



## The relationship of focusing attention on performing some basic swimming skills among participants in the Sport Center swimming pool in Kalar district

Sevan Sarwat Faki Muhammad\* 

*College of Physical Education and Sports Science / Garmian University, Iraq.*

\*Corresponding author:

Received: 26-06-2024

Publication: 28-10-2024

### Abstract

The importance of research in raising the level of learning to swim for beginners becomes clear to us after clarifying the performance requirements and the mental processes that swimming skills require, especially concentration in applying each skill, as knowing the relationship between concentration and skills will help the teacher and coach to enhance them through training and education for the purpose of raising the level of learning. The problem of knowing the relationship between concentration of attention and basic skills in swimming will save us time in speeding up learning, as it will help the teacher by developing appropriate educational exercises that increase concentration, especially when linking concentration of attention to skills. The objectives of the research were to identify concentration of attention and some basic swimming skills among participants in the Sport Center swimming pool in Kalar district. As well as identifying the correlation between focus of attention and some basic swimming skills among participants in the Sport Center swimming pool in Kalar district.

**Keywords:** Focusing Attention, Basic Skills, Swimming.



علاقة تركيز الانتباه على اداء بعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركات

في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار

سيقان سرووت فقي محمد

العراق. جامعة گرميان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2024/10/28

تاريخ استلام البحث 2024/6/26

---

### الملخص

تتجلى لنا اهمية البحث في الارتقاء بمستوى تعلم السباحة للمبتدئين بعد بيان متطلبات الاداء وما تحتاج المهارات بالسباحة من عمليات عقلية وخاصة التركيز في تطبيق كل مهارة، اذ معرفة العلاقة بين التركيز والمهارات سوف يساعد المعلم والمدرّب على تعزيزها بالتدريب والتعليم لغرض رفع مستوى التعلم. وكانت مشكلة معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة سوف يوفر لنا الزمن في سرعة التعلم، اذ سوف يساعد المعلم بوضع التمرينات التعليمية المناسبة التي ترفع من التركيز وخصوصا عند ربط تركيز الانتباه بالمهارات.

وكان هدفا البحث هو التعرف على تركيز الانتباه وبعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركات في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار. وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين تركيز الانتباه مع بعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركات في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار.

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه، المهارات الاساسية، السباحة.

## 1-المقدمة:

بالعلم والمعرفة والتجارب العلمية يرتقي الانسان ويتقدم للأمام بكافة المجالات التي يحتاجها في حياته اليومية ومستقبله، كذلك يرتقي البلد وتزدهر حضارته نتيجة ما ينتجه العلماء من المعرفة العلمية المبنية على افكار ومعلومات تم تجربتها وكشف نجاحها. وفي المجال الرياضي فان الممارسة الرياضية لكافة الالعاب الرياضية ايضا مبنية على افكار بحثية لعلماء الرياضية وتقديم كل ما تحتاجه الفعاليات الرياضية من متطلبات سواء بدنية او عقلية او نفسية او فكرية مهارية وغيرها من الاحتياجات، بعد ان يتم كشف اهميتها ودورها في نجاح تلك الرياضة لغرض توفيرها وبنائها للمتعلم والممارس لها.

ان تتوع الفعاليات الرياضية منها الفردية ومنها الفرقية وكل نوع من تلك الانواع ايضا توجد انواع الفعاليات، ولهذا فان تشخيص الاحتياجات لتلك الالعاب وتعليمها والتدريب عليها سوف يساعد على الارتقاء باللعبة الرياضية. ومن أكثر الالعاب شعبية وذات اهمية بدنية وصحية وعلاجية هي السباحة، ولهذا نجد لها ممارسين ليس بالقليل، والاغلبية تحاول تعلمها لغرض ممارستها، لذا لابد تعليم المهارات بصورة صحيحة والطلب من المتعلم التركيز على كل مهارة من المهارات لغرض سرعة تعلمها.

وهنا نجد اهمية التركيز الذ يعتبر أحد العمليات العقلية الضروري في الاداء المهاري بالسباحة ولهذا يرى (محمد حسن علاوي، 1985) ان التركيز هو " حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي.

كذلك يرى (محمد العربي شمعون، 1996) بان تركيز الانتباه هو "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. ومن هنا تتجلى لنا اهمية البحث في الارتقاء بمستوى تعلم السباحة للمبتدئين بعد بيان متطلبات الاداء وما تحتاج المهارات بالسباحة من عمليات عقلية وخاصة التركيز في تطبيق كل مهارة، اذ معرفة العلاقة بين التركيز والمهارات سوف يساعد المعلم والمدرّب على تعزيزها بالتدريب والتعليم لغرض رفع مستوى التعلم.

معرفة العلاقة بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة سوف يوفر لنا الزمن في سرعة التعلم، اذ سوف يساعد المعلم بوضع التمرينات التعليمية المناسبة التي ترفع من التركيز وخصوصا عند ربط تركيز الانتباه بالمهارات. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعليم والسباحة وجد ان اغلب المتعلمين والممارسين الجدد في السباحة لا يركزون على الحركات المطلوبة في المهارات بسبب الارباك والخوف في مراحل التعلم الاولى ، ولبيان اهمية التركيز ودوره في تعلم تلك المهارات يتطلب منا وضع المعلومة العلمية عن تلك العلاقة لغرض اعطائها الاهمية الاكبر وارشاد المتعلم في تطبيق المهارات بتركيز عالي ولهذا يرى ( اسامة راتب ، 1995) الى ان " التركيز او توجيه الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ، وهو اساس النجاح لعملية التعليم او التدريب او المنافسة في اشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلبيا" على الاداء ، وان الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى ادائهم في المنافسة الى تدني مستوى التركيز وكثيرا ما يسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الاداء او فشله انني فقدت تركيزي وهذا تعتبر مشكلة بحثية لابد من درستها ووضع الاختبارات والقياسات المطلوبة لإيجاد العلاقات الارتباطية وتصحيح التعليم وفق المتطلبات الحقيقية لتعلم السباحة.

#### **ويهدف البحث الى:**

- 1- التعرف على تركيز الانتباه وبعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركين في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلاً.
- 2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين تركيز الانتباه مع بعض المهارات الاساسية بالسباحة لدى المشاركين في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلاً.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن المشاركات في مسبح سبورت سنتر بقضاء والبالغ عددهم (12) مشاركة. وتم اختيار عينه البحث والبالغ عددهن (10) مشاركة بالطريقة العمدية للترامهن بالاختبارات والقياسات المطلوبة، وتم استبعاد (2) بسبب عدم الحضور بالاختبارات.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الوسائل الإحصائية.
- القياسات والاختبارات المستخدمة.
- ساعة توقيت.
- مسبح نظامي.
- ادوات السباحة.

## 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم اعتماد الباحث على المصادر والمراجع في تحديد متغيرات البحث والتي يجدها الباحث ضرورية في معالجة مشكلة البحث وهي:  
اولا: تركيز الانتباه.

ثانيا: المهارات الاساسية بالسباحة وهي:

1- مهارة الطفو

2- مهارة الوقوف بالماء

3- الوثب بالماء

4- مهارة الانزلاق

5- حركة اليدين

6- حركة الرجلين

7- التنفس

## 2-4-2 الاختبارات والقياسات المطلوبة:

### 2-4-2-1 اختبار تركيز الانتباه:

اسم الاختبار: ( بوردن - انغيموف ) لقياس تركيز الانتباه.

#### مكونات المقياس:

أن المقياس الموضح في (الملحق 1 ) عبارة عن ورقة تحتوي على ( 31 ) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموع ات تتكون كل مجموعة من ( 3-5 ) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات مجموع أرقامها ( 40 ) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على ( 1240 ) رقماً وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ .

#### طريقة تطبيق المقياس:

يتم شرح الاختبار للمختبر عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي:  
أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص ، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار ( دقيقة واحدة ) فقط بحيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم ( 97 ) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار الى اليمين، يبدأ الاختبار بكلمة ( أستعد ) وعند سماعها يأخذ ( المختبر ) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة ( ابدأ ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو ( دقيقة واحدة ) وتعطى كلمة ( قف ) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها . ويؤدي المختبر هذا الاختبار مرتين الأول منها يكون في مكان هادي، أما في الثاني فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن، وأنه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة (ابدأ) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشتت للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثوان علماً أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة (1 م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشتت صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة الواحدة.

### طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج:

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه فامن لباحث بالإجراءات الآتية:

- 1- استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع).
- 2- استخراج عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار.
- 3- العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ).
- 4- معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث:

$$ق = \frac{ط - خ \times 100}{ط}$$

بعدها يتم استخراج مدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية:

$$ها = 1 \times ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على:

- 1- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها 1).
  - 2- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها 2).
  - 3- أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية:  
(ت = ها 2 - ها 1)
- وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر.

### 2-2-4-2 تقييم الأداء:

قام الباحث بالاعتماد على الاستمارة المعدة من قبله للتقويم لإداء المهارات الأساسية بالسباحة، والتي تضم تقسيمات لتقويم الأداء الفني للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم، وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث وهي:

1. القسم التحضيري
  2. القسم الرئيس
  3. القسم الختامي
- وكان التقويم من (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي).

جدول (1) يبين درجات التقييم النهائية للمهارات

| ت | المهارات            | الدرجة النهائية للأقسام المهارات |        |         |
|---|---------------------|----------------------------------|--------|---------|
|   |                     | التحضير                          | الرئيس | الختامي |
| 1 | مهارة الطفو         | 3                                | 4      | 3       |
| 2 | مهارة الوقوف بالماء | 3                                | 3      | 4       |
| 3 | الوثب بالماء        | 3                                | 3      | 4       |
| 4 | مهارة الانزلاق      | 3                                | 3      | 4       |
| 5 | حركة اليدين         | 3                                | 3      | 4       |
| 6 | حركة الرجلين        | 3                                | 3      | 4       |
| 7 | التنفس              | 3                                | 3      | 4       |

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2024/2/5 على عينة البحث وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

-التأكد من توفر الادوات والاجهزة الخاصة بالاختبارات

-التأكد من فترات الوقت اللازم لأجراء الاختبارات

-معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.

## 2-6 الاسس العلمية للاختبارات.

تم الاستعانة بالاختبارات التي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية والمطبقة على نفس البيئة ومستوى العينة ضمن الدراسات والبحوث السابقة.

## 2-7 التجربة الرئيسية:

بدأ تطبيق الاختبارين تركيز الانتباه والاداء المهاري بنفس اليوم اذا تم اجراء اختبار تركزي الانتباه اولا وبعده تم اختبار الاداء المهاري داخل حوض السباحة مع وجود المحكمين لتقييمه وكان ذلك بتاريخ 2024 / 3 / 1

## 2-8 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري.

3-معامل الاختلاف.

4-معامل الارتباط البسيط.



### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات البحث

| ت | الاختبارات          | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|---|---------------------|-------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1 | تركيز الانتباه      | درجة        | 98.142        | 2.425             | 2.47           |
| 2 | مهارة الطفو         | درجة        | 5.32          | 0.451             | 8.477          |
| 3 | مهارة الوقوف بالماء | درجة        | 6.41          | 0.342             | 5.335          |
| 4 | الوثب بالماء        | درجة        | 5.42          | 0.531             | 9.797          |
| 5 | مهارة الانزلاق      | درجة        | 6.13          | 0.462             | 7.536          |
| 6 | حركة اليدين         | درجة        | 6.42          | 0.422             | 6.573          |
| 7 | حركة الرجلين        | درجة        | 5.62          | 0.365             | 6.494          |
| 8 | التنفس              | درجة        | 6.32          | 0.433             | 6.851          |

جدول (3) يبين معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة لعينة البحث

| العلاقة             | قيمة R المحتسبة | مستوى العلاقة |
|---------------------|-----------------|---------------|
| مهارة الطفو         | 0.75            | معنوي         |
| مهارة الوقوف بالماء | 0.86            | معنوي         |
| الوثب بالماء        | 0.91            | معنوي         |
| مهارة الانزلاق      | 0.88            | معنوي         |
| حركة اليدين         | 0.89            | معنوي         |
| حركة الرجلين        | 0.84            | معنوي         |
| التنفس              | 0.83            | معنوي         |

مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (8) قيمة (R) الجدولية = 0.63

من خلال ملاحظة جدول (3) والذي يبين مستوى العينة في اختبار تركيز الانتباه وكذلك تقييم الاداء المهاري بالسباحة والتجانس من خلال معامل الاختلاف ، تبين لنا ان مستوى العينة بالأداء المهاري ضمن المتوسط لان اغلب الدرجات تقاس من (10) وكان التقييم بدرجات وسطى مما يدل هم في مستوى التعلم الاولي ، اما التجانس فان العينة متجانسة من خلال ملاحظة معامل الاختلاف لم يتجاوز (30%) وبهذا فهي قيمة مقبولة "حيث ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1%) يعني ان التجانس عالٍ واذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة"

اما من خلال ملاحظة جدول(3) والذي يبين هناك علاقة ارتباط عالية بين تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بالسباحة مما يدل على اهمية التركيز في الاداء اذ يرى (محمد حسن علاوي، 1987) تركيز الانتباه " تعد هذه الصفة من اهم مظاهر الانتباه و تلعب دورا هاما في الوصول الى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة ووضوح واتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، ومن المعروف ان درجة الاتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية" . ويرى (خالد عبد الحميد، 1989) أن " ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية.

ولغرض اداء المهارات الاساسية بالسباحة لابد من التركيز وتوجيه الشعور لكل جزء من الحركة والمهارة لغرض رسمها في العقل والاداء الصحيح ولهذا يرى (معيوف ذنون حنتوش، 1987) " تركيز الانتباه هو الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كليا فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد".

بينما يؤكد (سعد رزوقي، 1987) وفق مفهوم تركيز الانتباه بانه "اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إحدى محتويات الذاكرة الحركية، او الى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1-مستوى تركيز وبعض المهارات الاساسية بالسباحة كان ضمن المستوى المتوسط مما يدل على بداية تعلم الاداء.
  - 2-بعض المهارات الاساسية بالسباحة تحتاج الى تركيز الانتباه والتي ظهرت من خلال العلاقة الارتباطية المعنوية بينهما
- ##### 4-2 التوصيات:

- 1-ضرورة رفع مستوى تركيز وبعض المهارات الاساسية بالسباحة بسبب الضعف الواضح بالمستوى من خلال وضع برنامج تعليمي مناسب لهم.
- 2-لابد من رفع مستوى التركيز للسباحات ضمن عينة البحث لأهميته في اداء المهارات الاساسية بالسباحة.

#### المصادر

- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- خالد عبد المجيد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1989.
- سعد رزوق: موسوعة علم النفس، ط1، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1987.
- عصام طالب عباس: بعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة الطعن بالرد المضاد بسلاح الشيش للاعبين المبارزة المتقدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد 7، عدد2، 2014.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدفاعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار المعارف، 1985.
- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1987.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- معيوف ذنون حنتوش: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.

- وديع ياسين محمد التكريتي، حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.

### ملحق (1)

## أستمارة اختبار (بوردون - انفيموف) لتركيز الانتباه

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ٢٤٩٧  | ٦٩١٢  | ٥٨٣   | ٦٤٢٧٩ | ٢٧٤٩  | ٢٤٩٦  | ٣٨٥   | ٦٢١٧٩ | ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  |
| ٩٢٤٧٦ | ٥٣٨   | ٢٤٩٦  | ٢٩١٧  | ٥٨٣   | ٦٤٩٢  | ٢٩١٦  | ٢٩١٤  | ٢٤٩٧  | ٦٧٤٢٩ |
| ٣٨٥   | ٢٤٩٧  | ٦٤٩٢  | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٦  | ٢٩١٧  | ٣٨٥   | ٢٧٤٩  | ٢٩١٧  | ٢٩١٧٦ |
| ٢٤٩٧  | ٢٤٩٦  | ٥٨٣   | ٢٤٩٧  | ٦٧٤٢٩ | ٢٩١٧  | ٢٤٩٢  | ٢٩١٦  | ٢٤٩٧  | ٢٤٩٧  |
| ٦٤٩٧  | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٧  | ٢٧٤٩  | ٢٩١٧  | ٦٤٢٧٩ | ٦٤٩٢  | ٣٨٥   | ٢٤٩٦  | ٣٨٥   |
| ٦٢٤٧٩ | ٢٩١٧  | ٦٤٩٢  | ٥٨٣   | ٢٤٩٧  | ٩٢٤٧٦ | ٣٨٥   | ٢٤٩٦  | ٥٨٣   | ٦٧٤٢٩ |
| ٥٨٣   | ٢٤٩٦  | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٢  | ٢٩١٦  | ٥٨٣   | ٦٤٢٧٩ | ٣٨٥   | ٢٤٩٧  | ٩٢٤٧٦ |
| ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٦٤٩٢  | ٦٧٤٢٩ | ٥٨٣   | ٢٤٩٧  | ٣٥٨   | ٢٩١٦  | ٦٧٢٤٩ | ٢٩١٦  |
| ٣٨٥   | ٢٤٩٦  | ٥٨٣   | ٦٤٢٧٩ | ٣٨٥   | ٦٧٢٤٩ | ٩٢٤٧٦ | ٦٢٤٧٩ | ٣٨٥   | ٢٤٩٢  |
| ٦٧٤٢٩ | ٥٨٣   | ٦٤٩٢  | ٥٨٣   | ٦٢٤٧٩ | ٢٩١٧  | ٣٨٥   | ٦٢٤٧٩ | ٦٤٢٧٩ | ٣٧٥   |
| ٦٩١٢  | ٣٨٥   | ٦٤٢٧٩ | ٢٩١٧  | ٦٤٩٢  | ٥٨٣   | ٢٤٩٧  | ٤٩٦   | ٢٩١٧  | ٦٢٤٧٩ |
| ٦٨٤٢٩ | ٤٩٧٤  | ٥٣٨   | ٩٢٤٧٦ | ٢٤٩٦  | ٢٩١٦  | ٢٩١٧  | ٥٨٣   | ٢٤٩٧  | ٦٤٢٩  |
| ٣٨٥   | ٢٧٤٩  | ٢٩١٧  | ٢٤٩٢  | ٦٧٢٤٩ | ٥٨٣   | ٢٤٩٦  | ٢٤٩٢  | ٩٢٤٧٦ | ٢٩١٧  |
| ٢٩١٦  | ٢٦٢٩  | ٣٨٥   | ٢٤٩٦  | ٢٤٩٧  | ٦٤٩٢  | ٢٤٩٧  | ٦٧٤٢٩ | ٢٩١٧  | ٢٤٩٦  |
| ٧٤٩٦  | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٧  | ٢٩١٧  | ٢٧٤٩  | ٦٤٢٧٩ | ٣٨٥   | ٦٤٩٢  | ٣٨٥   | ٢٤٩٧  |
| ٩٢٤٧٦ | ٢٤٩٦  | ٦٤٩٢  | ٥٨٣   | ٢٩١٧  | ٦٧٤٢٩ | ٣٨٥   | ٢٤٩٦  | ٦٢٤٧٩ | ٥٨٣   |
| ٥٣٨   | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٦  | ٦٤٩٢  | ٥٨٣   | ٢٤٩٧  | ٦٢٤٧٩ | ٢٩١٧  | ٣٨٥   | ٩٢٤٧٦ |
| ٦٧٤٢٩ | ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٢٩١٢  | ٢٩١٦  | ٦٧٢٤٩ | ٢٩١٦  | ٣٨٥   | ٢٤٩٧  | ٥٨٣   |
| ٢٤٩٦  | ٣٨٥   | ٦٢٤٧٩ | ٦٢٤٧٩ | ٣٨٥   | ٢٤٩٧  | ٥٨٣   | ٩٢٤٧٦ | ٦٧٢٤٩ | ٣٨٥   |
| ٢٩١٧  | ٦٢٤٧٩ | ٦٤٩٢  | ٣٥٨   | ٦٧٤٢٩ | ٣٨٥   | ٥٨٣   | ٦٢٤٧٩ | ٥٨٣   | ٦٤٢٣٩ |
| ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٦٢٤٧٩ | ٣٨٥   | ٢٤٩٦  | ٢٧٤٩  | ٦٤٢٧٩ | ٥٨٣   | ٦٤٢٩  | ٢٤٩٧  |
| ٦٧٤٢٩ | ٢٤٩٧  | ٢٩١٦  | ٢٩١٦  | ٦٤٩٢  | ٥٨٣   | ٢٩١٧  | ٢٤٩٦  | ٥٣٨   | ٩٢٤٧٦ |
| ٣٨٥   | ٢٩١٧  | ٢٤٩٦  | ٦٧٢٤٩ | ٦٤٩٢  | ٢٤٩٧  | ٣٨٥   | ٩٢٤٧٦ | ٢٩١٧  | ٢٧٤٩  |
| ٢٤٩٦  | ٢٩١٦  | ٢٤٩٧  | ٢٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٦٧٤٢٩ | ٢٤٩٧  | ٥٨٣   | ٢٤٩٦  | ٦٤٩٢  |
| ٣٥٨   | ٢٤٩٦  | ٣٨٥   | ٦٤٩٢  | ٦٤٢٧٩ | ٢٩١٧  | ٢٧٤٩  | ٢٤٩٦  | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٧  |
| ٦٧٤٢٩ | ٥٨٣   | ٢٤٩٦  | ٣٨٥   | ٩٢٤٧٦ | ٢٤٩٧  | ٥٨٣   | ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٦٢٤٧٩ |
| ٢٩١٧٦ | ٢٤٩٧  | ٣٥٨   | ٦٢٤٧٩ | ٥٣٨   | ٢٩١٧  | ٦٤٩٢  | ٦٧٢٤٩ | ٢٤٩٦  | ٥٨٣   |
| ٢٩١٦  | ٦٧٢٤٩ | ٢٩١٦  | ٣٥٨   | ٢٤٩٧  | ٥٨٣   | ٦٧٤٢٩ | ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٦٤٩٢  |
| ٢٤٩٧  | ٣٥٨   | ٦٢٤٧٩ | ٩٢٤٧٦ | ٦٧٢٤٩ | ٣٨٥   | ٦٤٢٧٩ | ٥٨٣   | ٢٤٩٦  | ٣٨٥   |
| ٥٨٣   | ٦٤٢٧٩ | ٦٢٤٧٩ | ٣٥٨   | ٢٩١٧  | ٦٢٤٧٩ | ٥٨٣   | ٦٤٩٢  | ٣٥٨   | ٦٧٤٢٩ |
| ٦٦٤٧٦ | ٢٩١٧  | ٢٤٩٦  | ٢٤٩٧  | ٥٨٣   | ٦٤٩٢  | ٢٩١٧  | ٦٤٢٧٩ | ٣٥٨   | ٦٤٩٢  |