

# علاقة المرونة والتوازن الحركي بدقة التصويب من القفز أماما للاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد

هدير عقيل عبد الكريم<sup>1</sup>، لمياء حسن محمد الديوان<sup>2</sup>

<sup>1</sup>كلية الطب / جامعة ذي قار

<sup>2</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

[hadeer-a@utq.edu.iq](mailto:hadeer-a@utq.edu.iq)

[lamyaa.hassan@uobasrah.edu.iq](mailto:lamyaa.hassan@uobasrah.edu.iq)

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v6i1.558>

## المخلص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المرونة ودقة التصويب من القفز أماما للاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد والتعرف على العلاقة بين التوازن الحركي ودقة التصويب من القفز أماما للاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد والمساهمة في حل واحدة من المشاكل التي تعاني منها الفرق لكرة اليد، وعينة البحث (10) من لاعبي المركز التخصصي التابع للنشاط الرياضي للناشئين بكرة اليد. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته مشكلة البحث، وتم إجراء اختبارات خاصة بالمرونة والتوازن الحركي ودقة التصويب من القفز أماما بكرة اليد، وتم عرض وتحليل ومناقشة النتائج، واستنتجنا وجود علاقة ارتباط بين اختبار المرونة والتصويب من القفز أماما لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد وبين اختبار التوازن الحركي والتصويب من القفز أماما للاعبي الأجنحة بكرة اليد.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة - القفز الأمامي - كرة اليد.

## *The relationship between flexibility and the accuracy of jumping forward shooting for junior handball wing players*

### Abstract

The objectives of the research were to identify the relationship between flexibility and the accuracy of jumping forward shooting for junior handball wing players, and to identify the relationship between motor balance and forward jumping shooting accuracy for junior handball wing players, and to contribute to solving one of the problems that handball teams suffer from, and to find a solution to one of the problems that the junior wing players suffer from. The focus of the research was (10) Players who specialize in youth handball sports activities. The researchers used descriptive lessons from correlational relationships in order to suit the research problem

Special tests were conducted on flexibility, motor balance, and accuracy of shooting from jumping forward in handball, and the results were presented, analyzed and discussed. We concluded that there is a correlation between the test of flexibility and aiming from jumping forward among junior wing players in handball, and between the testing of motor balance and aiming from jumping forward among wing players.

**Keywords:** flexibility- jumping forward- handball.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

شهد العالم تطوراً كبيراً في الحضارة والتكنولوجيا بعد الحروب التي خاضها العالم إذ اتجهت كثير من الدول إلى التقدم والتطوير في كافة الجوانب منها الاقتصادية والاجتماعية وغيرها من الجوانب الجانب الرياضي التي سعت من أجله كثير من الدول إلى التطور.

ولقد شهد المهارات النفسية والعقلية والحركية البدنية جانباً كبيراً من اهتمام العلماء من علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلماء التعلم الحركي إدراكاً منهم لأهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة وتعد المرونة والتوازن الحركي من الأمور المهمة والواجب مراعاتها في عملية التعلم الحركي كما لها أهمية في تحسين الأداء والوصول إلى المستوى المطلوب وتحقيق أفضل النتائج ، ونقلاً عن ( Zaki AbdulHussein et al، 2021 ) "أصبحت المعرفة ليست فقط عملية نقل معلومات بل أيضاً كيفية تلقي المعرفة من الناحية الذهنية عن طريق الاستكشاف والتعبير والتجربة .

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية الكبيرة ويتطلب أدائها مواصفات بدنية ومهارة عالية مثل المرونة والتوازن وباقي الصفات البدنية الأخرى، وهذا اللعبة لها مميزات هجومية تثير الجماهير؛ لذا نجد أغلب مهاراتها تعد هجومية وإن لأداء هذه المهارات الهجومية متطلبات بدنية لا بد أن يمتلكها اللاعب وخاصة المرونة والتوازن الحركي أثناء التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة، ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية بحث دراسة المرونة والتوازن الحركي بدقة التصويب بالقفز أماماً للاعب الأجنحة بكرة اليد من أجل الحصول على النتائج الأفضل للفريق أثناء المباراة . أساليب فاعلة

### 2-1 مشكلة البحث

إن إجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والمهارية ما هو إلا نتيجة للتقدم العلمي، ومن خلال متابعة الباحثين ولمنتخب الناشئين في ذي قار لاحظنا أن أغلب المدربين لا يهتمون بمرونة وتوازن دقة التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة وإنما من أمام الجهة المواجهة لحارس المرمى ولذا درسنا هذه المشكلة لمعرفة مدى تأثير صفة المرونة والتوازن الحركي على دقة التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة بكرة اليد ومن أجل وضع الحلول المناسبة لتحقيق نتائج الجيدة.

### 3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على العلاقة بين المرونة ودقة التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة الناشئين بكرة اليد
- 2- التعرف على العلاقة بين التوازن الحركي ودقة التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة الناشئين بكرة اليد

3-المساهمة في حل واحدة من المشاكل التي تعاني منها الفرق لكرة اليد.

### 4-1 فرضيتا البحث

- 1-للمرونة تأثير إيجابي على دقة التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة الناشئين بكرة اليد.
- 2-للتوازن الحركي تأثير إيجابي على دقة التصويب من القفز أماماً للاعب الأجنحة الناشئين بكرة اليد.

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي والمدرسي في محافظة ذي قار

1-5-2 المجال الزماني: 2023/10/1 ولغاية 2024/2/10

1-5-3 المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي التابع للنشاط الرياضي للناشئين بكرة اليد / محافظة ذي قار

### 1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 المرونة: تلعب المرونة دوراً مهماً في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الفعاليات الرياضية ويتوقف عليها أداء معظم الحركات الجسمية " إنها قابلية المرء على أداء حركات باختلاف كبير في مجال الحركة " (هارة ، 1975، ص206)

### 2-1 أنواع المرونة:

1- المرونة المتحركة: وهي قدرة الفرد على إنجاز الحركات على السعة الكاملة للمفاصل بشكل ديناميكي ومنه تسعى المرونة الإيجابية ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين إما بوضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات لمقابلة وإما بالاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون بذل جهد زائد.

2- المرونة الثابتة: وهي أن يتخذ الفرد الموضع البدني والثبات عليه بحيث يستدعي ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفاصل حل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة، وكلما زاد الفرق بين الثابتة والمتحركة زاد احتياطي المرونة ومن الطبيعي أن هذا الفارق يحدث خلال النشاط الرياضي كحصوله لزيادة سعة الحركات النشطة لتحسين قدرات القوة والمرونة للفرد، وتحتوي المرونة الثابتة على إنجاز الحركات البطيئة للوصول إلى النقطة المعينة والثبات عليها وذلك باستعمال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل، والتي تسمى المرونة الثابتة (نمر، 1997، ص32).

1-2-3 التوازن الحركي: نعني بالتوازن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والمادة سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصباً ذهنياً وعضلياً وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهاز العضلي

### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اختبار التوازن الحركي، اختبار الانتقال فوق العلامات  
**الهدف من الاختبار:** اختبار القدرة على التوازن أثناء الحركة.  
**الأدوات:** ساعة إيقاف، شريط لاصق ملون، طباشير عادي وملون، عشر علامات، شريط لقياس الطول  
**مواصفات الأداء:** يقف المختبر على علامة البدء بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم تماما) ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول فترة ممكنة، بعد أقصى (5) ثوانٍ هكذا يصل إلى العلامة رقم (10) مستخدما نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة وأن تكون المسافة بين العلامات (30) سم. (خريبط، 1989، ص183)

### 2- اختبار مرونة مفصل الكتفين:

**الهدف من الاختبار:** قياس مرونة الكتفين فقط.  
**الأدوات:** بساط، مسطرتين أو مسطرة واحدة، شريط قياس  
**مواصفات الاختبار:** ينبطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض وتوضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع رأسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر يتم رفع الذراع لأعلى ببطء من مفصل الكتف مفردة تماما من مفصل الكوع ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا ثم تسجل القراءات لأقرب ربع بوصة القراءة تكون من أسفل إلى أعلى. القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سلمات الأصابع.  
التسجيل: تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات (خاطر وفهمي، 1978، ص384).

### 3- اختبار قياس دقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد  
**الأدوات:** (8) كرات يد قانونية، صافرة، مربعات الدقة عدد (4) أبعادها (50 × 40) سم، شواخص (30) سم عدد (3)، هدف كرة يد قانوني، شريط لاصق  
**تخطيط الاختبار:** تقسم منطقة الزاوية من الجانب الملعب بثلاث مناطق من كل جانب لبدائية عملية التصويب وذلك بوضع إشارات بشريط لاصق تحدد كل منطقة، تبعد المنطقة الأولى من خط المرمى (5،1) م والمنطقة الثانية (5،2) م ثم توضع الشواخص فوق نهاية كل منطقة وذلك للشروع بعملية التصويب، وكما موضح في الشكل (1)

والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم والحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري وثب .... إلخ الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى السيطرة الفرد على أجهزته العضلية والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه (حسنين، 1995، ص429)، (Aldewan et al.، 2015)

**1-2-4 أنواع التوازن الحركي:** التوازن الثابت: وهو الاتزان الذي يحدث أثناء النبات ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن. كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية، ويعبر عن جمال وتناسق وتآزر الأداء. والتوازن الحركي: وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة (حسنين، 1995، ص431) ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (الفتاح والسيد، 2002، ص136)

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

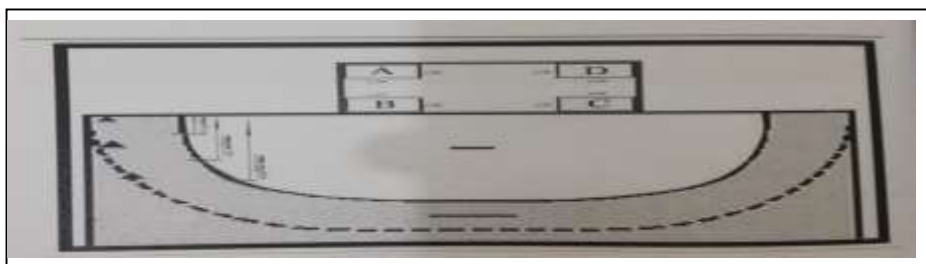
هو " الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات البحث والذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة " (محجوب، 2002، ص81) استعملنا المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينة

اختارت الباحثة عينة بحثها بطريقة العمدية وهم لاعبو المركز التخصصي التابع للنشاط الرياضي للناشئين بكرة اليد والبالغ عددهم (10) لاعبين هم يمثلون عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (40) لاعبا وبذلك تكون نسبة العينة (25%) اتبعت الطريقة المسحية والتي يمكن تلخيصها باختبار العينة بعدد من الاختبارات المرونة

#### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- ملعب كرة اليد. كرات اليد. شريط قياس. قطعة طباشير. ساعة توقيت. صافرة



شكل (1) يوضح الاختبار من المناطق الثلاثة من الزاوية - لكل منطقة (8) محاولات

#### وصف الاختبار:

**اختبار التصويب من المنطقة الأولى:** يقف اللاعب في المنطقة الأولى المحددة في نقطة تقاطع الخط الجانبي بخط المرمى ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكامنة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على مرمى بالتسلسل ابتداء من المربع (A) ثم (B) ثم (C) ثم (D) بعد (8) محاولات لكل مربع (2) محاولة .

**اختبار التصويب من المنطقة الثانية:** يقف اللاعب في المنطقة الثانية المحددة في نقطة تقاطع خط (9)م مع الخط الجانبي ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكامنة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى وبنفس إجراءات المنطقة الأولى .

**اختبار التصويب من منطقة الثالثة:** يقف اللاعب في المنطقة المحددة من الخط (9)م ممسكا بالكرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بأداء الحركة الكاملة لمهارة التصويب على مربعات الدقة الموجودة على المرمى . وبنفس إجراءات المنطقة الأولى والثانية

#### شروط الاختبار

- لا يجوز مس خط ال (6) وتعتبر محاولة خاطئة عند التصويب من المناطق الثلاث  
- إذا أخذ أكثر من (3) خطوات تعتبر محاولة خاطئة.

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبار المرونة والتوازن الحركي ودقة التصويب بكرة اليد

المهارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط		الدلالة الاحصائية
						المحسوبة	الجدولية	
التصويب من القفز أماما	7.78	4.28	المرونة	7.65	0.88	0.72		معنوي
			التوازن الحركي	76.42	0.32	0.56	0.53	معنوي

قيمة معامل الارتباط الجدولية (0.53) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

بين المرونة والتصويب من القفز أماما بكرة اليد للاعبين الأجنحة الناشئين بكرة اليد.

كما يبين الجدول (1) أن الوسط الحسابي لاختبار التصويب من القفز أماما بكرة اليد (7.78) وانحراف معياري (4.28) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوازن الحركي كانت (76.42) وانحراف معياري قدرة (8.32) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.56) وهي أكبر من قيمة

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي لاختبار التصويب من القفز أماما (7.78) وانحراف معياري قدره (4.28) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار المرونة كانت (7.65) وانحراف معياري قدرة (0.88)، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (0.72) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.53) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهذا يدل على أن هناك ارتباطا معنويا

2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوازن الحركي والتصويب من القفز أماما لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد.

#### 5-2 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية ومنها المرونة والتوازن الحركي أثناء تعليم وتدريب المهارات الأساسية بكرة اليد.

2- التأكيد على إدخال تمرينات مهارية لتطوير المرونة والتوازن الحركي أثناء التدريب وتخصيص الوقت الكافي لذلك.

#### المصادر:

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، سنة 1978.

- ريسان خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، دار الكتب، سنة 1989.

- عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.

- غزوان فيصل غازي: تصميم وبناء اختبار لقياس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعب كرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، 2013.

- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم التربوية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

- مفتي ابراهيم حمادة: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994.

- هاره (ترجمة) عبد علي نصيف: أصول التدريب، مطبعة أوقست التحرير، 1975.

- وديع ياسين التكريتي و محمد علي ياسين طه: الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.

- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مصر، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002.

-وجية محجوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.

Aldewan, L. H., Mohammed, R., & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 44, 21–45.

Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (2023). The Effect of Using Wheatley's Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1),

معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.53) تحت مستوى دلالة (0.05) و درجه حرية (12) وهذا يدل على أن هناك ارتباطا معنويا بين التوازن الحركي والتصويب من القفز أماما بكرة اليد للاعبين الأجنحة الناشئين بكرة اليد.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

لقد ظهر من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدول (1) أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والتوازن الحركي والتصويب من القفز أماما بكرة اليد ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن المرونة والتوازن الحركي تعتبران من القدرات المهمة والأساسية التي يعتمد عليها لاعب كرة اليد في الأداء المهاري والخططي؛ إذ إن نمو وتطور القدرات الحركية من شأنه أن يساهم في عملية أحداث توازن وتناسق في عمل العضلات ومن ثم توظيف نسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في أداء الواجبات الحركية المختلفة المرونة وتوازن ورشاقة عالية، وهذا ما يحتاجه اللاعب بكرة اليد إضافة إلى ذلك يعزو الباحثان سبب ذلك الارتباط بين المرونة ودقة أداء مهارة التصويب من القفز أماما في كرة اليد إلى الارتباط العالي بين التوافق والدقة وهذا ما أكدته وديع ياسين و محمد علي في وجود ارتباط عالٍ بين الدقة والمرونة " (التكريتي و طه ، 1986، ص127). (Abd Ali Khdhim et al. 2023)

ومن المعلوم أن مهارة التصويب من القفز أماما في كرة اليد تحتاج إلى التوقع الصحيح ما بين حركه اللاعب وموقعه وبين لحظة خروج الكرة من يده باتجاه الهدف والتوقع لمسافه الأداء يكون من خلال حاسة النظر لإعطاء التقدير السليم إلى الجهاز العصبي لإيصال الإشارة العصبية إلى العضلات العاملة في الذراعين والرجلين فضلا عن توافر عنصر الدقة العالية في الأداء وهذا كله يتطلب قدرات المرونة وتوازن عالية للجهاز العصبي وهذا ما يؤكد حمادة (1994) بأن "الجهاز العصبي يلعب دورا مهما في توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء وكذلك تنظيم وتوفير الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها" (حمادة، 1994، ص81). وفي هذا أشار (Oudah et al. 2022b) نقلا عن (Jurani & Aldewan، 2014) أن عملية تحصيل المعلومات واكتسابها وكيفية أدائها وتكوين المفاهيم والتكوينات الذهنية والأدائية في أي من الأنشطة الرياضية يعد ناتجا معرفيا وتطبيقيا فيها، وعليه لا بد من الاحتفاظ به بصيغة علمية ومعرفية منظمة وعملية توظف لإثارة انتباه المتعلم وتوجيه سلوكه.

#### 5-1 الاستنتاجات:

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة والتصويب من القفز أماما لدى لاعبي الأجنحة الناشئين بكرة اليد .

<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v31i4.34>

Aldewan, L. H., Noori, A. B., & Oda, M. J. (2022). The influence of the rofini model on learning some basic skills and sensory perceptions in the game of female tennis. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 32(1), 16–27.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285>

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>

Zaki AbdulHussein, A., AbdulAmir Amen Hatham, H., & Aldewan, L. H. (2021). The reality of electronic badminton education in light of covid 19 from the viewpoint of students of some colleges of education physical and sports sciences in Iraqi universities. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 69, 319–332.