

- ▶ Specialization: Competitive Sports Training
- ▶ Level: 3th year Bachelor's degree

التخصص: التدريب الرياضي التناصفي



المستوى: ثلاثة ليسانس

تخصص رياضة جماعية : كرة اليد

Team Sports Specialization : Handball

د/كسوري أسامة



تاریخ و تطور کرمه الید



(History and Development of Handball)



رياضة كرة اليد

مفهوم رياضة كرة اليد



كرة اليد هي رياضة جماعية يطلق عليها اسم كرة اليد الجماعية (Team Handball) أو الداخليّة (Indoor handball)، لأنّها تمارس داخل القاعات، وهي منتشرة بكثرة خاصة في أوروبا، حيث يمارسها الرجال والسيدات، وهي تلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 7 أفراد (6 لاعبين وحارس مرمى)، وتعتمد كرة اليد على السرعة والتقنية والتكتيّك والعمل الجماعي. ولكرة اليد أنواع أخرى تختلف في القواعد وتمثل في كرة اليد الشاطئية وكرة اليد لذوي الهمم (على الكراسي المتحركة)، وهذا ما يضمن وصولها إلى جميع فئات المجتمع، وستتناول في هذه المحاضرات كرة اليد الداخليّة للرجال والسيدات.



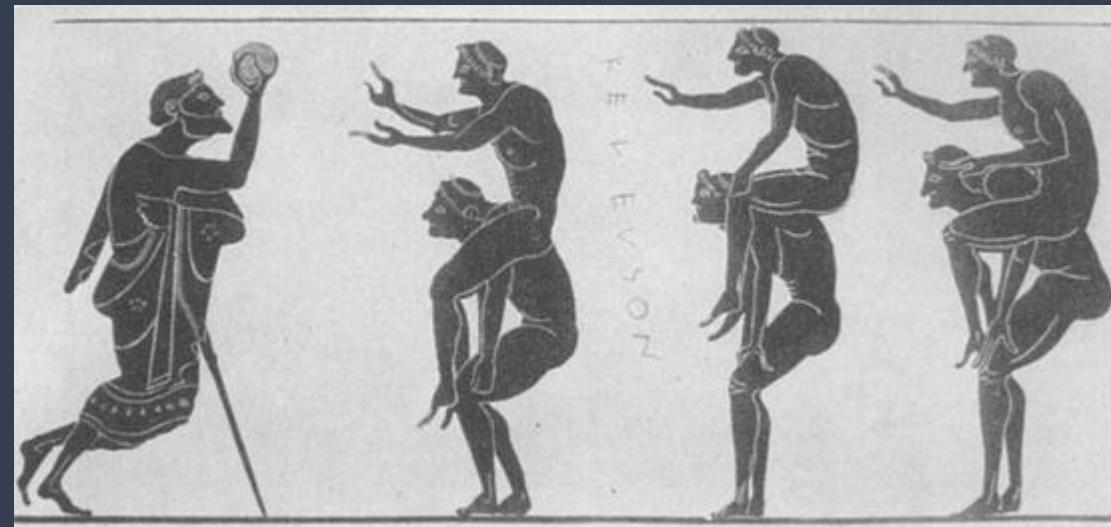
رياضة كرة اليد

تاريخ رياضة كرة اليد



- كانت هناك أشكال بدائية للعبة في العصور القديمة واستمرت خلال العصور الوسطى، خصوصا في أوروبا.

- لعبت في اليونان لعبة باليد وقد تبين ذلك من خلال منحوتات حجرية، ورغم أنه لم تورد أي نصوص حول هذه اللعبة إلا أن الهدف دائما يكون لعب الكرة باليد دون قطعها من طرف المنافس





رياضة كرة اليد

تاريخ رياضة كرة اليد



تطورت كرة اليد الحديثة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين:

- **Haandbold** (الدنمارك، 1898-1906): ومعناها كرة اليد، وفيها تم ادراج مجموعة قواعد مكتوبة بواسطة هولجر نيلسن، وأول مباراة سنة 1903

- **Torball** (ألمانيا): وتعني كرة الهدف، وكانت تلعب في ملعب 40×20 متر، منطقة الرمي نصف قطر 4 متر.

- **Hazena** (جمهورية التشيك، 1905): وتعني لعبة الرمي، وقد أثرت في القواعد الحديثة (ملعب 45×30 متر، منطقة الرمي نصف قطر 6 متر).



رياضة كرة اليد

تاريخ رياضة كرة اليد



أول المباريات الدولية في كرة اليد

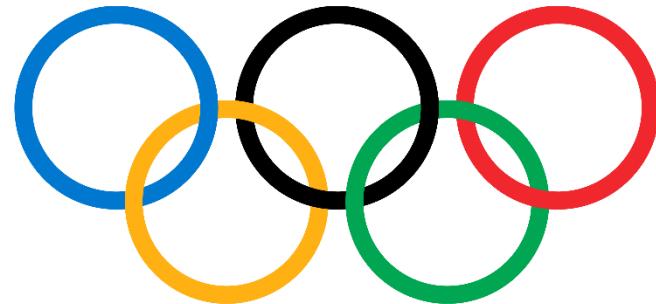


أول مباراة للرجال سنة 1925



أول مباراة للسيدات سنة 1930

- أصبحت كرة اليد رياضة أولمبية في 1936 (برلين)



- تأسس الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) عام 1946 في كوبنهاغن، وقاد تحول اللعبة إلى النسخة الداخلية (Indoor handball).

- بدأت بطولات العالم الداخلية عام 1966، وعادت كرة اليد الداخلية إلى الأولمبياد في 1972 للرجال و1976 للسيدات.



رياضة كرة اليد

تطور رياضة كرة اليد



- الانتقال من اللعب الخارجي وفي الهواء الطلق إلى اللعب الداخلي (7 لاعبين).
- ظهور أشكال جديدة للعبة : مثل كرة اليد الشاطئية، وكرة اليد لذوي الاحتياجات الخاصة.
- انتشار عالمي سريع حيث تأسست 209 اتحادات وطنية تحت ستة اتحادات قارية.
- انتشار العديد من الدوريات الاحترافية للرجال والسيدات في أوروبا، آسيا، وأمريكا الجنوبية.
- تشمل المنافسات بطولات العالم والقارات، ودوري أبطال أوروبا للأندية.
- البحث العلمي والدعم الطبي المستمر يسهمان في تحسين الأداء، التكتيك، والوقاية من الإصابات.
- أصبحت كرة اليد رياضة سريعة، ممتعة، وشعبية عالميا، ومتوقعة أن تتطور أكثر خلال المئة عام القادمة.

قوانين كرة اليد
(Handball rules)

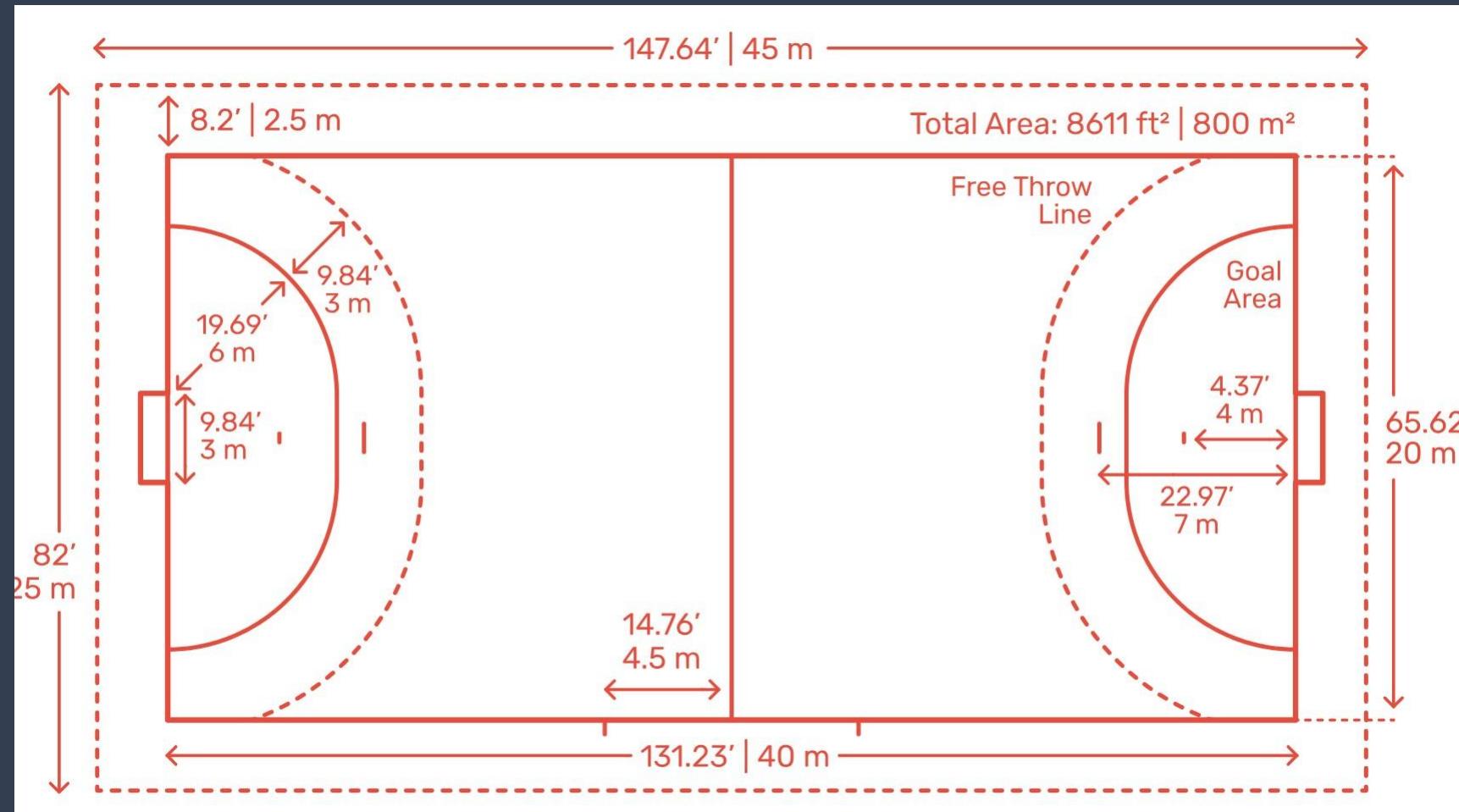




قواعد بياضنة كرة اليد



المطلب



الكرة



تصنع الكرة من الجلد أو مادة صناعية، ويجب أن تكون كروية الشكل تماماً ولا يجوز أن تكون لامعة أو زلقة، حتى لا يؤثر على التحكيم بها، ونجد فيها 3 أحجام مختلفة (1، 2 و3)





الكرة

1- بالنسبة للكرات التي يتم استخدام المادة اللصقة عند اللعب:

- **الحجم 1** : يتم اعتمادها عند الفتيات (8-14 سنة) والفتىان (8-12 سنة)، وزنها 290 - 330 غ، ومحيطها 50 - 52 سم

- **الحجم 2** : يتم اعتمادها عند السيدات الكبار والشابات (من 14 سنة فما فوق) + شباب ذكور (12-16 سنة)، وزنها 325 - 375 غ، ومحيطها 54 - 56 سم

- **الحجم 3** : يتم اعتمادها عند الرجال الكبار والشباب (من 16 سنة فما فوق)، وزنها 425 - 475 غ، ومحيطها 58 - 60 سم

2- بالنسبة للكرات التي لا يتم استخدام المادة اللصقة عند اللعب:

- **الحجم 1** : يتم اعتمادها عند الفتيات (8-14 سنة) والفتىان (8-12 سنة)، وزنها 290 - 315 غ، ومحيطها 49 - 51 سم

- **الحجم 2** : يتم اعتمادها عند السيدات الكبار والشابات (من 14 سنة فما فوق) + شباب ذكور (12-16 سنة)، وزنها 300 - 325 غ، ومحيطها 51.5 - 53.5 سم

- **الحجم 3** : يتم اعتمادها عند الرجال الكبار والشباب (من 16 سنة فما فوق)، وزنها 400 - 425 غ، ومحيطها 55.5 - 57.5 سم

بعض القوانيين الأساسية



- **مدة المباراة:** تكون المباراة من شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة، وفواصل 10 دقائق بين الشوطين.
- **عدد اللاعبين:** كل فريق يضم 7 لاعبين (6 لاعبين ميدان + حارس مرمى).
- **البدلاء:** يمكن التبديل بحرية في أي وقت، حتى أثناء اللعب، من منطقة التبديل المخصصة.
- **بداية اللعب:** تبدأ المباراة ورميات البداية بعد كل هدف من مركز منتصف الملعب.
- **التمرير والمراوغة:** لا يجوز للاعب المشي أكثر من 3 خطوات دون أن يقوم بالمراوغة أو تمرير الكرة.
- **اللمس باليد:** يمكن للاعب لمس الكرة بأي جزء من جسمه، لكن يمنع الإمساك بها بالقدم عمداً أو ضرها.
- **المنطقة المحرمة:** لا يجوز لأي لاعب (باستثناء الحراس) دخول منطقة الـ 6 أمتار.
- **التسجيل:** يُحسب الهدف إذا دخلت الكرة مرمى الخصم بالكامل داخل حدود المرمى.
- **الضربيات الحرة:** تمنح للفريق عند ارتكاب الفريق المنافس مخالفة غير جسيمة، وتحدد من مكان حدوث المخالفة.
- **الضربيات الجزائية (7 أمتار):** تمنح عند ارتكاب الفريق المنافس خطأ واضح يمنع هدفًا محققًا داخل منطقة الـ 6 أمتار.
- **المخالفات الجسيمة:** مثل دفع الخصم، سحب الذراع، عرقلته، أو التصادم العنيف، تُعاقب بتحذير أو طرد.
- **البطاقات:**
- **البطاقة الصفراء:** تحذير شفوي رسمي.
- **البطاقة الحمراء:** طرد لمدة دقيقتين.
- **الطرد النهائي:** إيقاف اللاعب لبقية المباراة.
- **الوقت الصائب:** يمكن إيقاف الوقت لأي سبب من قبل حكم المباراة، مثل الإصابة أو اعتراض الفريق.
- **التسلل:** لا يوجد تسلل في كرة اليد، لكن يجب الالتزام بعدم التدخل في منطقة الحراس.
- **اللعب العنيف أو المفرط:** أي استخدام القوة المفرطة أو اللعب العنيف يؤدي إلى مخالفة مباشرة أو طرد.

تحليل نشاط كرة اليد



(Handball analysis)

1- عوامل الأداء في رياضة كرة اليد

(Performance factors of indoor handball)



رياضة كرة اليد

1- عوامل الأداء في رياضة كرة اليد



- كرة اليد كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى، حيث يعتمد فيها الأداء على عدة عوامل تتمثل في العامل البدني، العامل التقني، العامل التكتيكي، والنفسي الإجتماعي.
- يتمثل العامل البدني في كرة اليد بصفة خاصة في التحمل (الهوائي واللاهوائي)، الجري السريع (sprint)، القوة الإنفجارية، وبالتالي هي رياضة إنفجارية عالية الشدة.
- هناك عوامل خارجية يمكن أن تؤثر على الأداء، فالعامل البدني بصفة خاصة يتأثر بدرجة الحرارة، الارتفاع على مستوى سطح البحر، التغدية وحالة الميدان.
- وفي الجهة المقابلة هناك عوامل داخلية مؤثرة في الأداء، أي بصفة خاصة على أجهزة الجسم (التنفس، القلبي، العصبي والعضلات)، ونجد منها الجنس، العمر، النضج، الجينات ... إلخ

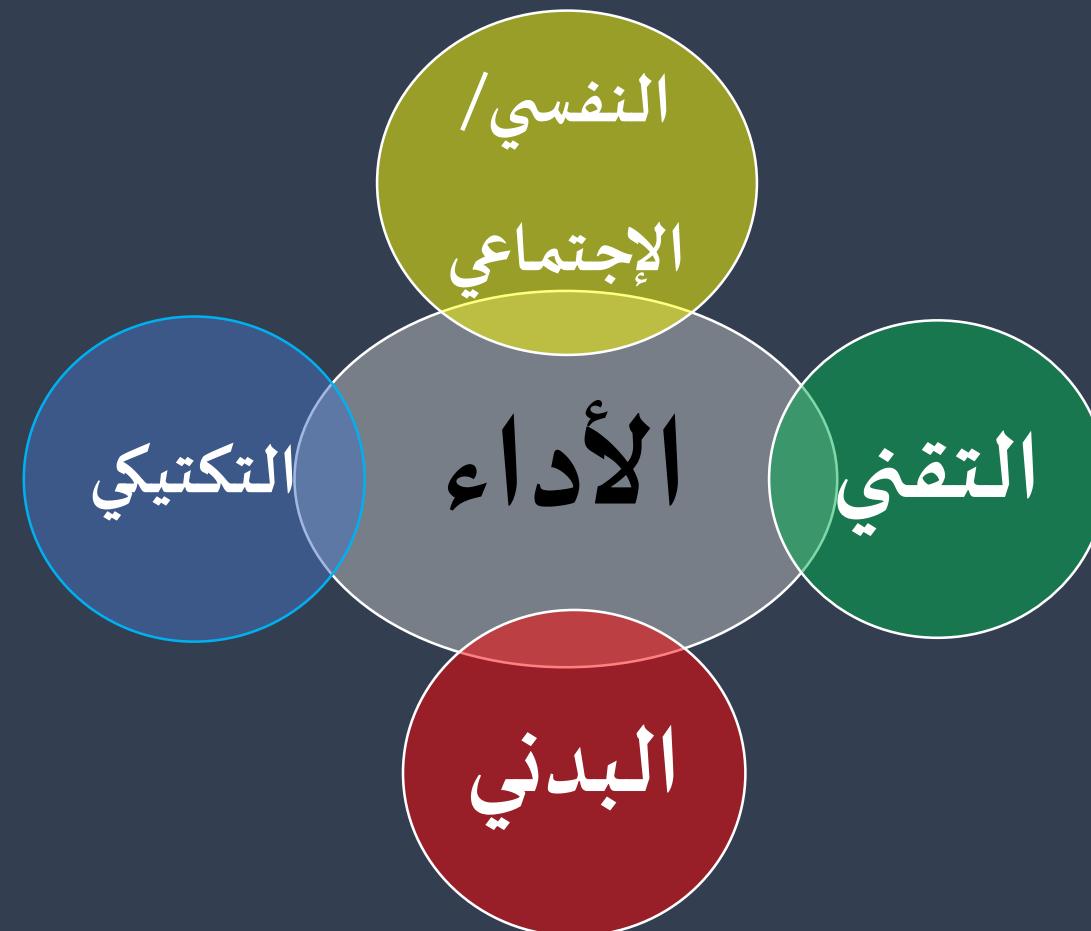


رياضة كرة اليد

1- عوامل الأداء في رياضة كرة اليد



أ- عوامل الأداء العامة





رياضة كرة اليد



1- عوامل الأداء في رياضة كرة اليد

ب - عوامل الأداء الفردية والجماعية

الأداء الفردي

ال>Loading...

الجينات، النمط
الجسمي والقياسات
الجسمية

التحمل الهوائي
واللاهوائي

القدرة

التنسيق

العامل
الخارجية
(الحذاء،
الميدان ...)

الأداء في كرة اليد

الأداء الجماعي

العامل المعرفي (الانتباه،
اتخاذ القرار، التوقع،
الشخصية)

العامل الاجتماعي

التكيف

2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد



رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

أ- اللاعبون الذكور



الوزن: 9.80 ± 92.37

العمر: 4.24 ± 26.86

مؤشر كتلة الجسم :

2.09 ± 25.53

الطول: 6.82 ± 190.10



رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

أ- اللاعبون الذكور

البلد	العمر الزمني (سنة)	الطول (سم)	الوزن (كغ)	نسبة الدهون (%)
إنجلترا	20.0	174.2	77.5	13.4
الدنمارك	27.4	194.0	94.8	/
الصين	25.0	190.0	85.4	9.6
اليابان	26.0	185.4	80.6	9.2
الكويت	26.0	181.6	87.6	12.9
السعودية	25.0	182.1	75.8	10.3
تونس	24.3	189.0	88.6	15.4
الجزائر	26.2	186.2	86.07	/



رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

أ- اللاعبون الذكور

مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)	الوزن (كغ)	الطول (سم)	العمر الزمني (سنة)	مركز اللعب
2.80 ± 25.97	10.45 ± 95.60	5.18 ± 191.89	4.82 ± 28.82	الحارس
1.76 ± 25.37	8.20 ± 94.17	6.65 ± 192.62	4.20 ± 26.40	المدافع الأيمن والأيسر
1.97 ± 25.28	8.12 ± 89.42	5.96 ± 188.05	3.92 ± 26.09	المدافع المحوري
1.49 ± 24.73	6.44 ± 84.66	5.46 ± 185.01	3.80 ± 26.45	الأجحة
2.18 ± 26.85	9.47 ± 99.66	6.33 ± 192.61	4.29 ± 27.39	لاعب الدائرة (Pivot)



رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

ب - اللاعبات الإناث

الوزن: 7.7 ± 69.8

العمر: 3.9 ± 26.0

مؤشر كتلة الجسم :

22.5

الطول: 6.4 ± 176.1





رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

ب - اللاعبات الإناث

البلد	العمر الزمني (سنة)	الطول (سم)	الوزن (كغ)	نسبة الدهون (%)
إسبانيا	23.5	175.4	69.8	20.5
ألمانيا	22.6	172.0	68.7	25.6
تونس	20.1	169.5	60.8	24.9
إيطاليا	26.4	169.2	67.0	23.3
جمهورية التشيك	24.0	176.0	72.5	21.4

(Granados et al., 2007; Leyk et al., 2007; Milanese et al., 2011; Mala et al., 2015; Mhenni et al., 2017)



رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

ب - اللاعبات الإناث

نسبة الدهون (%)	مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ²)	الوزن (كغ)	الطول (سم)	العمر الزمني	مركز اللعب
4.50 ± 29.7	2.29 ± 25.9	11.63 ± 74.7	7.41 ± 169.3	6.63 ± 24.0	الحارسة
5.56 ± 25.1	1.78 ± 23.1	7.53 ± 67.7	5.80 ± 171.0	7.04 ± 23.2	المدافعتات
6.29 ± 22.7	1.44 ± 23.9	4.95 ± 66.6	4.32 ± 167.0	6.24 ± 23.7	وسط الميدان (Pivot)
5.03 ± 24.4	2.16 ± 22.3	6.60 ± 61.0	4.40 ± 165.2	6.49 ± 21.8	الأجنة



رياضة كرة اليد



2- الخصائص الجسمية للاعبين ولاعبات كرة اليد

ج - النمط الجسمي السائد في رياضة كرة اليد

النمط البدني (Endomorph)	النمط العضلي (Mesomorph)	النمط النحيف (Ectomorph)	البلد	الجنس
2.67	5.85	1.91	إسبانيا	لاعبون ذكور
3.31	5.73	2.66	صربيا	
4.2	4.7	1.8	اليونان	

(Bayios et al., 2006; Petković et al., 2019; Pantović et al., 2019)

3- الخصائص البدنية والفيزيولوجية للاعبين ولاعبات كرة اليد

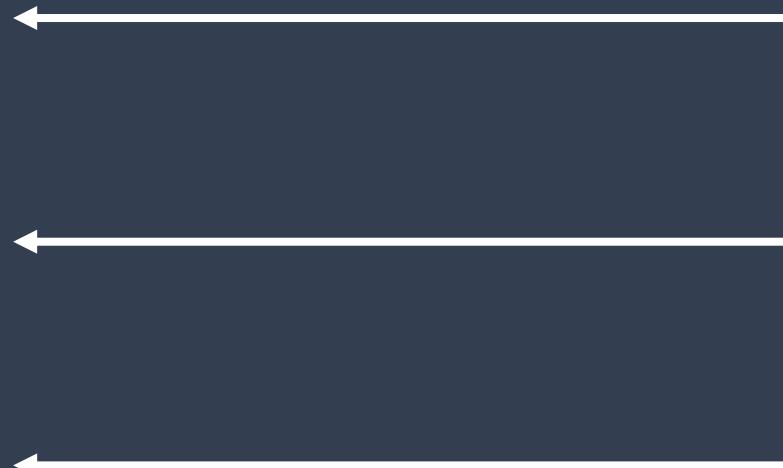


رياضة كرة اليد



3- الخصائص البدنية والفيزيولوجية للاعبين وللألعاب كرة اليد

أ- الأنظمة الطاقوية في كرة اليد



النظام اللاهوائي اللاحمضي
(القفز، التسديد، التسارع ...)

النظام اللاهوائي الحمضي
(الطوبل sprint)

النظام الهوائي
(الجري الخفيف، المشي)



رياضة كرة اليد



3- الخصائص البدنية والفيزيولوجية للاعبين وللألعاب كرة اليد

ب - المستوى البدني للاعبين وللألعاب كرة اليد النخبة

الصنف	لاعبون ذكور	لاعبات إناث
السرعة 15 م (ثا)	2.35	2.65
السرعة 30 م (ثا)	3.98	4.70
سرعة التسديد من الثبات (م/ثا)	23.8	19.5
سرعة التسديد من ثلاث خطوات (م/ثا)	25.3	21.1
القفز العمودي (سم)	46.8	34.9
قوة الساق (نيوتن)	2320	1200
التكرار الأقصى 1RM في تمرين Bench press (كغ)	106.9	47.9

فرق أكبر
فيما
يخص
القوة
العضلية



رياضة كرة اليد



3- الخصائص البدنية والفيزيولوجية للاعبين ولاعبات كرة اليد

ب - المستوى الفيزيولوجي للاعبين ولاعبات كرة اليد المحترفين

لاعبات إناث	لاعبون ذكور	الصفة
45.3	54.7	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $VO2max$ (مل/كغ/د)
9.9	8.7	تركيز الأكتات (ملي مول/لتر)
195	199	نبض القلب (نبضة/د)

البيانات مأخوذة من اختبار الجري التدريجي على البساط المتحرك (Vargas et al., 2012; Wagner et al., 2019)

4- المتطلبات البدنية، الفيزيولوجية، والتقنية لمباراة كرة اليد



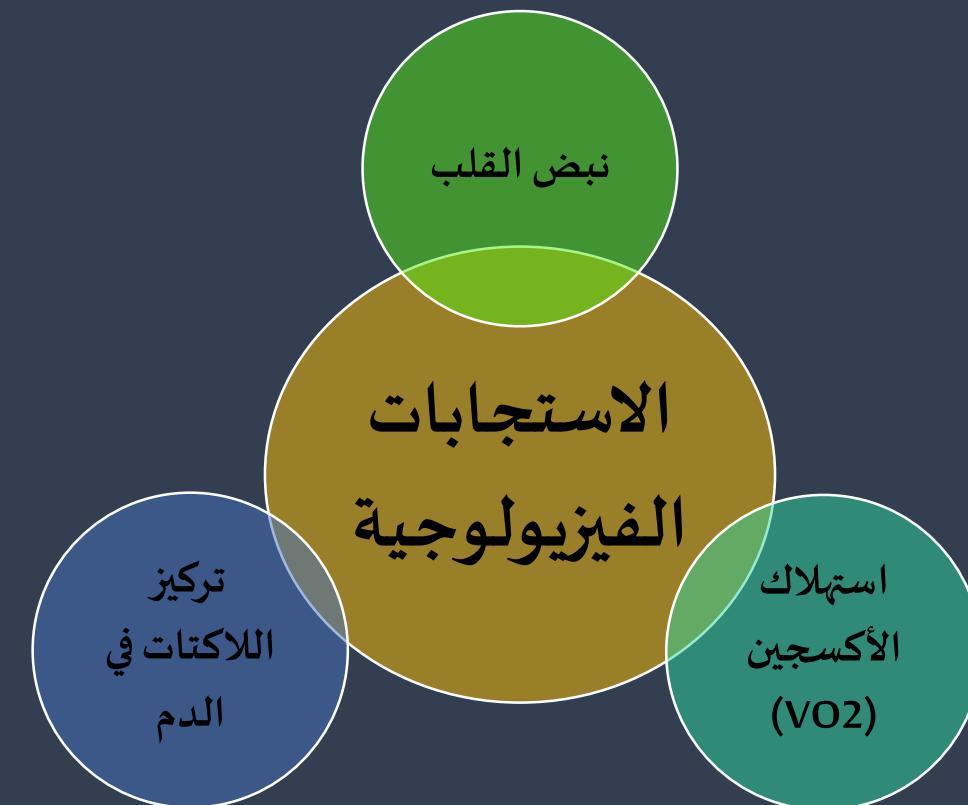
رياضة كرة اليد

4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد



1-4 المتطلبات الفيزيولوجية للاعبين ولاعبات كرة اليد المحترفين

القياسات الأساسية





رياضة كرة اليد

4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد



1-4 المتطلبات الفيزيولوجية للاعبين ولاعبات كرة اليد المحترفين

أجهزة القياس

تركيز اللاكتات



أجهزة تحليل اللاكتات
(مثل : Lactate pro 2)

استهلاك الأكسجين



أجهزة تحليل الغاز
(مثل : Cosmed K4)

نبض القلب



أجهزة مراقبة نبض
القلب (مثل : Polar)



رياضة كرة اليد



4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد

1-4 المتطلبات الفيزيولوجية للاعبين ولاعبات كرة اليد المحترفين

النوع	النوع	الصفة
إناث	ذكور	أقصى نبض قلبي خلال المباراة
/	9.6 ± 185	متوسط نبض القلب خلال الزمن الفعلي للعبة (%) (نبضة/د)
4.1 ± 89.7	9.3 ± 82.0	متوسط نبض القلب خلال الزمن الإجمالي (%) (نبضة/د)
/	16.7 ± 72.0	استهلاك الأكسجين VO2max (%) من VO2max (مل/كغ/د)
6.4 ± 79.4	6.0 ± 70.9	
/	الشوط الأول : 2.0 ± 4.2 نهاية الشوط الثاني : 1.8 ± 3.1	تركيز الألكتات (ملي مول/لتر)

دون احتساب
الوقت المستقطع
أو وقت الجلوس
على مقاعد
المبداء أو الوقت
بين الشوطين



رياضة كرة اليد



4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد

1-2-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد المحترفين

أ- المسافة الإجمالية والمسافات المقطوعة بسرعات مختلفة حسب مراكز اللعب

جري سريع (Sprint) (أكبر من 6.7 م/ث)	جري عالي الشدة (6.7–5.9 م/ث)	جري متوسط الشدة (5.8–5.1 م/ث)	جري خفيف الشدة (5–3.3 م/ث)	جري خفيف جداً وهرولة (3.3–1.8 م/ث)	المشي (1.7–0 م/ث)	المسافة الإجمالية	مركز اللعب
75.0 ± 98.0	54.2 ± 113.1	95.5 ± 206.0	304.6 ± 823.2	380.9 ± 1114.0	429.3 ± 1549.0	663.0 ± 3903.3	الأجنحة
54.2 ± 62.0	30.9 ± 50.0	63.5 ± 132.0	218.0 ± 700.0	425.6 ± 1476.3	333.6 ± 1621.0	589.8 ± 4041.3	المدافع المحوري
52.4 ± 36.1	24.9 ± 31.0	61.8 ± 97.2	189.7 ± 623.0	292.5 ± 1183.0	415.5 ± 1601.5	548.1 ± 3571.8	المدافع الأيمن والأيسر
30.0 ± 40.0	21.3 ± 33.0	62.5 ± 100.0	156.6 ± 525.6	170.8 ± 1003.0	347.8 ± 1448.5	424.0 ± 3150.1	لاعب الدائرة



رياضة كرة اليد



4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد

4-1-2-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد المحترفين

بعض الأنشطة البدنية الأخرى خلال المباراة

اللاعبون الذكور	المتغير
6.1 ± 13.8	القفزات
122.3 ± 30.6	تغييرات الإتجاه
51.9 ± 129.2	عدد التسارعات
48.4 ± 115.1	عدد التباطؤات

(Póvoas et al., 2012; Font et al., 2021)

رياضة كرة اليد



4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد

2-2-4- المتطلبات البدنية للاعبات كرة اليد المحترفات

أ- المسافة الإجمالية والمسافات المقطوعة بسرعات مختلفة حسب مراكز اللعب

جري سريع (Sprint) (أكبر من 5.9 م/ث)	جري عالي الشدة (5.9–4.4 م/ث)	جري متوسط الشدة (4.3–3.0 م/ث)	جري خفيف الشدة (2.9–1.4 م/ث)	المشي (1.3–0.2 م/ث)	الوقوف (أقل من 0.1 م/ث)	المسافة الإجمالية	مركز اللعب
23.8 ± 30.2	147.3 ± 254.6	221.2 ± 402.0	391.3 ± 707.3	288.1 ± 513.2	1.6 ± 3.2	1026.1 ± 1910.8	مدافع محوري
20.9 ± 28.6	155.6 ± 271.1	256.5 ± 446.5	457.0 ± 671.1	358.0 ± 545.9	2.2 ± 3.5	1245.7 ± 1967.0	مدافع أيسر
101.6 ± 170.4	245.1 ± 514.6	198.4 ± 421.2	277.3 ± 604.5	257.7 ± 559.7	2.8 ± 5.2	1064.4 ± 2275.8	جناح أيسر
47.1 ± 43.4	220.0 ± 400.4	210.3 ± 422.8	343.4 ± 634.8	311.2 ± 640.1	2.7 ± 3.9	1074.4 ± 2145.5	لاعب الدائرة
31.1 ± 34.4	155.0 ± 278.6	177.9 ± 388.9	278.3 ± 597.3	236.7 ± 556.5	2.5 ± 3.8	822.2 ± 1859.7	مدافع أيمان
84.9 ± 150.6	225.1 ± 507.2	174.0 ± 424.1	275.6 ± 610.8	213.3 ± 569.2	2.0 ± 5.1	898.1 ± 2267.3	جناح أيمان
83.2 ± 76.3	216.9 ± 371.1	210.0 ± 417.6	352.7 ± 637.6	288.4 ± 564.1	2.4 ± 4.1	1048.5 ± 2071.0	كل المراكز



رياضة كرة اليد



4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد

4-2-2-4- المتطلبات البدنية للاعبات كرة اليد المحترفات

ب- المسافة الإجمالية والمسافات المقطوعة بسرعات مختلفة حسب الدفاع والهجوم

جري سريع (Sprint) (أكبر من 5.9 م/ث)	جري عالي الشدة (5.9–4.4 م/ث)	جري متوسط الشدة (4.3–3.0 م/ث)	جري خفيف الشدة (2.9–1.4 م/ث)	المشي (1.3–0.2 م/ث)	الوقوف (أقل من 0.1 م/ث)	المسافة الإجمالية	المرحلة
41.1 ± 27.7	117.8 ± 174.4	151.5 ± 281.1	275.2 ± 451.9	141.4 ± 260.0	1.5 ± 2.1	636.7 ± 1197.9	الهجوم
42.2 ± 35.9	110.9 ± 175.9	77.1 ± 127.2	121.4 ± 184.3	180.3 ± 303.1	1.3 ± 1.8	471.5 ± 828.4	الدفاع

(Zapardiel et al., 2024)



رياضة كرة اليد



4- المتطلبات الفيزيولوجية، البدنية، والتقنية لمباراة كرة اليد

4-3-2-4- الفرق بين لاعبي ولاعبات كرة اليد في بعض متطلبات الأداء

اللاعبات الإناث	اللاعبون الذكور	المتغير
5.83 ± 50.70	5.87 ± 53.85	الوقت الفعلي للعب (دقائق)
551 ± 4002	568 ± 3627	المسافة الإجمالية المقطوعة (م)
333 ± 4693	538 ± 3945	المسافة الإجمالية المقطوعة (م)
1.8 ± 2.5	4.9 ± 7.9	(اللاعبين الذين لعبوا اللقاء كاملا) الجري على الشدة (%) من المسافة الإجمالية المقطوعة)

(Michalsik, & Aagaard, 2015)

شكرا على حسن الإصغاء والمتابعة