

معجم عربى إنجليزى ألمانى
لمصطلحات التدريب الرياضى

(١)

ألماني	إنجليزي	عربي
Richtung	direction	اتجاه
Belastungsrichtung	direction of load	اتجاه الحمل
Perfektion	perfection	إتقان
Erwärmung	warming - up	إحماء (تدفئة)
Bänder	ligaments	أربطة
Reaktion	reaction	استجابة
Muskelreaktion	muscle reaction	استجابة عضلية
Entspannung	relaxation	استرخاء
Wiederherstellung	recovery (restoration)	استعادة الشفاء
Beobachtung	scouting	استكشاف
Biologische Grundlagen	biological fundamentals	أسس بيولوجية
Erste Hilfe	first aid	إسعافات أولية
Verletzungen	injuries	إصابات
Fehlerkorrektur	correction of faults	إصلاح الأخطاء
Vorbereitung	preparation	إعداد
Körperliche	physical preparation	إعداد بدني
Vorbereitung		
Politische Vorbereitung	political perparation	إعداد سياسي
Psychologische	psychological	إعداد نفسي
Vorbereitung	preparation	
Symptome	symptoms	أعراض
Maximal	maximum	أقصى

Submaximal	sub-maximum	أقل من الأقصى
Sportspiele	games	ألعاب (رياضية)
Leichtathletik	athletics	ألعاب القوى
Ballspiele	ball games	ألعاب الكرات
Kleine Spiele	minor games	ألعاب صغيرة
Fasern	fibres	ألياف
Muskelfasern	muscle fibers	ألياف عضلية
Kontraktion	contraction	انقباض
Bedeutung	importance	أهمية
Rhythmus	rhythm	إيقاع
Statistik	statistic	الإحصاء

(ب)

Forschung	research	بحث
Wissenschaftliche	scientific	بحوث علمية
Forschung	researches	
Umwelt	environment	بيئة

(ت)

Einfluss	influence	تأثير
Geschichte	history	تاريخ
Geschichte des Trainings	history of training	تاريخ التدريب الرياضي
Geschichte der	history of Physical	تاريخ التربية البدنية
Körpererziehung	Education	
Rudern	rowing	تجديف
Ausdauer	endurance	تحمل

Spezielle Ausdauer	special endurance	تحمل خاص
Schnelligkeitsausdauer	speed endurance	تحمل السرعة
Allgemeine Ausdauer	basic endurance	تحمل عام
		تحمل العدو
Sprintausdauer	sprinting endurance	(السرعة القصوى)
Spezialisierung	specialization	تخصص
Planung	planning	تخطيط
Planung des Trainings	planning of training	تخطيط التدريب
Training	training	تدريب
Ausdauertraining	endurance training	تدريب التحمل
Kreistraining	circuit training	تدريب دائري
Übertraining	overtraining	تدريب زائد
Schnelligkeitstraining	speed training	تدريب السرعة
Lehrpraktik	teaching practice	تدريب عملي
Intervalltraining	interval training	تدريب فترى
Kuskelkrafttraining	muscular strength training	تدريب القوة العضلية
Höchstleistungstraining	top level training	تدريب المستويات العالية
Isometrisches Training	isometric training	تدريب ايزومترى
Massage	masage	تدليك
Pädagogik	Pedagogics	تربية
Körpererziehung	Physical Education	تربية بدنية
Anatomic	anatomy	تشريح
Vorstellung	conception	تصور
Bewegungsvorstellug	movement conception	تصور حركى
Praxis	practice	تطبيق عملي

Ermüdung	fatigue	تعب
Ernährung	nutrition	تغذية
Auswertung	evaluation	تقييم
Wiederholung	repetition	تكرار
Anpassung	adaptation	تكيف (ملائمة)
Stoffwechsel	metabolism	تمثيل غذائي
Übungen	exercises	تمارين
Wettkampfübungen	competitive exercises	تمارين المنافسة
Spezialübungen	specific exercises	تمارين خاصة
Allgemeinentwickelnde Übungen	general exercises	تمارين عامة (بنائية)
Tischtennis	table-tennis	تنس الطاولة
Organisation	organization	تنظيم
Atmung	respiration	تنفس
Entwicklung	development	تسمية (تطوير)
Gleichgewicht	balance	توازن
Koordination	coordination	توافق
Muskelkoordination	muscular coordination	توافق عضلي
Antizipation	anticipation	توقع

(ث)

Kultur	culture	ثقافة
Körperkultur	Physical culture	ثقافة بدنية
Selbstvertrauen	self-confidence	ثقة بالنفس
Last	weight	ثقل

(ج)

Künheit	boldnes	جرأة
Dosis	dose	جرعة التدريب
Trainingsdosis	training dose	جرعة التدريب
Laufen	running	جرى
Turnen	gymnastics	جمباز
Gerat	apparatus	جهاز (أداة)
Nervensystem	nervous system	جهاز عصبي

(ح)

Sauerstoffbedarf	need of oxygen	حاجة للأوكسجين
Trainingszustand	training state	حالة تدريبية
Gesundheitszustand	health state	حالة صحية
Umfang	amount	حجم
Trainingsumfang	amount of training	حجم التدريب
Bewegung	movement / action	حركة
Sportbewegung	sports movement	حركة رياضية
Belastung	load	حمل
Trainingsbelastung	training load	حمل التدريب
Aussere Belastung	outer load	حمل خارجي
Innere Belastung	inner load	حمل داخلي
Überbelastung	overload	حمل زائد
Individuelle Belastung	individual load	حمل فردي

(خ)

Erfahrung	experience	خبرة
Täuschung	feinting	خداع
Körpertäuschung	body feinting	خداع بالجسم
Falsch	wrong	خطأ
Langfristige	long-term	خطط التنمية طويلة المدى
Entwicklungspläne	development plans	
Taktik	tactics	خطط اللعب
Olympiadpläne	plans for olympic games	خطط الإعدادى الأولمبي
Kollektiv Taktik	collective tactics	خطط جماعية
Jahrespläne	annual plans	خطط سنوية

(د)

Postgradualstudium	postgradual studies	دراسات عليا
Kugelstoss	shot-put	دفع الجلة
Genauigkeit	accuracy	دقة
Makrozyklus	macrocycle	دورة الحمل الفترية
Mikrozyklus	microcycle	دورة الحمل الأسبوعية
Sauerstoffschuld	oxygen dept	دين الأكسجين

(ر)

Gewichtheben	weight-lifting	رفع الأثقال
Wurf	throwing	رمى
Diskuswurf	discus throw	رمى القرص
Kampfgeist	fighting spirit	روح الكفاح
Sportler	sportsman / athlete	رياضي

(س)

Schwimmen	swimming	صباحة
Ursache	cause	سبب
Schnelligkeit	speed	سرعة
Bewegungsschnelligkeit	speed of movement	سرعة حركية
Reaktionsschnelligkeit	speed of reaction	سرعة استجابة
Vitalkapazität	vital capacity	سعة حيوية
Willenseigenschaften	will qualities	سمات (صفات) إرادية

(ش)

Mut	courage	شجاعة
Intensität	intensity	شدة
Intensität der Belastung	intensity of load	شدة الحمل

(ص)

Turnhalle	gymnasium	صالة التدريب
Hygiene	hygiene	صحة
Eigenschaften	qualities	صفات
Körperliche Eigenschaften	physical qualities	صفات بدنية
Bewegungseigenschaften	motor qualities	صفات حركية
Psychische Eigenschaften	psychological qualities	صفات نفسية
Richtung	right	صواب

(ض)

Selbstbeherrschung	self-control	ضبط النفس
Gegen	against	ضد

(ط)

Sportmedizin	sportsmedicine	طب رياضي
Sportarzt	sports doctor	طبيب رياضي
Methoden	methods	طرق
Lehrmethoden	teaching methods	طرق التعليم (التدريس)

(ع)

Faktor	factor	عامل
Muskel	muscle	عضلة
Sprossenwand	wall. bars	عقل الحائط
Reck	horizontal bar	عقلة
Wissenschaft	science	علم
Bewegungsleher	kinesiology	علم الحركة
Sportwissenschaft	sports science	علم الرياضة
Psychologie	Psychology	علم النفس
Sportpsychologie	sports psychology	علم النفس الرياضي
Physiologie	Physiology	علم وظائف الأعضاء الفسيولوجي
Sportsoziologie	sports sociology	علم الاجتماع الرياضي
Prozess	process	عملية
Trainingsprozess	training process	عملية للتدريب
Trainingsalter	training age	عمر تدريبي

(ف)

Sieger	winner	فائز
Wettkampfperiode	competition period	فترة المنافسات
Vorberitungsperiode	preparatory period	فترة إعدادية

Sportärztliche	sportmedical	فحص طبي
Untersuchung	examination	
Mannschaft	team	فريق
Philosophie	Philosophy	فلسفة
Sieg	victory	فوز
Hochform	top form	فورمة رياضية عالية

(ق)

Regel	rule	قاعدة
Faustregel	general rule	قاعدة عامة
Fähigkeit	ability	قدرة
Schnellkraft	Power	قدرة عضلية (القوة المميزة بالسرعة)
Konzentrationsfähigkeit	ability of concentration	قدرة على التركيز
Herz	heart	قلب
Haltung	Posture	قوام
Kraft	strength	قوة
Muskelkraft	Muscular strength	قوة عضلية
Maximalkraft	maximum strength	قوة عظمى

(ك)

Basketball	basketball	كرة السلة
Fussball	football	كرة القدم
Wasserball	waterpolo	كرة الماء
Handball	handball	كرة اليد

(م)

Prinzipien	principles	مبادئ
Belastungsprinzipien	principles of load	مبادئ الحمل

Anforderungen	demands	متطلبات
Beispiel	example	مثال
Reiz	stimulus	مثير
Bewegungsreiz	motor stimuli	مثيرات حركية
Muskelgruppe	muscle groups	مجموعات عضلية
Trainer	trainer / coach	مدرب
Schwerpunkt	centre of gravity	مركز الثقل
Beweglichkeit	flexibility	مرونة
Strecke	distance	مسافة
kurze Streck	short distances	مسافات قصيرة
sportliche Niveau	sports level	مستوى رياضي
Weltniveau	international level	مستوى عالمي
Probleme	problems	مشاكل
Ring	wrestling	مصارعة
Erkenntnissen	knowledge	معلومات (معارف)
Gelenke	joints	مفاصل
Widerstand	resistance	مقاومة
Widerstand gegen	resistance against	مقاومة التعب
Ermüdung	fatigue	
Wettkampfsport	combative sports	منازلات فردية
Gegner	opponent	منافس
Wettkampf	competition	منافسة (مباراة)
Sportliche Wettkampf	sports competition	منافسة رياضية
Angreifer	attacker	مهاجم
Gewandtheit	agility	مهارة
Beruf	profession	مهنة

Boxen	boxing	ملاكمة
Biomechanik	biomechanics	ميكانيكا حيوية

(ن)

Klub	club	نادى
Anfänger	beginners	ناشئين
Dauermethode	duration method	نظرية التدريب باستخدام الحمل المستمر
Wiederholungsmethode	repetitional method	نظرية التدريب التكرارى
Theorie der Körpererziehung	theory of Physical Education	نظريات التربية البدنية
Nerventyp	nervous type	نمط عصبي

(أ)

Angriff	attack	هجوم
Ziel	aim	هدف (غرض)
Niederlage	defeat	هزيمة
Aerobe	aerobic	هوائى (باستخدام أكسوجين الهواء)

(و)

Aufgaben	tasks	واجبات
Sehne	sineu	وتر العضلة
Sprung	jumping	وثب
Weitsprung	broad jump	وثب طويل
Hochsprung	high jump	وثب عالى
Trainingseinheit	training unit	وحدة تدريبية
Funktion	funktion	وظيفة
Freizeit	leisure time	وقت الفراغ

مصادر الكتاب

- (1) Adamson, G. : Tatsachen u Irrtum beim isometrischen Training. In : Coaching Review «Otag», 1963.
- (2) Allaway, M. : Zur Antizipation von Fremdhandlung im Sportspiel, Dissertation an der DHfK Leipzig, 1964.
- (3) Angelow, W. : Die Reaktionsschnelligkeit. In : Th. u. Pr. d. KK., 11 1962.
- (4) Antonomaw, F. : Die Entwicklung der Kraft u. Beweglichkeit bei Turnerinnen. Moskau, 1960.
- (5) Autorenkollektiv : Leichtathletik. Sportverlag Berlin, 1973.
- (6) Autorenkollektiv : Theorie d. KE. (Allgemeine Grundlagen), DHfK Leipzig 1955.
- (7) Autorenkollektiv : Turnunterricht. Volk u. Wissen Verlag, Berlin, 1974.
- (8) Berger, J. : Zur einigen Fragen des Muskelkrafttrainings. In : Th. u. Pr. d. KK. 12 1964.
- (9) Bruscke, G. : Medizinische Probleme d. Nachwuchstrainings. In : Wiss. Zeitschrift. d. DHfK Leipzig, 1964.
- (10) Carl, G. : Anwendung isometrischer Übungsformen. In : Th. u. Pr. d. KK, II 1965.
- (11) Choutka, M. : Die Lehrweise der Fussballtaktik. Moskau, 1960.
- (12) Djatschkow, W. : Der Erfolg der Sowjetischen Hochsprungschule. In : Der Leichtathlet, 1961.
- (13) Dobry, L. : Die Verbindung von Technik u. Taktik in den Sportspielen. Sportverlag Berlin, 1959.
- (14) Donath, R. : Spezielle Belastungsfragen im Training der Mittelstreckler. In Th. u. d. KK, 7 «1958» 6.
- (15) Döbler, H. : Kleine Spiele. Volk u. Wissen Verlag, Berlin, 1973.
- (16) Drechsel, E. u. a. : Einige Grundfragen des leichtathletischen Kindertraining. In : Wiss Zeitschrift d. DHfK, 4. Jahrg 3 «1962»
- (17) Einhorn, A. : Probleme der Spieltaktik. Moskau, 1951.
- (18) Endert, T. : Erfolg u. Misserfolg im Turnunterricht. In : KE., H. 11, 1957.

- (19) Filin, I. : Über die Perspektivplanung des Trainings. In: Sport im Sozialismus, Sportverlag Berlin, 1960.
- (20) Fruktow, A. : Die Reaktionszeit beim Start. In : Th. u. Pr. d. KK., 1953.
- (21) Gagajewa, G. : Taktisches Denken im Sport. In : Th. u. Pr. d. KK., 6 «1961».
- (22) Gundlach, H. : Alter der Teilnehmern den Olympischen Leichtathletikwettbewerb 1960. In : Der Leichtathletik, 9 «1961».
- (23) Harre, D. u. a. : Einführung in die allgemeine Trainings u. Wettkampfblehre, 4. verb. Auflage, DHfK Leipzig, 1973.
- (24) Hettinger, T. : Die Kraft der Skelettmuskulatur u. ihre Anpassungsfähigkeit an erhöhte Beanspruchung. In : Th. u. Pr. d. KK., 6 «1957» 2.
- (25) . . . : Isometrisches Training, In : Sport «Zurich», Nr. 139. «1963».
- (26) Hirtz, P. : Zur Bewegungseigenschaft. Gewandtheit. Th. u. Pr. d. KK., 8 «1964» .
- (27) Hoffmann, B. : Funktionelle isometrische Kontraktion. Amateur Athlete «lynn» 33 «1962» 4.
- (28) Hofstatter, P. : Psychologie von A bis Z. Fischer —Verlag, Frankfurt/M 1957.
- (29) Hooks, G. : Application of Weight Training of Athletics. Prentice-Hall, Inc., 1962.
- (30) Hoppe, F. : Erfolg u. Misserfolg, psychologische Forschung, 74 «1931».
- (31) Hull, C. : Principles of Behavior. New York, 1943.
- (32) Huttel, K. : Die Messdolle, ein Hilfsmittel f. biomechanische Untersuchungen. In : Wiss. Zeitschf. d. DHfK Leipzig 2 «1959/61».
- (33) Israel S. : Die Behandlung des Übertrainings. Th. u. Pr. d. KK., 9 «1960» 12.
- (34) . . . : Die Erscheinungsformen des Übertrainings. Sportmedizin, 9 «1958».
- (35) Iwanow, S. : Medizinische Probleme des Kinder u. Jugendsports. Th. u. Pr. d. KK. 12 «1964».
- (36) Johnson, / D. and Heidenstam, O : Modern Body Building. Faber and Faber, London. 196.
- (37) Karpovich, P. : Physiology of Muscular Activity. 5th. Ed. Saunders Company, Philadelphia and London, 1959.

- (38) Klafs, C. and Arnheim, D. : Modern Principles of Athletic Training. The C.V. Mosby, Saint Louis, 1963.
- (39) Kleine Enzyklopadie «KK u. Sport», DHfK Leipzig, 1962.
- (40) Klemig, H. u. Rauhut, A. : Fußball, DHfK Leipzig, 1962.
- (41) Kos. B. u. a. : Gymnastik 1200 Übungen. Sportverlag Berlin, 1962.
- (42) Larson, L. and Yocom, K. : Measurement and Evaluation in Physical, Health, and Recreation. St. Louis. The G.V. Mosby Company, 1958.
- (43) Lesgaft, P. : Gesammelte pädagogische Werke. Bd. 1. Moskau. 1951.
- (44) Lewin, K. : Dynamic Theory of Personality, New York, 1935.
- (45) Lohmann, W. : Zur Entwicklung der Gewandtheit. In : Der Leichtathletische Trainer., 18 «1959».
- (46) Marholod, G. : Über das isometrische Training der Muskelkraft im Sport. Th. u. Pr. d. KK. 7 «1964».
- (47) Mathews, D. : Measurement in Physical Education. 2nd Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia London 1963.
- (48) Matwejew, L. : Die Periodisierung des Trainings. Sportverlag Berlin 1960.
- (49) . . . : Die Dynamik der Belastung in Sportlichtentraining. Th. u. Pr. d. KK., 11 «1962».
- (50) . . . : Eine vergleichende Analyse der Leistungskurve. Berlin, 1960.
- (51) . . . : Fragen des Aufbaus des Sportlichen Trainings, Moskau, 1962.
- (52) Matwejew, L. u. Kolokolowa, W. : Allgemeine Grundlagen der KE. Sportverlag Berlin, 1963.
- (53) McCloy, C. and Norma, D. : Tests and Measurement in Health and Physical Education 2nd Edition, New York, 1954.
- (54) Meinel, K. : Bewegungslehre. Volk u. Wissen Berlin, 1960.
- (55) Missiuro, W. : Die Rolle der Ermüdung u. Erholung im Trainingsprozess Th. u. Pr. d. KK. 6 «1959». 2.
- (56) Morehouse, L., and Rasch, P. : Sports Medicine for Trainers. 2nd Edition, W.B. Saunders Company. Philadelphia and London, 1963.
- (57) Morgan, R. and Adamson, T. : Circuit - Training, London, 1959.
- (58) Murry, J. and Karpovich, P. : Weight Training in Athletics. Prentice Hall, Inc., 1963.
- (59) Müller -- Hegemann, D. : Moderne Nervosität, Berlin, 1953.

- (60) Müller, S. : Erfolg u. Misserfolg als Sportpsychologisches Problem.
Th. u. Pr. d. KK., 3 «1961».
- (61) Nemessuri, M. : Funktionelle Sportanatomie. Sportverlag Berlin,
1963.
- (62) Nowikow, A.D. : Theorie der KE. u. des Trainings. «Kapital 7»
Moskau, 1959.
- (63) Nöcker, J. : Grundriss der Biologie der Koperübungen. 6. Auflage,
Sportverlag Berlin, 195 .
- (64) Oplawin, S.M. : Die Anerziehung d. Reaktionsschnelligkeit bei
Sportspielen. In : Th. u. Pr. d. KK., 11, 1953.
- (65) Oppel, Ch. : Einige theoretische Grundlagen f. das Krafttraining.
In : The. u. Pr. d. KK., 3 «1965».
- (66) Osolin. N.G. : Das Training des Leichtathlotten. 2. Auflag, Sportvrlag
Berlin, 1952.
- (67) . . . : Über Talent, Arbeitscifer u. sportliche Hochstleistung. In :
Th. u. Pr. d. KK., 10 «1961» 8.
- (68) Prokop, L. : Erfolg im Sport. Bd. 1. Wien — Munchen, Frölinger,
1959
- (69) Puni, A.Z. : Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag Berlin, 1961.
- (70) Reindell, H. : Das Intervalltraining. Munchen — Barth 1962.
- (71) Röblitz, G. u Schwidtmann, H. : Padagogik, DHfK Leipzig, 1961.
- (72) Roder, H. : Selbatvertauen u. Stegeswillen - Voraussetzung f. sportli-
ches Erfolg. In : Der Leichtachlet W. 11, 1960.
- (73) Rudik, P.A. : Psychologie. Volk u. Wissen Verlag Berlin, 1963.
- (74) Sawin, S.A. : Training des Fussballspielers. Spotverlag Barlin, 1959.
- (75) Schmolinsky, G.u.a. : Leichtathletik. Sport - Verlag Berlin, 1965.
- (76) Schnabel, W. : Physiologie. DHfK Leipzig, 1963.
- (77) Sieger, W. : Produktivkraft Mensch u. KK., In : Wiss. Zeitschrift
d. DHfK Leipzig, 1964.
- (78) Simikin, N.W. : Physiologische Charakteristik von Kraft, Schnellig-
keit u. Ausdauer. In : Sport im Sozialismus. Sportverlag
Berlin, 1960.
- (79) Süehler, G. : Zur Taktikin den Sportspielen. Dissertation and DHfK
Leipzig, 1959.
- (80) Tarassow, A.W. : Eishockey. Sportverlag Berlin, 1954.

- (81) Thiess, G : Die Bestimmung der Trainingsplanung im Aufbautraining
In : Wiss. Zeitschrift d. DHfK, 6. Jahrg. 1964.
- (82) Topoljan, G. : Methoden Zur Entwicklung d. Beweglichkeit. (Bibliothek d. DHfK Leipzig).
- (83) Tsherepinski, S.J. : Die Regelung des Vorstartzustands. In. Th. u Pr.d. KK. 9 «1960».
- (84) Wardischwili, I.A. : Das Aufwarmen der Basketballspieler. In : Th. u. Pr. d. kk., 6 «1954».
- (85) Wasilewa, W.W. : Eings Bemerkungen zu den mechanismen der Ermüdung u. des Übertrainings, In : Th. u. Pr. d. kk., 4 «1955» 3.
- (86) Williams, J.F. and Miorrion, W.R.; A Text - Book of Phlysical Education. WB Saunders Company, Philadelphiaand London, 1932.
- (87) Zaciorskij, m. : Die körperlichen Eigenschaften des Sportlers.
In : Th. u Pr. d. kk., Sonderheft (1968).

٨٨- إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية (اختبارات - تدريب) . نبع الفكر بالإسكندرية : ١٩٦٨ .

٨٩- المعجم الوسيط « الجزء الأول » مطبعة مصر : ١٩٦٠ :

٩٠- ايدث سبرول (ترجمة عبد الحافظ حلمي على) : جسم الإنسان (أعضاؤه ووظائفها) . دار النهضة العربية - القاهرة : ١٩٦٣ .

٩١- تشارلز ا. بيوكر (ترجمة د. حسن معوض ، د. كمال صالح) : أسس التربية البدنية . مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة : ١٩٦٤ .

٩٢- جلال عبد الوهاب : اللياقة البدنية « أسس قياسها » . الجزء الثاني ، الدار القومية للطباعة والنشر بالقاهرة : ١٩٦٦ .

٩٣- د. حلمي إبراهيم : تطور الرياضة والترويح . مكتبة الأنجلو المصرية - ١٩٦٠

٩٤- د. سعد جلال ، د. محمد علاوى : علم النفس التربوى الرياضى . دار المعارف ، الطبعة الخامسة ١٩٧٧ .

٩٥- عبد الفتاح الطوخى وتوفيق سلامة : التربية الرياضية عند الإغريق . دار الفكر الحديث بالقاهرة ، ١٩٥٩ .

- ٩٦ - د. محمد حسن علاوى : سيكلوجية التدريب والمنافسات . دار المعارف ١٩٧٥
- ٩٧ - د. محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية . دار المعارف ، ١٩٦٧ .
- ٩٨ . محمد على حافظ : أصول التمرينات البدنية . مطبعة مصر بالقاهرة ، ١٩٥٧ .
- ٩٩ - ناصف سليم : طريق الشباب فى الإسلام . المطبعة العربية ، ١٩٦٨ .
- ١٠٠ - د. وهيب إبراهيم سمعان : الثقافة والتربية فى العصور القديمة . دار المعارف ١٩٦١ .

تم الكتاب بحمد الله