

مجلة

كلية التراث الجامعة

مجلة علمية محكمة

متعددة التخصصات نصف سنوية

العدد الثالث والثلاثون

عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي السنوي الرابع عشر (الدولي الثالث)

27 آذار 2022

ISSN 2074-5621

رئيس هيئة التحرير

أ. د. جعفر جابر جواد

نائب رئيس هيئة التحرير

أ. م. د. نذير عباس إبراهيم

مدير التحرير

أ. م. د. حيدر محمود سلمان

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

مجلة كلية التراث الجامعة معترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بكتابها المرقم
(ب 3059/4) والمؤرخ في (2014/ 4/7)

السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه وعلاقتها بالأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد

أ.د. جمال محمد شعيب

جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباحثة خمائل عبد الحسين جواد م.د. تحسين حسني تحسين

جامعة بغداد - قسم النشاطات الطلابية

هدف البحث إلى التعرف على السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه والأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل ، وكذلك إيجاد العلاقة بين السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه بالأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل لأفراد عينة البحث ، إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمته لحل مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة شعبة (ب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وبواقع (24) طالب ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحثون لعدة استنتاجات وهي :

1. لم تتمتع عينة البحث بالسرعة الانتقالية بشكل يتلائم مع الأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل .
 2. لم تتمتع عينة البحث بتركيز الانتباه بشكل يتلائم مع الأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل .
- وتوصل الباحثون إلى التوصيات التالية :

1. التأكد على تطوير السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه وفقاً لمتطلبات الإنجاز في فعالية الوثب الطويل .
2. استخدام الاختبارات المستخدمة في العملية التعليمية .
3. إجراء بحوث مشابهة على عينات وفعاليات مختلفة .

Transitional speed and attention focus and its relationship to technical performance and achievement in the long jump for students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Baghdad

The aim of the research is to identify the transitional speed, focus attention, technical performance and achievement in the effectiveness of the long jump, as well as find the relationship between the transitional speed and focus attention with technical performance and achievement in the effectiveness of the long jump for the members of the research sample. The research sample of students of the fourth stage, Division (B) in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Baghdad, with (24) students, in addition to using the appropriate means, tools and devices, an exploratory experiment was conducted, as

well as tests, after which the data was unloaded and statistically processed, and then presented, analyzed and discussed. The researchers reached several Conclusions are:

1. The research sample did not enjoy the transitional velocity in a manner consistent with the technical performance and achievement in the effectiveness of the long jump.
2. The research sample did not have the focus of attention in a manner commensurate with the technical performance and achievement in the effectiveness of the long jump.

The researchers reached the following recommendations:

1. Ensuring the development of the transitional speed and focus of attention in accordance with the requirements of achievement in the effectiveness of the long jump.
2. The use of tests used in the educational process.
3. Conducting similar research on different samples and activities.

1 - المقدمة :

ان التطور الكبير في الفعاليات والالعاب الرياضية الذي بدا واضحاً في السنوات الاخيرة وبالأخص في فعاليات العاب القوى من خلال تحطيم للأرقام القياسية بشكل مستمر ، جاء نتيجة ترابط علم التدريب الرياضي مع العلوم الأخرى من الناحية التطبيقية لزيادة فعالية التدريب ، وعلم النفس الرياضي من العلوم التي تحظى باهتمام المدربين والباحثين للوصول بالعملية التدريبية الى أعلى مستوى ممكن يخدم الانجاز الرياضي في الفعالية الممارسة .

تعد فعالية الوثب الطويل من الالعاب الفردية التي يحتاج اللاعب فيها إلى السرعة الانتقالية كجزء من متطلباتها البدنية ، ويكون احتياجها في بداية الانطلاق كون زمن الأداء فيها قليل (بضع ثوان قليلة) ، وكذلك يحتاج اللاعب تركيز الانتباه لتثبيت الأداء الحركي الصحيح ، وهذا ما يفرض عليه التكيف والاستعداد لمواقف المنافسة من خلال امتلاكه للقدرات البدنية والذهنية وبالأخص السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه التي تتناسب مع الأداء السليم أثناء السباقات ، لذا يجب على اللاعب أن يركز تفكيره فقط في الواجب الحركي الملقى على عاتقه وهو الوصول إلى أقصى سرعة أداء ممكنة ، وفشل اللاعب في تركيز الانتباه يؤدي إلى أن يكون أدائه بسرعات أقل من القصوى ، لذلك يجب عليه أن يعزز الجانب الذهني لأهميته في تحقيق الإنجاز من خلال تهيئة اللاعب واستعداده للأداء لما تتطلبه هذه الفعالية من امتلاك أقصى درجة من تركيز الانتباه للوصول إلى الأداء المثالي وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات ، فالانتباه هو " عملية إرادية ينبه الفرد خلالها منبهاً أو موضوعاً معيناً يهيمه ويحصر شعوره وحواسه فيه نحو وجهة معينة " (علي الأمير : 2002 : 221) ، إذ أن ترابط الجانب البدني والذهني أثناء الأداء يجعل هدف الارتقاء بمستوى الأداء لتحقيق الفوز في المنافسات النهائية .

وتكمن مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثون وملاحظتهم في مجال فعالية الوثب الطويل أن هناك مشاكل ومعوقات تجابه الطلبة أثناء الدرس وعدم اهتمام القائمين على العملية التعليمية في معرفة المواضيع التي لها علاقة بالجانب الذهني رغم أهميته في رفع المستوى النفسي وتحكم الطالب خلال الأداء بانفعالاته النفسية التي تلعب دور إيجابي أو سلبي على مستوى الأداء ، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه بالأداء والإنجاز في فعالية الوثب الطويل لغرض إيجاد الحلول لها من أجل الإرتقاء بالمستوى الفني لدى أفراد عينة البحث .

وشملت مجالات البحث على المجال البشري من طلاب المرحلة الرابعة شعبة (ب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وبواقع (24) طالب ، أما المجال الزمني فكان للفترة من 1 / 12 / 2021 ولغاية 15 / 1 / 2022 ، والمجال المكاني في ساحة العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



2 - 1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة مشكله البحث وأهدافه ، إذ يوضح المنهج الوصفي " واقع الحوادث وتقرير وقائعها الحاضرة بالتحليل والتقويم من أجل استنباط الاستنتاجات المهمة لتصحيح هذا الواقع أو تحديثه أو استحداث معرفة جديدة " (أحمد زيدان : 1989 : 80) .

2 - 2 عينة البحث

اختار الباحثون العينة بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الرابعة شعبة (ب) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة بغداد ، والبالغ عددهم (24) من مجموع (30) طالب بعد أن استبعد الطلبة الغير ملتزمين بالحضور ، ولذلك بلغت نسبة العينة (80 %) من المجتمع الأصلي للبحث .

2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

(المصادر والمراجع العربية ، الملاحظة والتجريب ، الاختبارات والقياس ، المقابلات الشخصية ، استمارة جمع البيانات ، فريق العمل المساعد) .

3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

(ملعب ساحة والميدان ، ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (2) ، ميزان طبي لقياس الوزن والطول ، شواخص ، طباشير ، صافرة ، أقلام) .

2 - 4 تحديد متغيرات الدراسة :

لأجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالسرعة الانتقالية وتركيز الانتباه والأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل ، قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، وبعد ذلك تم تحديد متغيرات البحث وأختباراتها وفقاً لخبرة الباحثون في المجال الرياضي والتعليمي .

2 - 5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2 - 5 - 1 اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (20 م) من البدء العالي : (ريسان خريبط : 1989 : 260) .

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات اللازمة : ملعب ، ساعة توقيت ، تحديد خط البداية وآخر للنهاية .

عدد المحاولات : يعطي اللاعب محاولتين

طريقة الأداء : يبدأ المختبر الجري بأسرع ما يمكن من خلف خط البداية ، وذلك عند سماع إشارة البدء من المحكم ، ويستمر في الجري إلى أن يتجاوز خط النهاية الذي يحدد نهاية مسافة (20 م) .

التسجيل : يسجل اللاعب نتائج أفضل زمن في المحاولتين ويحسب اقل زمن لقطع المسافة بالثانية وأجزائها .

2 - 5 - 2 اختبار حدة وتركيز الانتباه :

لقد تطلب البحث إيجاد درجة تركيز الانتباه فقط لكل طالب وهذا ما دعا الباحثون إلى استخدام اختبار التصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف تحت عنوان (بودرن - أنفيموف) .

مكونات الاختبار:



أن الاختبار الموضح في الملحق رقم (2) عبارة عن ورقة تحتوي (31) سطراً من الأرقام العربية، ويحوي كل سطر أربعين رقماً ، فبذلك يحتوي الاختبار (1240) رقماً وتتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات موضوعة بطريقة مقننة وتتكون كل منها من (3 – 5) مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

طريقة تطبيق الاختبار :

سيتم شرح الاختبار لطالب عن طريق ملاحظته لورقة الاختبار كما 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 بقلم الرصاص و عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط وسوف تقوم بتشطيب رقم (97) بالنسبة لحدة الانتباه ، ورقم (47) بالنسبة لتركيز الانتباه وتبدأ الأسطر الواحد بعد الآخر ومن اليسار إلى اليمين.

ويبدأ الاختبار بكلمة – أستعد – وعند سماعها يأخذ المختبر (الطالب) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقبولة بيد وقلم الرصاص باليد الأخرى ، بعدها تعطى كلمة – أبدأ – فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار – دقيقة واحدة – تعطى كلمة – قف – فيقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

من أجل التوصل إلى درجة حدة الانتباه وتركيزه قام الباحث بالإجراءات الآتية :

$A =$ الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار (كمية الأرقام التي نظرت) في البداية وحتى كلمة قف .

$S =$ عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور .

$B =$ العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من التشطيب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ).

$$(S-B) \times 100$$

معامل صحة العمل بالمعادلة = -----

S

حده وتركيز الانتباه EXA =

2 – 3 اختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء : (علي خضير : 2008 : 79)

الهدف من الاختبار : معرفة المسافة المتحققة (الإنجاز) .

متطلبات الاختبار : (مجال اقتراب + حفرة وثب + شريط قياس) .

وصف الأداء : يقف الواصل على مسافة لا تقل عن (35) م ويقوم الواصل بأداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء على اللوحة والطيران بطريقة الخطوات (المشي في الهواء) ثم الهبوط في الحفرة .

التسجيل : تقاس المسافة من حافة لوحة الارتقاء الداخلية والقريبة من حفرة الوثب إلى اقرب اثر يتركه جسم الواصل في الحفرة وتقاس بالسنتيمترات بواسطة شريط قياس، وتعطى ست محاولات وتأخذ أفضل محاولة .

2 - 6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة في بحثهم في يوم الأحد المصادف 5 / 12 / 2021 على عينة مكونة من (2) طلاب من المرحلة نفسها ، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها.
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلا عن كيفية تسجيل النتائج .

3 - 7 إجراءات البحث الميدانية

لقد تم إجراء التجربة الأساسية للفترة من 1 / 12 / 2021 ولغاية 15 / 1 / 2022 ، إذ تم إجراء اختبار السرعة الانتقالية عن طريق اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (20 م) من البدء العالي ، وكذلك تم إجراء اختبار تركيز الانتباه فقط عن طريق استخدام اختبار حدة وتركيز الانتباه والتصحيح الخاص بالانتباه الذي يعرف تحت عنوان (بودرن – أنفيموف) ، وكذلك اختبار الأداء والانجاز لدى أفراد عينة البحث في يوم الخميس المصادف 9 / 12 / 2022 ، وتم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا للتوصل إلى النتائج التي تحقق أهداف الدراسة .

2 - 8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وديع ياسين وحسن محمد : 1999 : 102-155 (214) وهي :

- 1 . الوسط الحسابي .
- 2 . الانحراف المعياري .
- 3 . معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه والأداء الفني والانجاز لفعالية الوثب الطويل :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لذلك قام الباحثون بعرض نتائج البحث على شكل جدول كونها تعد وسيلة توضيحية لنتائج البحث كما قام الباحثون بمناقشة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف وفروض البحث .

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات

السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه والأداء الفني والانجاز لفعالية الوثب الطويل .



جدول رقم (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات سرعة رد الفعل وحدة وتركيز الانتباه واختبار الانجاز لفعالية الوثب الطويل لإفراد عينة البحث .
تحت مستوى دلالة (05.0) ودرجة حرية (22) .

الاختبارات	س	ع	معامل الارتباط		دلالة الفروق
			المحتسبة	الجدولية	
اختبار السرعة الانتقالية	2.96	0.432	0.389	40.0	غير معنوية
اختبار تركيز الانتباه	5.106	556.7	0.376		غير معنوية
اختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل	2.878	0.635			

من خلال الجدول رقم (1) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه والأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل ، ففي اختبار السرعة الانتقالية ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي والبالغة (2.96) وانحراف معياري مقداره (0.432) ، فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل والتي بلغت (2.878) وانحراف معياري مقداره (0.635) ، وبلغت قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0.389) وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (40.0) (تحت مستوى دلالة (05.0) ودرجة حرية (22) ، مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين اختبار السرعة الانتقالية واختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل .

وفي اختبار تركيز الانتباه ، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي والبالغة (106.5) وانحراف معياري مقداره (7.556) ، وبلغت قيمة (ر) المحتسبة والبالغة (0.76) وهي أصغر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (40.0) تحت مستوى دلالة (05.0) ودرجة حرية (22) ، مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين اختبار تركيز الانتباه واختبار الأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل .

3 - 2 مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبارات السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه والأداء الفني والإنجاز لفعالية الوثب الطويل .

في ضوء النتائج التي ظهرت في الجدول (1) تبين أن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين السرعة الانتقالية والأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل ، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن طبيعة الحركة في فعالية الوثب الطويل تتطلب إلى السرعة الانتقالية وخصوصاً أثناء المنافسات ، إذ أن " تطور الجانب البدني عامل أساسي ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب " (زهير الخشاب : 1988 : 29) .

وكذلك في ضوء النتائج التي ظهرت التي تبين أن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين تركيز الانتباه والأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل ، ويعزو الباحثون ذلك إلى أن ظاهرة تركيز الانتباه مهمة للاعبين الوثب الطويل من أجل تنفيذ الأداء المطلوب والتركيز على المثير السمعي وكذلك كون التركيز من الاستعدادات العقلية المهمة حيث " أن



قدرة تركيز الانتباه لدى اللاعب من أهم عمليات التنفيذ للأداء وللواجبات المحدد للاعب وله تأثير كبير على بعض العمليات العقلية الأخرى " (الطالب والويس : 1993 : 244) .

4 – الخاتمة

توصل الباحثون لعدة لعدة استنتاجات وهي :

1. لم تتمتع عينة البحث بالسرعة الانتقالية بشكل يتلائم مع الأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل .
2. لم تتمتع عينة البحث بتركيز الانتباه بشكل يتلائم مع الأداء الفني والإنجاز في فعالية الوثب الطويل .

وتوصل الباحثون إلى التوصيات التالية :

1. التأكد على تطوير السرعة الانتقالية وتركيز الانتباه وفقاً لمتطلبات الإنجاز في فعالية الوثب الطويل .
2. استخدام الاختبارات المستخدمة في العملية التعليمية .
3. إجراء بحوث مشابهة على عينات وفعاليات مختلفة .

المصادر :

- احمد زيدان حمدان ؛ البحث العلمي كنظام : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1989) .
- ريسان خريط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989) .
- زهير الخشاب و(آخرون) ؛ كرة القدم : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) .
- علي الامير ؛ فسلجة النفس : ط 1 (بغداد ، دار الشؤون العامة ، 2002) .
- علي خضير عبيس ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتين النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) .
- فرات جبار ؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطوية بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) .
- نزار الطالب وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة ، 1993) .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) .

الملاحق :

ملحق (1)

يبين استمارة اختبار (بردون – انفيمواف) للانتباه

2497 6942 583 64279 2749 2496 385 62479 6492 2947



92476	538	2496	2947	583	6492	2946	2974	2497	67429
385	2497	6492	67249	2496	2947	385	2749	2947	29476
2492	2496	583	2497	67429	2947	2492	2946	2497	2497
6497	67249	2497	2749	2947	64279	6492	385	2496	385
62479	2947	6492	583	2497	92476	385	2496	583	67429
583	2496	67249	3492	2946	583	64279	385	2497	92476
6492	2947	6942	67429	583	2497	358	2974	67249	2946
385	2496	583	64279	385	67249	92476	62479	385	2492
67429	583	6492	583	62479	2947	385	62479	64279	375
6942	385	64279	2947	6492	583	2497	496 2	2947	62479
68429	1974	538	92476	2496	2946	2947	583	2497	6429
385	2749	2947	2492	67249	583	2496	2492	92476	2947
2946	2629	385	2496	2497	6492	2497	67429	2947	2496
7496	67249	2497	2947	2749	64279	385	6492	385	2497
92476	2496	6492	583	2947	67429	385	2496	62479	583
538	67249	2496	6492	583	2497	64279	2947	385	92476
67429	6492	2947	2942	2946	67249	2974	385	2497	583
2416	385	62479	62479	385	2497	583	92476	67249	385
2947	62479	6492	358	67429	385	583	62479	583	64239
6492	2947	62479	385	2496	2749	64279	583	6429	2497
67429	2497	2974	2946	6492	583	2947	2496	538	92476
385	3947	2496	67249	6492	2497	385	92476	2947	2749
2496	2946	2497	2492	2947	67429	2497	583	2496	6492
358	2496	385	6492	64279	2947	2749	2496	67249	2497
67429	583	2496	385	92467	2497	583	6492	2947	62479
29476	3497	358	62479	538	2947	6492	67349	2496	583
2946	67249	2974	358	2497	583	67429	6942	2947	6492
2497	358	62479	92476	67249	385	64279	583	2469	385
583	64279	62479	258	2947	62479	583	6492	358	67429
26476	2947	2496	2497	583	6492	2947	64279	358	6942