الفصل الرابع

عرض النتـــائج و مناقشتها

١/٤ عـــــرض النتـــــائج

٢/٤ مناقـــــشة النتـــــائج

obeikandl.com

٤/٠ عرض النتائج ومناقشتها :

٤/١ عرض النتائج :

جدول (١-٤)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي و البعدى فى متغيرات البحث

ن=١٥

متغيرات البحث			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسب التحسن ٪
				س-	± ع	س-	± ع			
متغيرات المدى الحركي	عضلات الصدر والكتفين									
	انبطاح الذراعين جانبا عاليا للداخل		سنتيمتر (سم)	٣٧,١٣	١١,٦٤	٥٤,٨٦	١٢,١٠	١٧,٧٣	*٧,٧٢	٤٧,٧٥
	انبطاح الذراع جانباً عالياً	يمين		٥٥,٨	٨,٣٧	٧٤,٣٣	٨,٩٦	١٨,٥٣	*٨,٨٦	٣٣,٢١
		يسار		٥٦,٤٦	٨,٢٣	٧٤,٦٦	٨,٢٦	١٨,٢	*٩,٣٤	٣٢,٢٤
	انبطاح الذراع أماما عالياً	يمين		٤٢,٣٣	١٠,٥١	٦٤,٢٠	١٢,٠١	٢١,٨٧	*٩,٠٢	٥١,٦٧
		يسار		٤٠,٨	١٠,٧٩	٦٦,٣٣	١٨,٤٨	٢٥,٥٣	*٤,٨٦	٦٢,٥٧
	عضلات الجذع									
	انبطاح رفع الجذع عاليا		سم	٢٤,٣٣	٤,١١	٤٠,٦٠	٧,٢٥	١٦,٢٧	*٩,٩٨	٦٦,٨٨
	الجلوس طولا .الذراعان اماماً- ميل الجذع أماماً			-٠,٤	٦,٤٥	١٤,٦٠	٥,٥٦	١٥,٠	*١١,١	٣٧٥٠
	عضلات الفخذ الأمامية									
	انبطاح رفع الرجل عالياً	يمين	سم	٣٨,١٣	٦,١٣	٥٥,٤٠	١٢,٣٣	١٧,٢٧	*٥,٠٢	٤٥,٢٩
		يسار		٣٧	٥,٥٦	٥٨,٦٦	١٢,٩٢	٢١,٦٦	*٧,٢٨	٥٨,٥٤
	عضلات الفخذ الخلفية									
	رقود رفع الرجل عالياً	يمين	سم	٥٨,٨٦	١٥,٤٦	١٠٥,٩	٥,٢٨	٢٠,٠٧	*٥,٩٩	٧٩,٩٢
		يسار		٨٦,١٣	١٥,٢٢	١٠٦,٣	٥,٧٧	٢٠,٢	*٦,٧١	٢٣,٤٢

تابع / جدول (١-٤)

	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسب التحسن ٪
			س	± ع	س	± ع			
متغيرات القوة الإنفجارية	عضلات الذراعين والصدر								
	رمى كرة طبية	م	٤,٧٤	١,١٠	٥,٣٧	٠,٨٥	٠,٦٣	*٦,٥٢	١٣,٣٠
	ثنى الذراعين كاملا	ت	١١,٤٦	٢,٣٥	١٣,٨٠	٢,٩٥	٢,٣٤	*٥,٥٣	٢٠,٤٢
	عضلات الجذع								
	جلوس من الرقود	ت	٩,٠٦	١,٧٥	١١,٨٦	١,٩٥	٢,٨٠	*٧,٣٥	٣٠,٩١
	رفع الجذع عاليا	ت	١٦,٦٠	٢,٢٩	١٨,٦٦	٢,٤٣	٢,٠٦	*٧,٧٥	١٢,٤١
	عضلات الرجلين والمقعدة								
	الوثب العمودي	سم	٣٠,٤٠	٧,٣٩	٣٣,٩٣	٧,٣٣	٣,٥٣	*٤,٢١	١١,٦٢
	الوثب العريض	م	١,٧٤	٠,٢٠	١,٩٠	٠,٢١	٠,١٦	*٣,٣٩	٩,٢٠
الأداء المهارى	التصويب (مسافات متوسطة)	درجة	٨,٩٣	٣,٣٢	١٢,٢٦	٣,٠٥	٣,٣٣	*٤,٧٥	٣٧,٢٩
	التصويب (مسافات بعيدة)	درجة	٤,٦٠	١,٩٥	٧,٢٦	٢,٩٠	٢,٦٦	*٣,٠٦	٥٧,٨٣
	التمرير السريع	ت	٩,٨١	٠,٩٥	١١,٨٢	١,٦٠	٢,٠١	*٦,٥٣	٢٠,٤٩
	التحرك الدفاعي	ث	٥,٥٣	٠,٥١	٧,٠	٠,٩٢	١,٤٧	*٥,٠٤	٢٦,٥٨

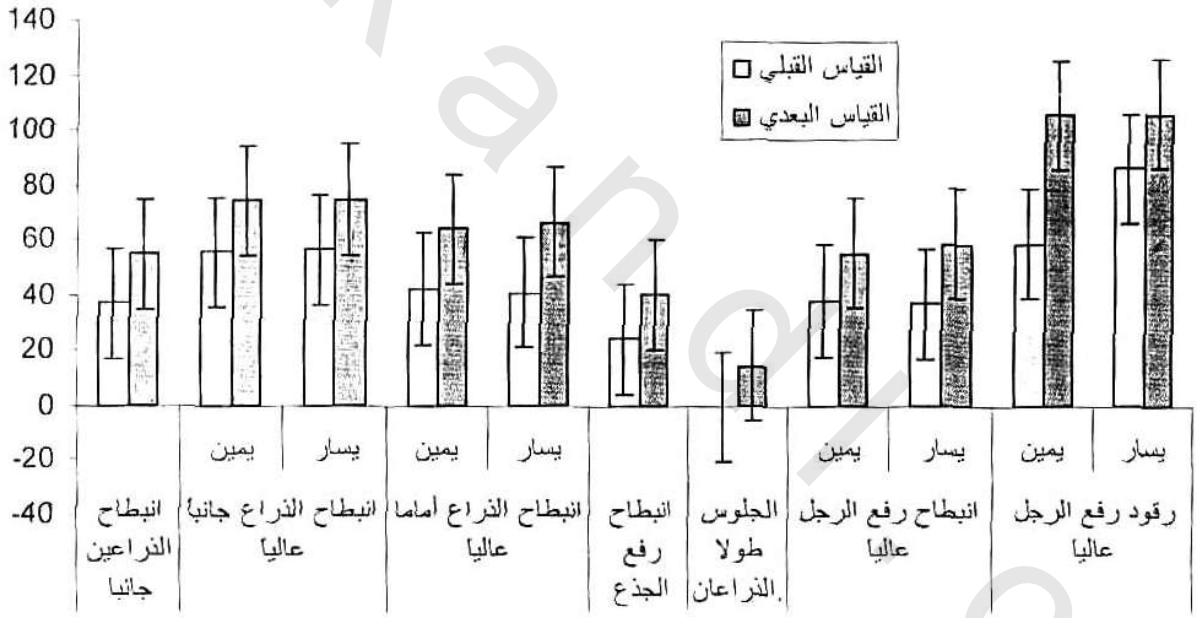
قيمة (ت) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦

يتضح من جدول (١-٤) :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى جميع متغيرات البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .
- تراوحت معدلات التحسن في متغيرات المدى الحركي بين ٢٣,٤٢٪ في متغير رقود رفع الرجل عالياً ، ٣٧٥٠٪ في متغير الجلوس طولاً. الذراعان أماماً- ميل الجذع أماماً.

obeikandl.com

- كما تراوحت معدلات التحسن في متغيرات القوة الأنفجارية بين ٩,٢٠٪ في متغير الوثب العريض ، ٣٠,٩١٪ في متغير الجلوس من الرقود.
- كما تراوحت معدلات التحسن في متغيرات مستوى الأداء المهارى بين ٢٠,٤٩٪ في متغير التمرير السريع ، ٥٧,٨٣٪ في متغير التصويب من مسافات بعيدة.

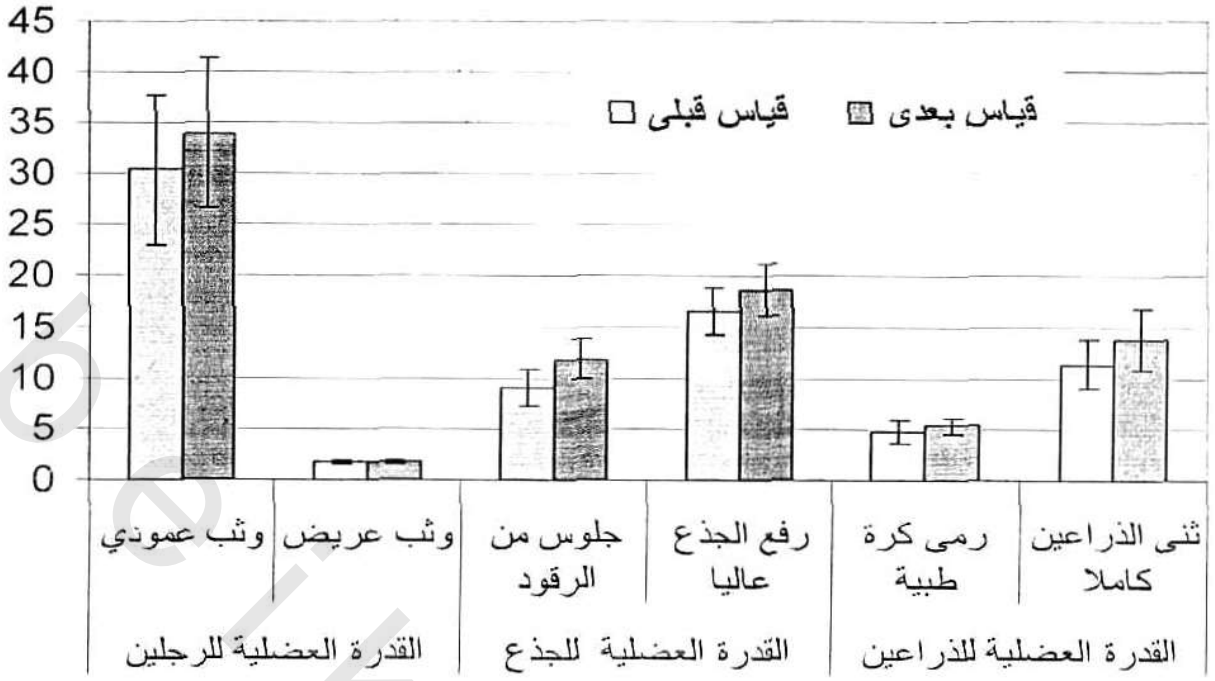


شكل(١-٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى

فى متغيرات المدى الحركي

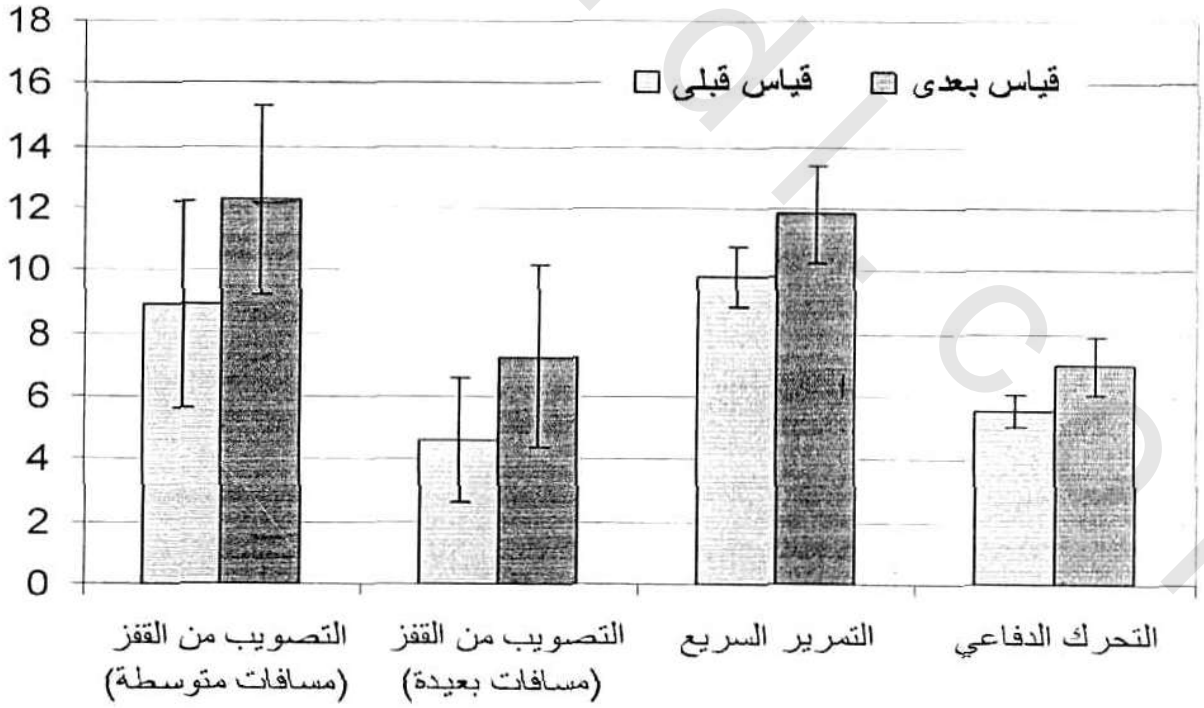
obeikandl.com



شكل(٢ - ٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى

فى متغيرات القوة الانفجارية

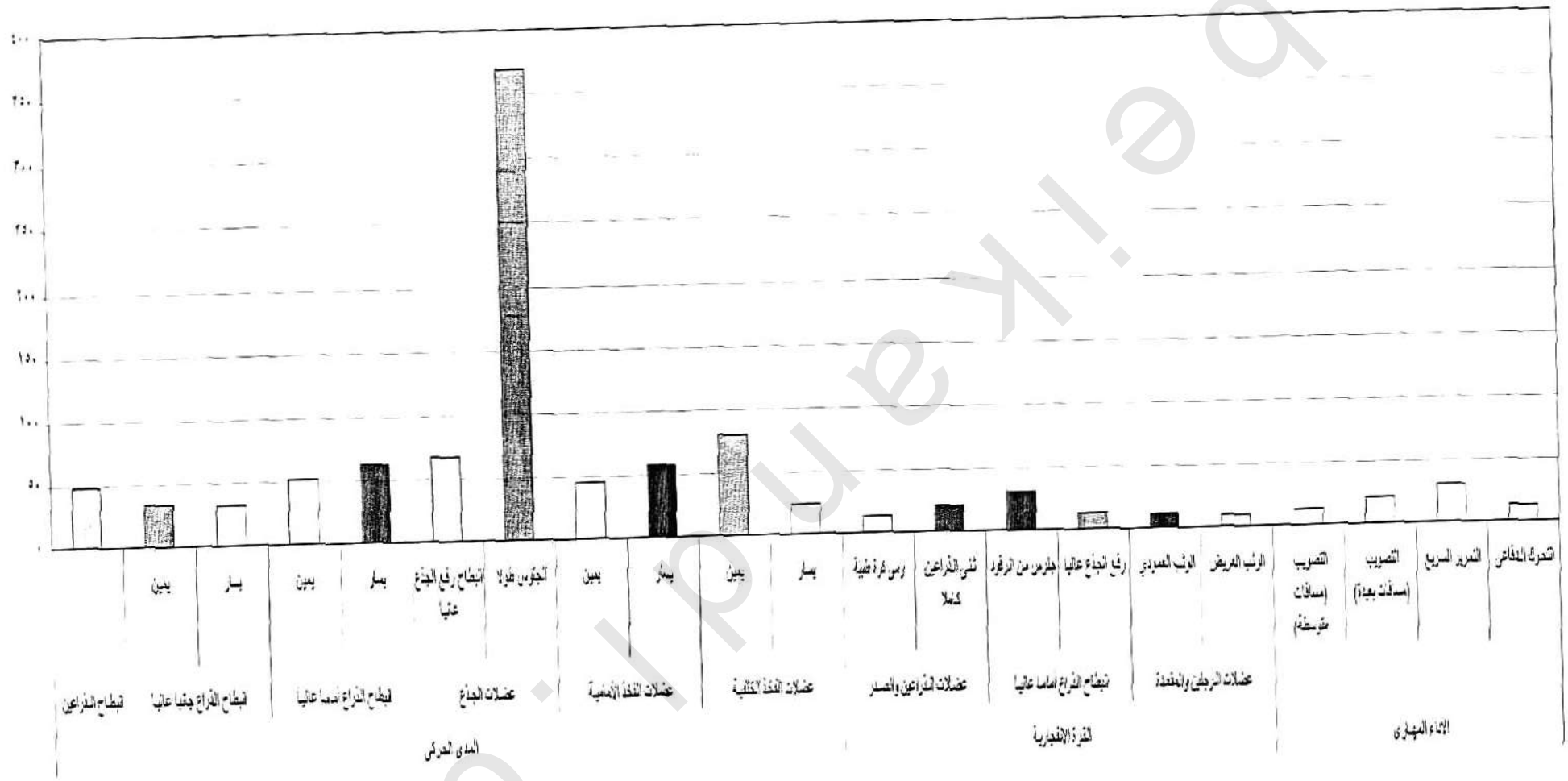


شكل(٣ - ٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى

فى متغيرات الأداء المهارى

openkanal.com



شكل(٤-٤)

نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى متغيرات البحث

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج المدي الحركي.

يتضح من جدول (١-٤) وشكل (١-٤) أن الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات المدى الحركي كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية ، ففي متغيرات عضلات الصدر والكتفين فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار انبطاح الذراعين جانباً عالياً للداخل ٧,٧٢ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٤٧,٧٥٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار إنبطاح الذراع جانباً عالياً (يمين) ٨,٨٦ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٣٣,٢١٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار إنبطاح الذراع جانباً عالياً (يسار) ٩,٣٤ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٣٢,٢٤٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار إنبطاح الذراع أماماً عالياً (يمين) ٩,٠٢ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٥١,٦٧٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار إنبطاح الذراع أماماً عالياً (يسار) ٤,٨٦ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٦٢,٥٧٪ .

وفي متغيرات عضلات الجذع فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لأختبار رقود رفع الجذع عالياً ٩,٩٨ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٦٦,٨٨٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لأختبار الجلوس طولا .الذراعان اماما- ميل الجذع أماماً ١١,١ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٣٧٥٠٪ .

وفي متغيرات عضلات الفخذ الأمامية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار إنبطاح رفع الرجل عالياً (يمين) ٥,٠٢ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٤٥,٢٩٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار إنبطاح رفع الرجل عالياً (يسار) ٧,٢٨ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٥٨,٥٤٪ .

وفي متغيرات عضلات الفخذ الخلفية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار رقود رفع الرجل عالياً (يمين) ٥,٩٩ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٧٩,٩٢٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار رقود رفع الرجل عالياً (يسار) ٦,٧١ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٢٣,٤٢٪ .

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب العمل العضلي المتعاكس كأحد الطرق المستخدمة في تمرينات الـ PNF حيث يتم فية انقباض متبوع بإطالة وبالتالي يتم عزل تأثير المستقبلات الحسية (المغازل العضلية) (Muscle Spindle, أعضاء جولجي الوترية Golgy Tendons)التي تؤدي الي تقليل المدي الحركي للمفصل مما يزيد من المدي الحركي ، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه طلحة حسام الدين وأخرون (١٩٩٧) انة يجب الاستعانة بنظام المستقبلات الحسية حيث يلعب دور كبيرا في استرخاء العضله وبالتالي زيادة المدي الحركي للمفصل (٩: ٢٦٩) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من عصام أنور عبد اللطيف (١٩٩٩) ، عاطف رشاد وأخرون (٢٠٠٦) ، محمد حسن خطاب (٢٠٠٦) من وجود تأثير أيجابي لتمرينات الإطالة باستخدام الPNF علي تحسن المدي الحركي .(١٧) ، (١١) ، (٣٢)

كما يتضح من جدول (١-٤) وشكل (١-٤) أن معدلات التحسن في متغير المدي الحركي قد تراوحت ما بين ٢٣,٤٢٪ في متغير رقود رفع الرجل عالياً ، ٣٧٥٠٪ في متغير (الجلوس طولاً. الذراعان أماماً- ميل الجذع أماماً) ، كما يتضح أن معدلات التحسن في المدى الحركي لعضلات الجذع قد جاءت في المرتبة الأولى يليها معدلات التحسن في المدى الحركي لعضلات الفخذ ثم معدلات التحسن في المدى الحركي لعضلات الصدر والكتفين ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه عاطف رشاد وآخرون (٢٠٠٦) في أن معدلات التحسن في العضلات الطويلة أكبر من معدلات التحسن في العضلات القصيرة . (١١)

وترى الباحثة أن الناشئين في المرحلة العمرية تحت ١٤ سنة لم يكتمل نموهم من الناحية التشريحية بالإضافة الي عدم وجود مستوي عالي من القوة العضلية والضخامة التي تعيق تحسن المدي الحركي كما أنهم يتمتعون بمرونة عالية وذلك يرجع الي طبيعة التكوين البنائي للمفاصل والأنسجة الضامة والعضلات والأوتار ، ويتفق ذلك مع ما أشار إلية كل من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) علي ان المرحلة العمرية من ٩- ١٢ سنة هي مرحلة حساسة لتدريب المرونة أذ يمكن تحقيق أقصي مستوي للمرونة في هذه الفترة وتقدم العمر يقل المدي الحركي وذلك للتغيرات الكيميائية والبنائية في الأنسجة الضامة والعضلات والأوتار .(١٤٥:١٥)

٢/٢/٤ مناقشة نتائج القوة الإنفجارية.

يتضح من جدول (١-٤) وشكل (١-٤) أن الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات القوة الإنفجارية كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية ، ففي متغيرات عضلات الذراعين والصدر فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار رمي كرة طبية ٦,٥٢ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ١٣,٣٠٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار ثني الذراعان كاملاً من الأنبطاح المائل ٥,٥٣ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٢٠,٤٢٪ .

وفي متغيرات عضلات الجذع فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لأختبار الجلوس من الرقود ٧,٣٥ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٣٠,٩١٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار رفع الجذع عالياً من الإنبطاح ٧,٧٥ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ١٢,٤١٪ .

وفي متغيرات عضلات الرجلين والمقعدة فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الوثب العمودى من الثبات ٤,٢١ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ١١,٦٢٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الوثب العريض من الثبات ٣,٩٣ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٩,٢٠٪ .

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب العمل العضلي المتعاكس حيث يتم فية انقباض ضد مقاومة الزميل أو المدرب (إنقباض عضلي ثابت) متبوع بإطالة ويكرر العمل ، وبالتالي حدوث دورة الإطالة ثم التقصير وهي تمرينات تعمل على تنمية القوة الإنفجارية ، كما أن أسلوب الـ PNF يعمل علي زيادة المدي الحركي في المفصل وبالتالي زيادة في القوة العضلية وهذا ما أكده طلحة حسام الدين وأخرون (١٩٩٧)أن القوة الناتجة عن انقباض العضلات العاملة علي مفصل معين تزداد بزيادة مرونة هذا المفصل (١٠:٢٨٣) . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه عاطف رشاد وأخرون (٢٠٠٦) أن تمرينات الـ PNF تزيد من القوة العضلية نتيجة تحسن المدى الحركي للمفاصل التي تعمل عليها تلك العضلات .(١١)

كما يتضح من جدول (١-٤) وشكل (١-٤) أن معدلات التحسن في متغير القوة الانفجارية قد تراوحت ما بين ٩,٢٠٪ في متغير الوثب العريض ، ٣٠,٩١٪ في متغير الجلوس من الرقود ، كما يتضح أن معدلات التحسن في القوة الانفجارية لعضلات الجذع قد جاءت في المرتبة الأولى يليها معدلات التحسن في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والصدر ثم معدلات التحسن في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والمقعدة ، ولاتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه عبد العزيز النمر (١٩٩١) ، أسامة النمر (١٩٩٩) ، عمرو تمام (٢٠٠٠) ،عاطف رشاد وآخرون (٢٠٠٦) حيث أشاروا إلى أن معدلات التحسن في القوة للعضلات الكبيرة تكون أكبر من معدلات التحسن في القوة للعضلات الصغيرة ، وأن معدلات التحسن في الطرف السفلي تكون أكبر من معدلات التحسن في الطرف العلوي . (١٣) ، (٦) ، (٢٠)، (١١)

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن طبيعة لعبة كرة السلة وما تتطلبة من حركات الوثب والإرتقاء والعدو السريع وحركات القدمين الدفاعية وتغيير الإتجاه تؤدى إلى تنمية القوة الإنفجارية للرجلين أكثر من الذراعين والجذع ، ولهذا فإنه من الطبيعي أن تكون معدلات التحسن في الجذع والذراعين أكبر من معدلات التحسن في القوة للرجلين والمقعدة .

٣/٢/٤ مناقشة نتائج مستوى الأداء المهاري .

يتضح من جدول (١-٤) وشكل (٣-٤) أن الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات مستوى الأداء المهاري كانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية ، ففي متغير التصويب فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار التصويب من مسافات متوسطة ٤,٧٥ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٣٧,٢٩٪ ، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة لأختبار التصويب من مسافات بعيدة ٣,٠٦ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٥٧,٨٣٪ .

وفي متغير التمرير فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة لأختبار التمرير السريع ٦,٥٣ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٢٠,٤٩٪ .

بينما في متغير التحرك الدفاعي فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٥,٠٤ وكانت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبمعدل تحسن قدره ٢٦,٥٨٪ .

كما يتضح من جدول (١-٤) وشكل (٤-٤) أن معدلات التحسن في متغيرات الأداء المهاري قد تراوحت ما بين ٢٠,٤٩٪ في اختبار التمرير السريع ، ٥٧,٨٣٪ في اختبار التصويب من مسافات بعيدة.

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى التطور الحادث في المدى الحركي وكذلك القوة الإنفجارية نتيجة استخدام البرنامج التدريبي المقترح والذي أحتوى على تمرينات العمل العضلي المتعاكس ، وتري الباحثة ان طبيعة لعبة كرة السلة تتطلب توافر صفة القوة الإنفجارية حيث أنها تلعب دورا هاما وحاسما في مهارات كرة السلة المتمثلة في التصويب من القفز والمتابعة الهجومية والدفاعية وكرات القفز وحركات القدمين والتمرير وكلها مهارات تعتمد علي القوة المتفجرة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إلية عبد العزيز النمر (١٩٩١) أن كفاءة اللاعب وقدرتة على تطوير مهاراته لن تكون كافية الا اذا كانت لدية القوة الانفجارية بالقدر المناسب ، ويمكن القول ان القوة الانفجارية فى حد ذاتها لاتعد ضمانا كافيا للاداء ولكنها بكفاءة لاعبى كرة السلة على التنفيذ الجيد لمبادئ اللعبة (١٣: ١٤) ، كما يتفق مع ما ذكره عبد العزيز سلامة (١٩٩٣) إن الأداء السريع والتوقف المفاجىء ومناورات تغير الاتجاة والسرعة والقدرة على الوثب والارتكاز تعتبر حجر الزاوية فى البناء الفنى والخططى لكرة السلة الحديثة وتتطلب أن يتميز لاعب كرة السلة بالقدرة العضلية.(٣٠ : ٢١٦)

كما يتضح من جدول (١-٤) وشكل (٤-٤) أن معدلات التحسن في متغير التصويب قد تراوح ما بين (٢٩,٣٧ ٪) في اختبار التصويب من القفز من مسافات متوسطة ، (٨٣,٥٧ ٪) في اختبار التصويب من القفز من مسافات بعيدة ، وهذا يعني أنة كلما زادت مسافة التصويب كلما زادت الحاجة الي القوة الإنفجارية ، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إلية المراجع الحديثة في كرة السلة في ان قدرة الرجلين والذراعين من أكثر الصفات البدنية مساهمة في مهارة التصويب من القفز وخاصة التصويب من خلف خط الثلاث نقاط كما تتفق هذة النتيجة مع نتائج دراسات محمد عبد الرحيم اسماعيل وعماد الدين نوفل (١٩٩٣) حيث اشاروا الي أنة يوجد علاقة طردية بين القدرة العضلية وخاصة لمجموعات الذراعين العضلية ومحددات التصويب الثلاثي .(٢٨)

كما ترى الباحثة أن معدلات التحسن في متغير التمرير والمتمثل في اختبار التمرير السريع يرجع إلى التحسن في القوة الإنفجارية لعضلات الذراعين الناتج عن تمرينات العمل العضلي المتعاكس والتي أدت إلى تحسن سرعة الإنقباض العضلي لعضلات الذراعين ، وترى الباحثة أن التمرير من المهارات الهامة للاعب كرة السلة وهو يتفق مع ما ذكره حسن معوض (١٩٩٤) أن الفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع يصعب التغلب عليه .(٩)

وتعزى الباحثة التحسن في متغير التحرك الدفاعي إلى التحسن في القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين والناتج عن تمرينات العمل العضلي المتعاكس والتي أدت إلى تحسن سرعة الإنقباض العضلي لعضلات الرجلين، فلاعب كرة السلة يجب أن يتمتع بعضلات قوية وسريعة تساعده على سرعة الجرى وسرعة حركات القدمين ويتفق ذلك مع ما ذكره حسن معوض (١٩٩٤) أن لاعب كرة السلة يجب آن يعرف كيف يجرى فجأة وبسرعة ، وكيف يخدع الخصم بأنة سيجرى في إتجاة ما ثم بغيرة على حين غرة، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته ،وكيف يرتكز وعلى آي قدم ، ويستطيع تغيير اتجاه وسرعته عند الحاجة ، ويثبت عاليا في اللحظة المناسبة ولكي يستطيع اللاعب استخدام قدمية بالطريقة الصحيحة يجب آن تكون قويتين رشيقتي الحركة. (٩: ٩٣) كما يتفق ذلك مع ما ذكره رالف وبيم (١٩٩٤) أن لاعب كرة السلة يتحرك بدون كرة حوالى ٨٠٪من الوقت ، وهذا يدل على مدى أهمية إتقان المبادئ الأساسية بدون كرة فلاعب كرة السلة يجب ان يكون قادرا على البدء السريع والجرى والتوقف والخداع وتغيير الاتجاة والقطع ولن يتسنى له ذلك إلا بإمتلاكه أرجل قوية وسريعة. (٦٠ : ١٠٥)