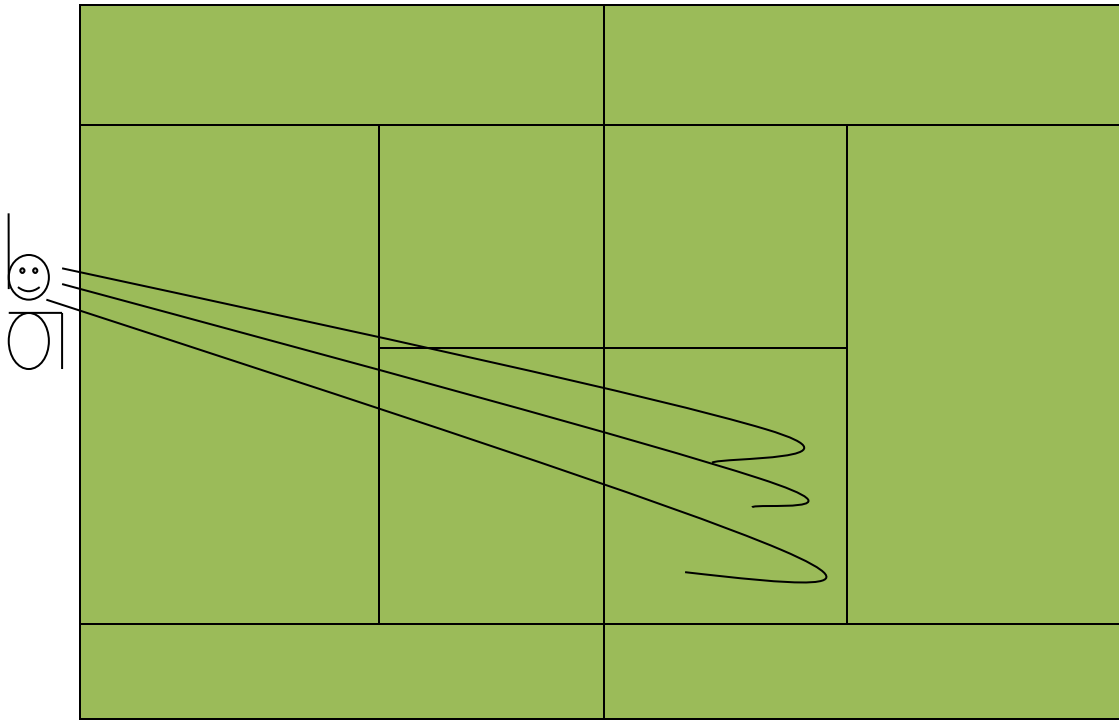
- زمن الوحدة التدريبية في تطبيق التمرينات من (٤٠-٦٠) دقيقة
- يتم تطبيق مفردات التمرينات بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع.
- سيتم تطبيق التمرينات في مدة الاعداد الخاص.
- سيتم تطبيق التمرينات باستخدام التموج داخل الاسبوع ٢- وبين الاسبوع ٣-١.

- سيتم استخدام طريقة الفترتي المرتفع الشده و الطريقة التكراري
- يكون مدة تطبيق التمرينات خلال ٨ اسابيع.

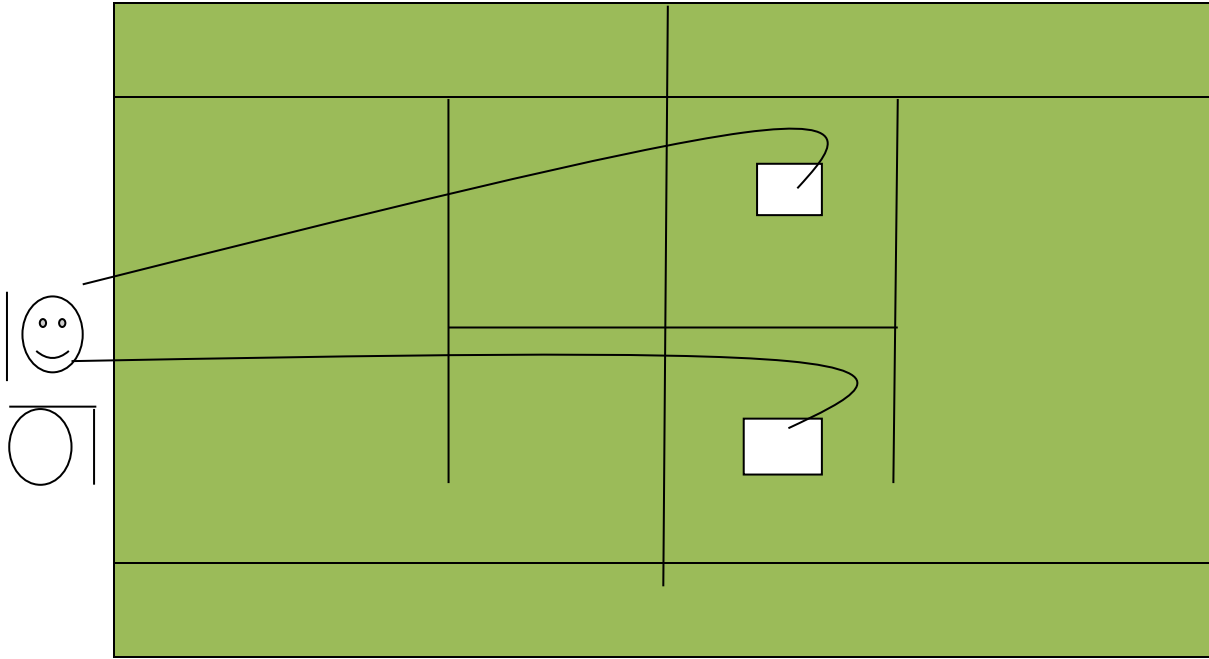
اما التمرينات التي استخدمها الباحث فقد راعى فيها الامور المهمة التي تدخل في مجال الانجاز من خلال التمرينات التي تطور المهارات الأساسية المستخدمة في البحث و الحركات التي اعطيت في التمرينات التي تطور الجانب البدني والتي من خلال التمرينات المستخدمة على تحسين المهارات والتي من خلالها يحسن الجانب البدني للوصول الى الانجاز العلي في المنافسة

٣-٦-٣ التمارين المهارية المستخدمة بالبحث:

١. يقوم اللاعب بعدة ارسالات الى منطقة الارسال المقابلة.



٢. يقوم اللاعب بإرسال الكرة الى مناطق الارسال محده في مربع الارسال يسار ويمين.



٣-٦-٤ الاختبار البعدي:

سيقوم الباحث بإجراء الاختبار البعدي في يوم (الخميس ٢٠١٥/٤/٣٠) وفي ساعة (٣:٣٠) على عينة البحث البالغ عددهم (٦) لاعبا في الاختبارات المستخدمة في البحث من مهارية و بدنيه محاولاً مراعاة الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية، وعلى ملاعب التنس في ملعب الشعب الدولي (بغداد) وكان تطبيق الاختبارات على التسلسل الذي طبق في الاختبارات القبلية.

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد أن عمدت الباحث إلى إجراء اختبارات قوة ودقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة القبلية والبعدي على عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني للرجال تم معالجة النتائج إحصائياً للتوصل إلى تحقيق هدف البحث وللتحقق من الفرض المصاغ فيه، وفيما يأتي عرض وتحليل النتائج بالجدول والأشكال البيانية، ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ومن ثم دعمها بالمصادر العلمية.

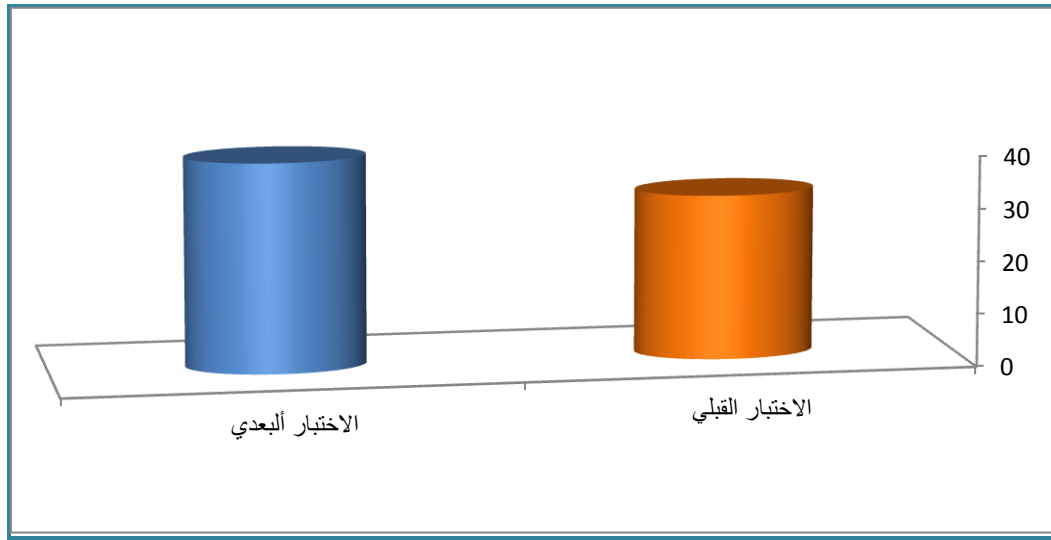
٤-١ عرض نتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها:

يعرض الباحث المعالم الإحصائية لنتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلي والبعدي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (٢) وموضح في الشكل (١) ومن ثم تحليلها:

جدول (٢)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلية والبعدية

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | | وحدة القياس | الاختبار |
|-----------------|-------|-----------------|---------|---|-------------|-------------------|
| $\bar{x} \pm$ | س | $\bar{x} \pm$ | س | ن | | |
| ١.٤٧٢ | ٣٩.٨٣ | ٦.٧٣٠٠٩ | ٦٥.٣٦٨٣ | ٦ | الدرجة | دقة مهارة الإرسال |



شكل (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار دقة مهارة الإرسال القبلية والبعدية

يتبين من الجدول (٢) ويتوضح من الشكل (١) أن عينة البحث في اختبار دقة مهارة الإرسال كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٦٥.٣٦٨٣) بانحراف معياري (٦.٧٣٠٠٩)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٣٩.٨٣) بانحراف معياري (١.٤٧٢).

ولغرض معرفة نتائج الفروق فيما بين الاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبار دقة مهارة الإرسال أستخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (٣) ومن ثم تحليلها:

جدول (٣)

يبين متوسط الفروق وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة فيما بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في دقة مهارة الإرسال

| الاختبار | ف | ع ف | (ت) المحسوبة | درجة (Sig) | الدلالة |
|-------------------|-----|-------|--------------|------------|---------|
| دقة مهارة الإرسال | ٨.٥ | ٣.٠٨٢ | ٦.٧٥٥ | ٠.٠٠١ | دال |

* درجة الحرية (ن - ١) = مستوى الدلالة (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٩) أن متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية لدقة مهارة الإرسال (٨.٥) بانحراف معياري للفرق (٣.٠٨٢)، وبلغت القيمة المحسوبة للاختبار (ت) للعينات المترابطة (٦.٧٥٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) ودرجة حرية (٥) والبالغة (٠.٠٠١) والتي هي أصغر من (٠.٠٥)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدية.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

١-٥ الاستنتاجات:

بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائياً، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

١. تساعد التمرينات المركبة الخاصة في تطوير ودقة الإرسال بنتس الكراسي المتحركة لدى لاعبي المنتخب الوطني للرجال.
٢. للتمرينات المركبة الخاصة تأثير إيجابي في تحسين الإرسال والقدرة على أداء المهارة بنتس الكراسي المتحركة لدى لاعبي المنتخب الوطني للرجال.

٢-٥ التوصيات والمقترحات:

- وضع الباحثة التوصيات والمقترحات الآتية بالاعتماد على ما توصل إليه البحث الحالي من استنتاجات والتي لا بد من مراعاتها:
١. اعتماد التمرينات المركبة الخاصة عند تدريب دقة بعض المهارات الإرسال بنتس الكراسي المتحركة بمرحلة الإعداد الخاص.
 ٢. من الضروري مراعاة الأسس والأساليب العلمية بتخطيط التدريب عند استخدام التمرينات المركبة الخاصة وتعريف المدربين ومساعدتهم بطبيعته.
 ٣. من المهم عند التدريب التمرينات المركبة الخاصة أن تكون الأدوات التدريبية ملائمة لنوع الرياضة التخصصية.

المصادر.

- (١) سهام حسن كريم المالكي: تأثير منهج تعليمي -نفسى في تعليم بعض المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضى ،جامعة بغداد و عام٢٠٠٢م ،
- (٢) فاروق الروسان: قضايا ومشكلات في التربية الخاصة ،عمان ،دار الفكر ،١٩٩٨ .
- (٣) ايمان عبد الامير ،احمد محمد اسماعيل: رياضة المعاقين، بغداد ،مطبعة يثرب ،٢٠١٢.
- (٤) يوسف القرة غولي (واخرون):المدخل على التربية الخاصة ،دبي ، دار التعلم للنشر والتوزيع ،١٩٩٠
- (٥) امان صالح حمدان: وضع بطارية اختبار لقياس بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة تنس الكراسي المتحركة ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،٢٠٠٣
- (٦) محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجم الاشراف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠)
- (٧) ITF, International Tennis Federation, Wheelchair Tennis Coaches Manual, Invacare.٢٠٠٠.p٦٠