

بسم الله الرحمن الرحيم

آناتومی و فیزیولوژی فوتبال

نویسنده:

دونالد. تی. کرکندال

مترجمین:

سیما زهانی - محمد میرزایی

ویراستاران علمی

دکتر علی شمس‌ی ماجلان - دکتر حمید مهربانی

استادیار حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش دانشگاه

گیلان - استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش دانشگاه گیلان



Human Kinetics

سرشناسه: کرکندال، دونالد. Kirkendall, Donald T

عنوان و نام پدید آورنده: آناتومی و فیزیولوژی فوتبال / نویسنده: دونالد. تی. کرکندال؛ مترجمین: سیما

زمانی، محمد میرزایی؛ ویراستاران علمی: علی شمسی ماجلان، جواد مهربانی.

مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۵۹ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۱-۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Soccer anatomy, c2011

عنوان دیگر: آناتومی و تمرینات قدرتی با وزنه در فوتبال

موضوع: فوتبال -- تعلیم

موضوع: Soccer -- Training

موضوع: فوتبال -- جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع:

شناسه افزوده: زمانی، سیما، ۱۳۷۰- -م - میرزایی، محمد، ۱۳۷۴، مترجم

شناسه افزوده: شمسی ماجلان، علی، ۱۳۶۰- -ویراستار - مهربانی، جواد، ۱۳۵۸، ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۵۴/ت GV۹۱۱

رده بندی دیویی: ۳۳۴/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۶۰۴۵۷



عنوان کتاب: آناتومی و فیزیولوژی فوتبال

نویسنده: دونالد تی. کرکندال

مترجمین: سیما زمانی - محمد میرزایی

ویراستاران علمی: دکتر علی شمسی ماجلان - دکتر جواد مهربانی

ناشر: شعاع دانش

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵ پست الکترونیک: m.shoaedanesh@gmail.com

فهرست

معرفی نویسنده.....	۷	همسترینگ.....	۵۸
ساختن مترجمین.....	۹	ایستادن روی یک پا.....	۶۰
مقدمه.....	۱۱	اسکوات.....	۶۲
فصل اول: حرکت بازیکنان فوتبال.....	۱۷	پرش.....	۶۵
ورزش فوتبال.....	۱۸	دویدن بین دو نقطه.....	۶۸
حرکت توپ.....	۱۹	جست و خیز.....	۶۹
نیازهای بدنی بازیکنان فوتبال.....	۲۰	استقرار و برش.....	۷۰
نیازهای فیزیولوژیکی بازیکنان فوتبال.....	۲۲	فصل سوم: بازوها.....	۷۳
درک شیمیایی بدن و فوتبال.....	۲۴	آناتومی بالا تنه (اندام فوقانی).....	۷۴
متابولیسم بی هوازی.....	۲۵	فعالیت عضلانی در میچ دست و دست.....	۷۸
متابولیسم هوازی.....	۲۷	حلقه الاستیک.....	۸۲
انرژی در حین ورزش.....	۲۸	پرس با دمبل (کورل).....	۸۴
کاربرد در فوتبال.....	۲۹	پول آ (بارفیکس خوابیده) با هالتر.....	۸۶
نیازهای فیبر (نار) عضلانی.....	۳۰	کیت یک سه سر.....	۸۹
بازیکنان زن.....	۳۲	هالتر کرن.....	۹۲
تغذیه و هیدراتاسیون (آبرسانی).....	۳۳	فصل چهارم: شانه و گردن.....	۹۵
مخدرها و مکمل های غذایی.....	۳۴	آناتومی مفاصل شانه.....	۹۵
پیشگیری از آسیب.....	۳۵	روتیتور کاف (چرخاننده های سردستی).....	۹۹
بیماری های حرارتی.....	۳۶	خزیدن محکم.....	۱۰۲
خستگی.....	۳۷	چرخ دستی.....	۱۰۴
فصل دوم: گرم کردن فیفا.....	۳۹	کشتی بازو.....	۱۰۴
سه بخش از گرم کردن فیفا.....	۴۶	مقاومت گردن با یار کمکی.....	۱۰۸
دویدن نرم در مسیر مستقیم.....	۴۶	پل.....	۱۱۰
دویدن نرم به همراه چرخش خارجی لگن.....	۴۸	بالا کشیدن.....	۱۱۲
دویدن نرم همراه با چرخش لگن به داخل.....	۴۹	زیر بغل دمبل تک خم.....	۱۱۴
دویدن نرم و چرخیدن دور یار تمرینی.....	۵۰	نشر خم دمبل پروازی.....	۱۱۶
دویدن نرم و پریدن و تماس شانه ها به یکدیگر.....	۵۱	کاربرد در فوتبال.....	۱۱۷
پلانک (نیمکت).....	۵۳	خم کردن و باز کردن گردن با ماشین.....	۱۱۸
پلانک پهلو.....	۵۶	کاربرد در فوتبال.....	۱۱۹

۱۸۳.....	کاربرد در فوتبال	۱۲۰.....	پرس شانه با دمبل
۱۸۳.....	بلند کرد تنه به طرفین	۱۲۲.....	پرس شانه با دستگاه
۱۸۴.....	V-Sit Soccer Ball Pass	۱۲۳.....	فصل پنجم: قفسه سینه
۱۸۵.....	کاربرد در فوتبال	۱۲۳.....	استخوان‌ها، لیگامان‌ها و مفاصل قفسه سینه
۱۸۶.....	ساختن قله با سوئیس بال	۱۲۷.....	شنا رفتن با توپ فوتبال
۱۸۸.....	کرانچ سیم کش	۱۲۸.....	شنارفتن با دو توپ فوتبال
۱۹۰.....	آویزان از بارفیکس و خم کردن ران (خلبانی)	۱۲۹.....	شنارفتن با سوئیس بال
۱۹۳.....	فصل هشتم: عضلات پا	۱۳۱.....	پرس سینه روی نیمکت
۱۹۴.....	استخوان‌ها، لیگامان‌ها و مفاصل پاها	۱۳۳.....	پرس سینه با دستگاه
۱۹۶.....	عضلات پا	۱۳۵.....	پول آور با دستگاه
۲۰۰.....	حمل همراه با پنجه‌های بالا کشیده	۱۳۶.....	فلای متقاطع سیم کش
۲۰۱.....	دستگاه بلند شدن روی انگشتان	۱۳۸.....	فلای سینه‌ای
۲۰۱.....	فلکشن خوابیده پا با همراه	۱۴۱.....	فصل ششم: پشت و ران‌ها
۲۰۳.....	دستگاه پشت ران	۱۴۲.....	آناتومی ستون مهره‌ها
۲۰۳.....	اداکشن خوابیده	۱۴۶.....	آناتومی ران
۲۰۵.....	اداکشن ران سیم کش	۱۴۷.....	چرخش دسته جارویی
۲۰۶.....	Fire hydrant	۱۴۸.....	طناب‌کشی از بین پاها
۲۰۶.....	کاربرد در فوتبال	۱۵۶.....	کرانچ مورب
۲۰۷.....	سینه اداکشن (دورکننده)	۱۵۷.....	اکستنشن پای معکوس
۲۰۸.....	پشت ران سیم کش	۱۵۹.....	اکستنشن کمر با همراه
۲۰۹.....	اکستنشن ران با سوئیس بال	۱۶۰.....	اکستنشن با چرخش جانبی
۲۱۰.....	جلو ران با دستگاه	۱۶۴.....	دستگاه اکستنشن پشت
۲۱۱.....	اکستنشن تک پا	۱۶۵.....	فصل هفتم: شکم
۲۱۲.....	کرل پا با سوئیس بال	۱۶۶.....	عضلات شکمی
۲۱۵.....	فصل نهم: توان پاها	۱۷۰.....	کرانچ معکوس
۲۱۷.....	اسکوات پشت به پشت	۱۷۲.....	کرانچ توپ فوتبال
۲۱۹.....	اسکوات با وزنه	۱۷۴.....	کرانچ کاپیتان
۲۲۱.....	هاک اسکوات	۱۷۶.....	کرانچ دوچرخه همراه با چرخش تنه
۲۲۲.....	اسکوات تک پا	۱۷۷.....	کرانچ عمودی
۲۲۴.....	پرش از روی مانع کوتاه	۱۸۰.....	کاربرد در فوتبال
۲۲۸.....	لانچ به جلو	۱۸۱.....	پرس شکم دست مخالف
۲۳۰.....	لانچ به طرفین	۱۸۲.....	بلند کردن تنه روی سوئیس بال

۲۳۱.....	دروازه‌بانی
۲۳۳.....	پرش ریباند
۲۳۵.....	دستگاه اسکوات خوابیده
۲۳۷.....	تمرین هم‌زمان شستن
۲۴۱.....	فصل دهم: تمرینات عمومی برای فوتبال
۲۴۶.....	پرش زانو جمع
۲۴۸.....	پرش تکراری
۲۵۰.....	پرش عمقی
۲۵۲.....	لانچ اسکیت از سر
۲۵۴.....	برف پاک‌کن بر زمین
۲۵۵.....	برف پاک‌کن با دمبل
۲۵۶.....	پرش جعبه
۲۵۸.....	لیفت مرده رومانیایی

مقدمه

پله آن را «اری زیبا» نامیده است. سادگی نظر او درباره فوتبال در میان هواداران این بازی در چند دهه اخیر انداز شد. زیبایی فوتبال با مهارت شروع می‌شود. فوتبال زیبا به معنی کنترل یک توپ غیرممکن، مانند دنیس برگکمپ در گل دقیقه ۸۹ در بازی جام جهانی ۱۹۹۸ نیبا یا اصابت شدید توپ به قفسه سینه ماکسی رودریگز در گوشه بالا در محوطه پناالتی در جام جهانی ۲۰۰۶ فیفا است. از زیبایی‌های فوتبال در داشتن یک چشم تیزبین است که چندترین فرصت را ببینید و شرایط پاس دادن را فراهم نماید، یا یک اجرای انفرادی در یک دفاع شبیه اجرای ۱ در مقابل ۷ دیاگو مارادونا در مقابل انگلستان در جام جهانی ۱۹۸۶ فیفا؛ یا شوت توپ در فاصله طولانی توسط پل برایتنو در جام جهانی ۱۹۷۴ فیفا است.

سپس درخشش تاکتیکی وجود دارد. چگونه در مورد ۲۵ پاس متوالی آرژانتین در مقابل صربستان در بازی جام جهانی ۲۰۰۶ فیفا، یا ضدحمله سریع در اول زمین برای گل توسط ایالات متحده در مقابل برزیل در فینال ۲۰۰۹ جام کنفدراسیون‌ها؟ گل چهارم برزیل در مقابل ایتالیا در جام جهانی ۱۹۷۰ هنوز هم یک صفحه نمایش استاندارد از کار گروهی، مهارت و تیز هوشی ایجاد می‌شود.

هدف از فوتبال مانند دیگر ورزش‌های گروهی است: گرفتن امتیاز بیشتر از حریف. این فلسفه ساده، بسیار پیچیده است. برای موفقیت، یک تیم باید قادر به ارائه یک نمایش جسمی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی در مقابل حریف باشد. هنگامی که این عناصر به کار گرفته شود، فوتبال به راستی یک بازی زیبا است. اما زمانی که یکی از

جنبه‌ها در هماهنگی با بقیه نباشد، یک تیم می‌تواند استادانه از بین برود. بریتانیایی‌ها می‌گویند: «آن‌ها خوب بازی می‌کنند و به زیبایی هم پیروز می‌شوند.»

فوتبال مثل بیس بال، از برخی رخوت‌های تاریخی رنج می‌برد: «ما هرگز قبل از مسابقه کاری انجام ندادیم و برنده شدیم. پس چرا تغییر» یا «من هرگز در زمان بازی کردن کار ویژه‌ای انجام نادم.» چنین نگرشی به محدودیت پیشرفت تیم و بازیکنان به عنوان نیازهای جسمانی و تاکتیکی در پیش از بازی محکوم است.

پس چگونه بازی فوتبال پیشرفت کرده است. برای مثال، اولین گزارش در مورد مسافت دیدن در طول یک مسابقه حرفه‌ای از اواسط سال ۱۹۷۰ (اورتون) به طور متوسط برابر با ۸۵ متر (۵.۵ مایل) بود. امروزه، بیشترین مسافت به طور متوسط بین ۱۰۰۰۰ و ۱۴۰۰۰ متر (۶ و ۸.۵ مایل) است. گزارش‌هایی درباره زنان وجود دارد، آن‌ها با قلب کوچک‌تر، طبع هورمون‌گلبین پایین‌تر، و جرم عضلانی کمتر، می‌توانند در مقایسه با مردان ۶ مایل را پوشش دهند. مسافت و تعداد دویدهای سریعی دارند. همچنین افزایش سرعت در بازی به پرباتر، درازتر و درازتر شدن آن‌ها منجر شده است. برای افرادی که در طول سال به این ورزش می‌پردازند، می‌دانند که ضربه زدن به توپ منجر به افزایش اطمینان برای وی نخواهد شد.

اما منافع بازی فوتبال فراتر از یک بازی رقابتی است. شواهد نو ظهور نشان می‌دهد که شرکت منظم بزرگسالان در فوتبال همچون ورزش‌های هوازی مانند آهسته دوییدن برای سلامتی عمومی و برای درمان بیماری‌های مزمن خاص مؤثر است. برای مثال، افراد مبتلا به پر فشار خونی می‌توانند کاهش فشار خون را در اثر دوییدن آهسته مشاهده کنند. چربی خون می‌تواند کاهش یابد. افزایش حساسیت به انسولین برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و سندروم متابولیک دیده می‌شود. فوتبال منظم کمک می‌کند تا مردم، جوانان یا بزرگسالان، برای کاهش وزن تلاش کنند. یکی از نکات جالب در زمانی که نتایج تحقیقات کنار هم قرار می‌گیرند این است که بسیاری از دوندگان بلافاصله پس از یک رقابت از یکدیگر دور می‌شوند اما فوتبال‌بست‌ها به هم نگاه می‌کنند و می‌گویند: «چه خوب، حالا دیگر می‌توانیم برویم برای بازی بعدی؟»

بازی صرفاً به عنوان فرهنگ آمریکایی‌ها به عنوان یک شاخص فرهنگی نیست بلکه در دیگر کشورها نیز این طور است. در سراسر جهان، خانواده‌ها، همسایگان، و دوستان

در هر زمان که بتوانند بازی را انجام می‌دهند. در ایالات متحده، نمایش بی پایان فوتبال به صورت واضح و روشن نیست، بنابراین پس از پیوستن یک کودک آمریکایی به یک تیم او تازه به کسب یک مهارت می‌پردازد و هیچگونه آزموشی را از طرف خانواده و دوستان در اختیار ندارد. مربی ممکن است کودکان را در معرض بازی قرار دهد، نیاز است تقریباً تمام تمرکز مربی بر روی توپ باشد، که ممکن است برخی مهارت‌های حرکتی پایه و جنبه‌های تکمیلی تناسب اندام نادیده گرفته شود.

به طور خاص، در جامعه فوتبال و نه فقط در ایالات متحده، به تمرینات تکمیلی قدرتی با شک تردید نگریسته می‌شود. علاوه بر این، مشاهده می‌شود که بازیکنان فوتبال تمایلی به دویدن و هرگونه تمرینات بدون توپ ندارند و از اجرای این گونه تمرینات اجتناب می‌کنند. آن‌ها یک توپ را می‌گیرند و تمام روز می‌دوند. مشکل این است که بسیاری از مربیان از آموزش بیش از حد به معنای واقعی کلمه استفاده می‌کنند (اگر می‌خواهید این بار کن به‌تر باشید، فقط باید فوتبال بازی کنید) و در نهایت تمرینات بدنی مورد نیاز بازیکنان را برای بهبود عملکرد و پیشگیری از آسیب اثبات شده است را انکار می‌کنند.

این کتاب به تمرینات قدرتی که برای بازیکنان فوتبال نیاز است می‌پردازد. هنگامی که قدرت به خوبی بهبود یابد، به بازیکنان برای دویدن سریع‌تر، مقاومت در برابر چالش‌ها، تکل قدرتمند، پرش بالاتر، اجتناب از خستگی و پیشگیری از آسیب کمک خواهد کرد. بسیاری از بازیکنان فوتبال یک نگرش منفی نسبت به تمرینات قدرتی دارند زیرا آن را در یک اتاق وزنه که توپ در آن نیست انجام می‌دهند. این نگرش‌ها در تمرینات انتخاب شده در این کتاب در نظر گرفته شده است. بسیاری از بازیکنان زمین در طی تمرینات روتین می‌توانند انجام داد، و برخی شامل تمرینات با توپ می‌شوند.

زمانی که یک بازیکن یا مربی با اجرای برخی تمرینات قدرتی موافقت می‌کند، تمرکز اولیه اغلب بر روی پاها است. اما هر متخصص و مربی بدنسازی به شما خواهد گفت، باید بین بالا و پایین تنه تعادل برقرار باشد، زیرا بدن مجموعه‌ای از اجزا است که باید همه آن‌ها تحت تمرین قرار گیرد و نه فقط یک یا دو قسمت. علاوه بر این، همان متخصصین خواهند گفت زمانی که یک گروه عضلات در یک ورزش از اهمیت بیشتری برخوردارند، فقط رسیدگی و تمرین دادن به آن‌ها مهم نیست، بلکه لازم است گروه‌های

عضلاتی مخالف نیز تمرین داده شوند تا تعادل در سراسر دامنه حرکتی مفصل برقرار باشد. عدم تعادل در تمرینات، یکی از دلایل اصلی بالا بردن خطر آسیب دیدگی شناخته شده است. گواه آن اینجا است که سال‌ها افزایش در قدرت عضله چهار سر رانی و ضعف همسترینگ‌ها منجر به افزایش آسیب زانو شده است، ورزشکاران با سابقه آسیب همسترینگ نه تنها دارای یک همسترینگ ضعیف بلکه دارای عملکرد ضعیف عضلات دوقلو نیز هستند. آن‌ها ضعف همسترینگ را در کمر درد دخیل دانسته‌اند.

بسیاری از خوانندگان کتاب این تمرینات را بررسی و آن‌هایی که مربوط به ضعف نقاد خاصی است را انتخاب خواهند کرد. تمرینات معرفی شده در این کتاب مجموعه‌ای از بهترین تمرینات تکمیل کننده تمرینات سنتی و رایج در فوتبال است؛ این در حالی است که این نوع تمرینات همواره دچار تغییر و تحول می‌شوند. این تمرینات یک نقطه خوب برای شروع است. اما یک برنامه منظم که از پیشرفت سیستماتیک استفاده می‌شود، بازیکنان در ابعاد مختلف تناسب اندام برای یک رقابت بهبود خواهند یافت. در این کتاب به جنبه‌های تمرین سستی با تیرپ پرداخته نشده است. بازیکنانی که می‌خواهند به بازی کردن خود ادامه دهند و سلاست‌شان را بازماند تمرینات قدرتی هستند. بازیکنانی که از فاکتور قدرت در تمرینات غفلت می‌کنند احتمالاً تصمیم دارند از نظر آمادگی جسمانی وارد مرحله بعدی پیشرفت شوند، شوک بدنی قابل توجهی به آنها وارد می‌شود و زمانی متوجه این شوک خواهند شد که از سایر هم تیمی‌ها و رقبای عقب افتاده‌اند و نیاز به تلاش بیشتری برای جبران عقب ماندگی خود خواهند داشت. اگر ورزشکاران یا مربیان فکر می‌کنند به این تمرینات نیاز ندارند باید تمرینات جایگزینی را معرفی کنند. اما این نوع تمرینات یک نقطه شروع خوب با گزینه‌هایی متنوع برای بازیکنان در مربیان است.

جنبه‌های منحصر به فرد آناتومی فوتبال تمرینات مکمل نیست، دیگر منابع نیز می‌توانند پیشنهاداتی فراهم کنند. آناتومی فوتبال به شما در هر ورزش نشان می‌دهد که چه عضلاتی درگیر هستند و چگونه آنها را برای اجرای مناسب ورزش‌ها و موفقیت در زمین آماده می‌کند. تصاویر تشریحی که همراه با تمرینات رنگی نشان دهنده عضلات اصلی و ثانویه برجسته در هر ورزش و حرکت هستند.

از این اطلاعات برای بهبود مهارت، افزایش قدرت و استقامت، استفاده کنید. تمریناتی که با سن، جنسیت، تجربه و هدف‌های آموزشی هماهنگی دارد، انتخاب کنید. حتی ورزشکاران جوان می‌توانند از تمرینات مقاومتی بهره‌مند شوند. در ورزشکاران نابالغ، پیشرفت قدرت اغلب با افزایش حجم تمرینی به وسیله اضافه کردن تکرارها و ست‌ها همراه با مقاومت نسبتاً کم، به دست می‌آید (به عنوان مثال؛ دو یا سه ست با ۱۲ تا ۱۵ تکرار دو یا سه روز در هفته به صورت متناوب. غالباً بهتر است تمریناتی برای شخص نابالغ انتخاب شود که از وزن بدن برای مقاومت استفاده کنند.

تمرینات مازمته‌ای، مانند هر تمرین دیگر، خطراتی به همراه دارد. اما ورزشکاران بالغ، توانایی برداشتن بهتر شرایط تمرین و به حداقل رساندن خطر آسیب را دارا هستند. به طور کلی، هنگامی که در یک برنامه به عنوان ابزار تمرینی استفاده می‌شود، ممکن است مشکلاتی را برای عملیات به همراه داشته باشد، اما استفاده از وزن بدن می‌تواند مطلوب باشد. در تمرینات با وزنه سبک با تکرارهای تمرینی اهمیت دارد. بسته به هدف تمرین، بار تمرینی باید متناسب با وزن بدن هر فرد باشد. هنگامی که می‌توان تکرارهای مورد نظر را در یک ست بدون رسیدن عضله به آسیب دیدگی انجام داد، مقاومت را ۵ تا ۱۰ درصد افزایش می‌یابد. این تمرینی، برنامه تمرینی را تحت تأثیر قرار خواهد داد. بهبود استقامت عضلات سطحی نیازمند حجم بالا (ست‌ها با ۲۰ تا ۲۵ تکرار) و شدت کم است. تمرین هایپرتروفی به عنوان یک هدف ورود به تمرینات نیازمند استفاده از ۱۰ تا ۲۰ تکرار در هر ست و شدت کم تا متوسط است. در تمرینات قدرتی پایه، شدت بالا است (۸۰ تا ۹۰ ظرفیت)، اما حجم پایین است (۱ تا ۵ تکرار در هر ست). تمرینات توان، که اغلب شامل حرکات انفجاری است، نیاز به شدت کمتر (۹۰ تا ۹۵ درصد ظرفیت) و حجم پایین (۲ تا ۵ تکرار در هر ست) همراه با افزودن دارد. به طور کلی، بازیکنان فوتبال باید بر تمرینات با حجم بالاتر با شدت کم تا متوسط، دو بار در هفته در طول فصل با تمرکز بر حفظ و نگهداری حجم تمرین تمرکز کنند. حفظ قدرت و توان دستاوردهایی را تا پایان فصل به همراه دارد.

افزایش سطح ایمنی در هنگام تمرین در اتاق وزنه ضروری است. زمان برداشتن وزنه، وزنه را با پاها نه با پشت، بلند کنید. به‌طور منظم مایعات بنوشید، و از پاسچر و فرم بدنی صحیح استفاده کنید. لباس مناسب بپوشید، و دقت کنید وزنه رها نشود. یک

مجله ورزشی تهیه و اطلاعات خود را به روز نگه دارید. به بدن خود گوش دهید، و با مفاصل دردناک یا درد عضلانی غیر معمول کار نکنید. حتماً به یک پزشک متخصص طب ورزش مراجعه کنید. اگر می‌خواهید در اتاق وزنه کار کنید حتماً، به یک متخصص و مربی بدنسازی و آمادگی جسمانی مراجعه کنید.

www.ketab.ir