

تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب
الكرة الطائرة

أ.م.د ميادة تحسين عبدالكريم
meadatuh@gmail.com

تاريخ التقديم: 2022/8/9

تاريخ القبول: 2022/8/18

تاريخ النشر: 2023/1/2



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب الكرة الطائرة . لذا ارتأت الباحثة لهذه الدراسة وهي معرفة تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب الكرة الطائرة . وقد هدف الى اعداد تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب الكرة الطائرة , وعلى مدى تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث , وافترضت الباحثة بوجود علاقة ذات دلالة احصائية بين تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث . وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب الكرة الطائرة لكلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية . الفاعة الرياضية المغلقة , واستغرق البحث المدة من 19 / 9 / 2021 ولغاية 14 / 3 / 2022 , اذ استغرق المنهج التدريبي 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا , وكانت النتائج ان التمارين المركبة اظهرت تأثير على النتائج لدى عينة البحث بمقياس الصمود النفسي. وان التمارين المركبة اظهرت تأثير على النتائج لدى عينة البحث في اداء مهارات الكرة الطائرة , وقد اوصت الباحثة بإجراء دراسات مشابهة على العاب مختلفة ولكلا الجنسين ومحاولة المقارنة بينهم .
الكلمات المفتاحية : تمارين مركبة ، الصمود النفسي ، الكرة الطائرة

The effect of compound exercises on psychological resilience and the performance of some basic skills among volleyball players

Abstract

The importance of the research lies in identifying the effect of compound exercises on psychological resilience and the performance of some basic skills among volleyball players. Therefore, the researcher decided for this study to know the effect of compound exercises on psychological resilience and the performance of some basic skills of volleyball players. It aimed to prepare compound exercises in psychological resilience and perform some basic skills of the volleyball team players, and on the extent of the impact of compound exercises on psychological resilience and the performance of some basic skills in the research sample. Some basic skills of the research sample. The research sample was represented by the volleyball team players of the College of Basic Education – Al-Mustansiriya University. The closed gymnasium, and the research took the period from 19/9/2021 to 3/14/2022, as the training curriculum took 8 weeks, with 3 training units per week, and the results were that the combined exercises showed an effect on the results of

the research sample with a psychological resilience scale. And the compound exercises showed an effect on the results of the research sample in the performance of volleyball skills, and the researcher recommended conducting similar studies on different games for both sexes and trying to compare them

Keywords: compound exercises, psychological resilience, volleyball

التعريف بالبحث

مقدمة البحث واهميته :-

يشهد العالم تطوراً واضحاً وكبيراً في المجال الرياضي نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات و الأبحاث في هذا المجال، الذي شهد تقدماً واضحاً على مستوى الانجازات الرقمية المختلفة سواء على مستوى البطولات الدولية والاسيوية والاولمبية فضلاً عن البطولات العربية ، أذ وفرت دول العالم المتقدمة إمكانيات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن من خلالها استثمار الامكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، مما جعلهم يحققون أعلى الانجازات ، وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب وبشكل مستمر .

ان المتغيرات النفسية في المجال الرياضي هي من الموضوعات النفسية المهمة التي دخلت ميدان علم النفس الرياضي والتربية الرياضية مؤخرًا على الرغم من استقلالية هذه المتغيرات في المجال الرياضي عن بقية المتغيرات الوظيفية والحركية من اجل زيادة التخلص من الضغوطات النفسية في الصمود النفسي لدى الرياضيين وتشهد حياتنا المعاصرة انماطاً كثيرة من التطور السريع والمتلاحق في مختلف مجالات الحياة فضلاً عما تواجهه الامم من محن وازمات متنوعة ورغم هذا التغيير السريع وتعرض الافراد للكثير من المحن والازمات والضغوط الا ان هناك افراد عديدين ينهضون من هذه المحن بقوة وعزيمة , ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب الكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث :-

يعد الصمود النفسي احد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي اذ هو المنحنى الذي يعظم القوى الانسانية باعتبارها قوى اصلية في الانسان اذ انه يشير الى امتلاك الافراد قوى فسيولوجية وخصائص نفسية ومهارات تفاعل بين الافراد تمكنهم من الاستجابة بنجاح التحديات العظيمة لنمو شخصياتهم من خلال الخبرة .

وبما انه الصمود النفسي القدرة على تجاوز المحنة في الوقت السريع لذا عند مشاهدة الباحثة مباراة منتخب الكرة الطائرة لكلية التربية الاساسية لاحظت عدم استطاعت اللاعبين تجاوز الضغوط والمحن خلال المباراة وعدم تحليهم بالصمود النفسي لذا ارتأت الباحثة لهذه الدراسة وهي معرفة تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب الكرة الطائرة .

اهداف البحث :-

اعداد تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب الكرة الطائرة

التعرف على مدى تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث

فرضية البحث :-

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين تأثير تمارين مركبة في الصمود النفسي واداء بعض المهارات الاساسية لدى عينة البحث .

مجالات البحث :-

المجال البشري :- لاعبي منتخب الكرة الطائرة لكلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية .

المجال الزمني :- المدة من 19 / 9 / 2021 ولغاية 14 / 3 / 2022 .
المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .
2-2 مجتمع وعينة البحث :- تضمنت عينة البحث لاعبي منتخب الكرة الطائرة لكية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (14) لاعبا اذ تم اجراء التجانس بينهم في المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في النتائج .

جدول (1)

يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة / شهر	21.132	4.105	21	0.75
العمر التدريبي	سنة / شهر	2.255	6.56	67.9	0.91
الطول	سم	180.88	6.66	184	0.28
الكتلة	كغم	75.817	7.055	76	0.180

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث :-

استخدمت الباحثة العديد من وسائل جمع المعلومات منها :-

المصادر العربية والاجنبية .

شبكة المعلومات (الانترنت).

الاختبار والقياس .

المقابلات الشخصية .

استمارة استبانة المقياس.

استمارة جمع معلومات .

كما استخدمت الادوات التالية :-

شريط قياس الطول .

اشرطة ملونة .

والاجهزة هي :-

جهاز لايتوب .

ميزان الكتروني .

ساعة توقيت .

حاسبة .

صافرة .

كرات طائرة وملعب الكرة الطائرة قانوني .

الاختبارات المستخدمة في البحث :-

1- اختبار مقياس الصمود النفسي :- (5 , ص 17-19)

يتكون مقياس الصمود النفسي من 70 فقرة منها 51 فقرة ايجابية و19 فقرة سلبية , وتكون الاجابة على

كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل هي (دائما , غالبا , احيانا , نادرا , مطلقا) وتكون

درجة البدائل لل فقرات الايجابية تنازلية اي (5 - 4 - 3 - 2 - 1) ودرجة الفقرات السلبية تصاعديا اي (1

- 2 - 3 - 4 - 5) واعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (350) درجة وادنى درجة يمكن الحصول عليها

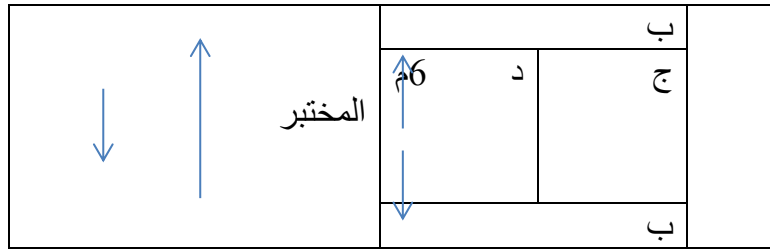
هي (70) .

2- الاختبارات المهارية :-

الاختبار الاول :- اختبار الارسال المتموج من القفز :- (2 , ص 139)
 الغرض من الاختبار :- قياس دقة مهارة الارسال لدى لاعب الكرة الطائرة .
 الادوات :- ملعب الكرة الطائرة قانوني , كرة طائرة قانوني , الملعب المعد كما موضح في الشكل رقم (1) .
 مواصفات الاداء :- يقوم المختبر بأداء الارسال المتموج من القفز موجها الكرة الى المناطق (أ , ب , ج , د) .
 الشروط :-

1- لكل لاعب عشر محاولات متتالية .
 2- في حال لمس الكرة الشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط او خروجها للخارج تحتسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشر) ولا يحسب لها نقطة .
 التسجيل :-

- * 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ .
- * 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب .
- * 2 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة ج .
- * 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة د .
- * صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- * عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى .
- * تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانونيا .



الشكل (1)

يبين اختبار الارسال المتموج من القفز

الاختبار الثاني :- اختبار قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من المركز (3) :- (2, ص 151)
 الغرض من الاختبار :- قياس دقة مهارة حائط الصد من مركز (3).
 الادوات المستخدمة :- ملعب الكرة الطائرة مقسم كما في الشكل رقم (2) , شريط لتحديد الاهداف , شريط قياس , 10 كرات طائرة .
 مواصفات الاداء :- يقف المدرب على مصطبة ترفع (50) سم من مركز رقم (3) بحيث يقوم المدرب بأرسال (10) كرات الى اللاعب المختبر ويقف المختبر على مسافة 25 سم من الشبكة ويقوم بالصد من المركز رقم (3) .

شروط التسجيل :-

- * 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ .
- * 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب .
- * 2 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة ج .
- * 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة د .
- * صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- * عند سقوط الكرة على خط مشترك بين المنطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى .
- * تلغى المحاولة في حال ارتكاب المختبر خطأ قانونيا .

المدرّب المختبر	ب	د	ج	&
		م3	م3	\$
		م3	أ	د

الشكل (2)

يبين اختبار مهارة حائط الصد من مركز رقم (3)

الاختبار الثالث :- اختبار الدفاع عن الملعب :- (4 , ص 97)
الغرض من الاختبار :- قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب .
الادوات :- ملعب الكرة الطائرة قانوني .
تقسم منطقة (3) م الى ثلاث مناطق متساوية وكما موضح في الشكل (3) .
مواصفات الاداء :- يقف المختبر في الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرّب ان يقوم بضرب الكرة من خلف الشبكة باتجاه اللاعب المدافع ليقوم بالدفاع وتوجيه الكرة مركز (2) بخمسة كرات ثم الى مركز (3) بخمسة كرات ثم الى مركز (4) بخمسة كرات ويكرر العمل نفسه عدد المحاولات نفسها من الدائرة (ب) .
الشروط :- لكل مختبر (15) محاولة من داخل الدائرة (أ) و(15) من داخل الدائرة (ب) .
تلغى المحاولة التي يتم ضرب الكرة فيها من المدرّب الى المختبر بطريقة غير مناسبة او خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر ويجب الالتزام بتسلسل اداء المحاولات بحيث يكون من دائرة (ا) وكذلك من الدائرة (ب) :-

خمس محاولات لمركز (2) .

خمس محاولات لمركز (3) .

خمس محاولات لمركز (4) .

التسجيل :- يسجل للمختبر مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (15) محاولة لكل دائرة بحيث يكون :-

* (3) نقاط سقوط الكرة داخل المركز المحدد .

* (2) نقاط سقوط الكرة داخل المركز المجاور .

* (1) نقطة سقوط الكرة خارج مركز اللعب المحدد .

وبهذا يكون مجموع درجة الاختبار النهائية 90 درجة .

		2	أ ب
		3	
		4	

الشكل (3)

اختبار الدفاع عن الملعب

2-5 الاسس العلمية للاختبارات :-

صدق الاختبار :- يشير صدق الاختبار الى الصحة او الصلاحية الى ان الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون ان يقيس وظيفة اخرى الى جانبها (1) . وقد تحقق من صدق المقياس من خلال مؤشر صدق المحتوى عندما عرضت الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الاتفاق على هذه الاختبارات لتحقيق صدق المحتوى .

ثبات الاختبار :- هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد الاختبار على نفس الافراد وفي نفس الظروف)

1, ص 18)

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة البالغ عددهم (5) لاعبين واحتساب النتائج وبعد مرور 7 ايام اعيدت الاختبارات على نفس العينة وتحت الظروف نفسها واحتساب النتائج ومن ثم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون اذ اظهرت النتائج تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين صدق وثبات الاختبارات

الصلاحية	الثبات	الصدق	اسم الاختبار
مقبول	0.91	0.90	الصمود النفسي
مقبول	0.914	0.96	الارسال
مقبول	0.87	0.92	حائط الصد
مقبول	0.89	0.90	الدفاع عن الملعب

2-6 التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين يوم الاثنين المصادف 2021/10/25 وكان الهدف منها التأكد من مدى ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث . والتعرف على المعوقات والايخطاء التي قد تحدث خلال تطبيق المنهج والاختبارات والعمل على تجاوزه ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

2-7 الاختبارات القبالية :-

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبالية لعينة البحث البالغ عددهم (14) لاعب يوم (الاثنين) المصادف 2021/10/31 في القاعة الرياضية المغلقة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

2-8 المنهج المتبع :-

تمت المباشرة بالتجربة الرئيسية اذ استغرق المنهج التدريبي 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا تم اعداد القسم الرئيسي للبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية فقط وتم التدرج بإعطاء التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص المعدة من قبل الباحثة وتم الاعتماد على طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة واعتماد النبض في اوقات العمل والراحة والتنوع بإعطاء التمارين

2-9 الاختبارات البعدية :-

تم تطبيق الاختبارات البعدية وفق ما تم في الاختبارات القبالية من حيث تسلسل الاختبارات واوقاتها وكان في يوم الاثنين المصادف (2022/1/18) مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية .

2-10 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لعينة البحث

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وقيمة ت المحسوبة ومستوى الخطأ فيما بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ه	ت المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
	ع +	س-	ع +	س-				
الصمود النفسي	43.5	4.29	60.0	6.0	17.67	7.48	2.36	0.00
الارسال	5.26	1.8	8.7	2.27	11.4	1.9	6	0.00
حائط الصد	7.1	1.0	10.0	0.39	2.19	1.28	1.71	0.00
الدفاع عن الملعب	42.9	3.1	65.80	2.6	22.19	2.1	10.56	0.00

درجة الحرية (12) ومستوى دلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمجموعة البحث في مقياس الصمود النفسي في نتائج الاختبار القبلي بلغ (43.5) وبانحراف معياري بلغ (4.29) ولنتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (60.0) وبانحراف معياري بلغ (6.0) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (2.36) وهي دالة احصائيا بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.00) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

لمجموعة البحث في اختبار مهارة الارسال في نتائج الاختبار القبلي بلغ (5.26) وبانحراف معياري بلغ (1.8) ولنتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (8.7) وبانحراف معياري بلغ (2.27) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (6) وهي دالة احصائيا بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.00) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

ويلاحظ من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمجموعة البحث في اختبار مهارة حائط الصد في نتائج الاختبار القبلي بلغ (7.1) وبانحراف معياري بلغ (1.0) ولنتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (10.0) وبانحراف معياري بلغ (0.39) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (1.71) وهي دالة احصائيا بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.00) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

ويلاحظ من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لمجموعة البحث في اختبار مهارة الدفاع عن الملعب في نتائج الاختبار القبلي بلغ (42.9) وبانحراف معياري بلغ (3.1) ولنتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (65.80) وبانحراف معياري بلغ (2.6) وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (10.56) وهي دالة احصائيا بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) البالغة (0.00) والتي هي اصغر من (0.05) وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

2-3 مناقشة النتائج :-

من خلال ما تم عرضه بالجدول (3) فالنتائج كانت وجود فروق ذات دلالة عالية في نتائج الاختباران وهذا بسبب استخدام التمرينات المركبة التي تتميز بالتنوع مع مراعاة التدرج في الشدة وفترات الراحة الهف منه خلق جو مشابه لظروف المباريات مما جعل عينة البحث التحلي بالصمود النفسي رغم ضغوطات التي يتعرض لها خلال المنافسة وكذلك الحفاظ على الهدوء عند التعرض للضغوط داخل الملعب وزيادة قدرته على المواجهة الايجابية لهذه الضغوط , (ان الشخص الصحيح نفسيا هو الذي يمتلك اتزاناً انفعالياً اذ يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وازماتها فلا يضطرب او ينهز للضغوط التي تواجهه). (6 , ص35)

وان استخدام تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة تساعد على ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة . (3 , ص105). وايضا كلما تحسن القفز العمودي ادى ذلك الى تحسين في مهارات الارسال وحائط الصد وجميع مهارات الكرة الطائرة .
الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :-

بعد معالجة النتائج احصائيا توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- ان التمرينات المركبة اظهرت تأثير على النتائج لدى عينة البحث بمقياس الصمود النفسي.
- 2- ان التمرينات المركبة اظهرت تأثير على النتائج لدى عينة البحث في اداء مهارات الكرة الطائرة .

4-2 التوصيات

وخرجت الباحثة بجملة من التوصيات اهمها

- 1- اجراء دراسات مشابهة على العاب مختلفة ولكلا الجنسين ومحاولة المقارنة بينهم
- 2- اجراء دراسات مشابهة على الاصحاء او المعاقين .
- 3- مراعاة التسلسل المنطقي في تطبيق التمرينات بالوحدات التدريبية ومراعاة مبدأ التدرج والتموج في حملها التدريبي .

المصادر

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك , التقويم والقياس في المجال الرياضي : مصر , دار المعارف , 1987 . ص18 .
- سعاد عبد الحسين واخرون , المدخل الى اختبارات الكرة الطائرة وظيفيا وبدنيا ومهاريا , دار الكتب والوثائق ببغداد , بغداد , 2015 , ص139
- عبد علي نصيف , قاسم حسن حسين , مبادئ التدريب الرياضي , مطبعة التعليم العالي , بغداد , 1988 , ص105
- علي مهدي هادي , عادل مجيد خزل , الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة , ط1 , 2015 , ص97.
- لؤي ناجي محمد , الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الايقاع الحيوي العقلية لدى لاعبي كرة القدم , المجلة الثقافية الرياضية , جامعة تكريت , 2019 , ص17-19 .
- محمد اسماعيل ريان , الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر , محافظة غزة , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة الازهر , 2006 , ص35.