

اندیشه برتر فوتبال

مؤلفان:

صادق جوامع

داوود عزیزی

www.ketab.ir

سرشناسه : جوانمردی، صادق، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : اندیشه برتر فوتبال / مولفان: صادق جوانمردی، داوود عزیزی.
 مشخصات نشر : تهران: سبزرایان گستر، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۹ ص.، مصور
 شابک : 978-600-7057-97-1
 وضعیت فهرست نویسی : قیفا
 موضوع : فوتبال - تعلیم
 نام همبرشته شده : عزیزی، داوود، ۱۳۴۷ -
 رده بندی دهگانه : GV/۹۴۳/ج ۹ الف ۸ ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی : ۳۲۴/۷۹۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۲۷۴۱۷

عنوان کتاب: اندیشه برتر فوتبال
 مولفان: صادق جوانمردی و داوود عزیزی
 طراح و صفحه آرا: دفتر فنی طاها ۶۶۴۱۶۵۶۵
 ناشر: سبزرایان گستر
 سال نشر: ۱۳۹۳
 نوبت چاپ: اول
 تعداد صفحه: ۲۱۹
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
 شابک: 978-600-7057-97-1

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۲۵
فصل اول	
اهداف تمرینات بدنسازی.....	۲۹
نمونه تمرین های تقویت عضلات و مفاصل.....	۲۹
۱- پرس نظامی.....	۳۰
۲- بلند کردن وزنه از پهن.....	۳۰
۳- بارو زدن به سمت بالا.....	۳۰
۴- پیچش.....	۳۱
۵- نیمه چمباتمه.....	۳۱
۶- باز کردن مفصل لگن.....	۳۱
۷- بلند کردن جانبی ساق پا (برای لگن و زانوها).....	۳۱
۸- باز کردن زانو (برای لگن و ساق پا).....	۳۲
۹- بلند کردن پاشنه در پلکان (برای لگن و ساق پا).....	۳۲
۱۰- دراز و نشست با زانوی خمیده (برای شکم و تنه).....	۳۳
برنامه تمرینی با وزنه.....	۳۳
بخش اول: شامل حرکاتی جهت تقویت ماهیچه های بالاتنه می باشد :.....	۳۳
بخش دوم : شامل حرکاتی جهت تقویت ماهیچه های پا می باشد.....	۳۳
بخش سوم : شامل حرکاتی جهت تقویت ماهیچه های بالا تنه می باشد.....	۳۳

۳۴ تمرینات قدرتی با دستگاه

۳۴ پرس پا با ماشین

۳۵ جلو پا با ماشین

۳۶ اسکات با هالتر

۳۷ بخش اول

۳۷ مقدمه

۳۷ تمرینات اوایل پیش فصل

۳۸ تمرینات خارج فصل

۴۰ تمرینات قبل از فصل مسابقات

۴۱ انواع الگوهای باردهی

۴۲ تمرینات فصل مسابقات

۴۳ انواع تمرینات

۴۶ تمرینات اواخر پیش فصل

۴۸ بخش دوم

۴۸ حرکات موثر در ورزش

۴۸ سینه

۴۸ شانه‌ها

۴۸ عضله سه سر

۴۸ عضله دو سر

۴۹ کمر

کواد ۴۹

عضلات عقب ران ۴۹

عضلات ساق پا ۴۹

بخش سوم ۵۰

برنامه ۸ بدنسازی در فوتبال ۵۰

برنامه تمرینات با وزنه در هفته سه جلسه ۵۰

فصل دوم

اصول گرم کردن ۵۵

هدف گرم کردن ۵۵

فواید گرم کردن ۵۵

گرم کردن اولیه در فوتبال ۵۶

آشنایی با مراحل گرم کردن: ۵۶

شرایط گرم کردن ۵۷

راه رفتن در مسیر ۵۷

تمرین گرم کردن با توپ ۵۸

تمرین گرم کردن با توپ چهار باکس ۵۸

تمرین گرم کردن به روش ۱۱ ۵۹

تعریف انعطاف پذیری ۶۰

فواید انعطاف پذیری ۶۰

- ۶۰ تکنیک‌های کشتی
- ۶۱ زمینه کشتی چیست؟
- ۶۱ قوانین کشتی :
- ۶۲ نمونه ای از تمرینات کشتی
- ۶۲ فوائد تمرینات کشتی
- ۶۲ نکات مورد توجه در تمرینات کشتی
- ۶۳ سرد کردن
- ۶۴ فواید سرد کردن
- ۶۵ بخش اول
- ۶۵ تصویر سازی ذهنی و تاثیر آن در فوتبال
- ۶۶ چند مورد از کاربردهای تصویر سازی ذهنی
- ۶۶ پاس دادن صحیح
- ۶۶ تئوری اولیه
- ۶۶ آموزش پاس دادن صحیح
- ۶۷ پاس در فوتبال
- ۶۷ ویژگیهای یک پاس
- ۶۷ دقت پاس
- ۶۷ سرعت پاس
- ۶۷ سرعت توپ

۶۷	مزایای پاس
۶۸	معایب پاس
۶۸	کاربرد سطوح تماس در پاس
۶۸	انواع پاس
۶۸	پاس کوب
۶۸	پاس با دست
۶۹	پاس جهت دار
۶۹	پاس جهت دار با زاویه ۴۵ درجه
۶۹	پاس جهت دار با زاویه ۳۰ درجه
۶۹	پاس جهت دار با زاویه متفرجه (۱۵ درجه)
۶۹	پاس سر ضرب و نیمه سر ضرب
۷۰	زبان پاس
۷۱	بخش دوم
۷۱	کنترل توپ
۷۱	انواع کنترل توپ
۷۱	کنترل با بالانه
۷۱	کنترل با ناحیه شکم
۷۱	کنترل توپ با سینه
۷۱	کنترل توپ با سینه بدون استفاده از زمین
۷۲	کنترل توپ با سینه یا استفاده از زمین
۷۲	کنترل با سر

- ۷۲ حاصل توپ
- ۷۳ دریبل زدن
- ۷۳ دریبل در فوتبال
- ۷۵ دریبل زدن در چه زمانی باید صورت گیرد
- ۷۵ بخش سوم
- ۷۵ تئوری اولیه
- ۷۵ شوت زدن به دروازه
- ۷۵ آموزش تکنیک شوت زدن به دروازه
- ۷۵ تکنیک شوت زدن صحیح به دروازه
- ۷۶ آموزش شوت به دروازه در شرایط بار
- ۷۶ مسافت و اندازه زمین بازی
- ۷۶ نکات آموزشی
- ۷۷ تکنیک‌های شوت زدن به دروازه
- ۷۷ آموزش سیستمی نحوه‌ای شوت زدن به دروازه
- ۷۸ سانتر کردن
- ۷۸ آموزش سانتر کردن
- ۷۸ نکات فنی سانتر کردن
- ۷۸ چند موارد درباره ای سانتر کردن
- ۷۹ تکل در فوتبال
- ۷۹ چگونگی اجرای تکل

فهرست مطالب ۱۱

۸۰	تکل با توجه به موقعیت و شرایط اجرا
۸۰	پرتاب اوت دستی
۸۰	تاکتیکهای حمله‌ای در پرتاب اوت
۸۱	وظایف پرتاب کننده در موقعیت حمله
۸۱	وظایف مدافع در موقعیت حمله
۸۱	تاکتیکهای مدافع در پرتاب اوت
۸۱	حفظ توپ در موقعیت
۸۲	حفظ توپ در فضا با روی
۸۲	حفظ توپ در فضا با روی ران
۸۲	حفظ توپ در فضا با سر
	فصل سوم
۸۵	تئوری اولیه دروازه بانی
۸۵	سن شروع دروازه بانی
۸۵	خصوصیات روانی یک دروازه بان
۸۶	در خصوصیات بارز دروازه بان
۸۶	قدرت بدنی
۸۶	سرعت بدنی
۸۶	فیزیک بدنی
۸۷	خصوصیات روانی یک دروازه بان
۸۸	تمرینات دروازه بانی

- ۸۹ مهار نمودن کامل توپ
- ۸۹ دفع نمودن و مشت کردن توپ
- ۹۰ دروازه بان در دو موقعیت، مجبور به دفع نمودن توپ است
- ۹۰ ضربه های بلند دروازه بان
- ۹۱ پرتاب توپ (هوایی)
- ۹۱ پرتاب توپ (زمینی)
- ۹۱ آموزش بدنسازی دروازه بان
- ۹۲ مقدمه
- ۹۲ نیازهای آمادگی جسمانی بر فوتبال
- ۹۲ اصول یک برنامه ی خوب بدن سازی به شرح زیر می باشد
- ۹۲ ۱- انعطاف پذیری
- ۹۲ ۲- قدرت
- ۹۲ ۳- توان
- ۹۲ ۴- استقامت
- ۹۳ ۵- چابکی
- ۹۳ ۶- سرعت
- ۹۳ ۷- تغذیه
- ۹۴ بهترین تغذیه برای دروازه بانها
- ۹۴ نیاز مایعات شما قبل از تمرین
- ۹۵ نیاز غذایی شما قبل از تمرین

۹۶	نحوه ای تمرین دروازه بان
۹۷	توپ گیری از جلو و در سطح زمین
۹۷	ویژگیهای یک دروازه بان موفق
۹۷	چهار عامل مهم، دروازه بانی
۹۸	طرز ایستادن دروازه بان
۹۸	گرفتن توپ های زمینی
۹۸	۱- گرفتن توپ در حالت ایستاده
۹۸	۲- گرفتن توپ در حالت زانو در
۹۸	۳- گرفتن شوت های طرفین زمین
۹۸	طرز قرار گرفتن دروازه بان
۹۸	تنگ کردن زاویه
۹۹	سد کردن
۹۹	تقسیم توپ توسط دروازه بان
۹۹	مشت کردن توپ با دو دست
۹۹	صحبت کردن
۹۹	عمل پوشش به وسیله دروازه بان
۱۰۰	پنالتی
۱۰۰	شاخص های مربوط به دروازه بان ها
۱۰۰	جای گیری

فصل چهارم

- ۱۰۵..... تمرینات فوتبال
- ۱۰۵..... تمرینات آگاهی محیطی
- ۱۰۶..... اهداف تمرین
- ۱۰۶..... نکات مربیگری
- ۱۰۷..... تمرین پاسهای ترکیبی مثلثی در فوتبال پایه
- ۱۰۸..... نکات مربیگری
- ۱۰۹..... اهداف تمرین
- ۱۰۹..... سازماندهی:
- ۱۱۰..... راه اندازی سیکل تمرین
- ۱۱۲..... نکات مربیگری:
- ۱۱۳..... تجهیزات:
- ۱۱۳..... تمرین مهارتی کنترل و جابجایی و پاس به صورت مربع
- ۱۱۵..... نکات مربیگری
- ۱۱۶..... تمرینات فوتبال
- ۱۱۶..... پاسهای کوتاه و بلند و حرکات پا به توپ
- ۱۱۶..... پاسهای کوتاه و حرکت دریبل زدن
- ۱۱۷..... تکنیک پاس - حرکت پا به توپ و شوت زدن
- ۱۱۸..... تکنیک پاس - حرکت پا به توپ - چرخش با توپ - شوت زدن

فهرست مطالب ۱۵

تمرین توسعه کنترل، چرخش و پاس	۱۱۸
چهار تمرین کار با توپ هوایی	۱۱۹
اهداف تمرین	۱۱۹
سازمان دهی	۱۲۰
تمرین بازی سرخشی	۱۲۰
وظایف مدافع کناری و تمرینات مربوط به جناحین	۱۲۴
سازمان دهی	۱۲۴
دستورالعمل ها	۱۲۵
امتیازدهی	۱۲۵
نکات اصلی مربیگری	۱۲۵
بخش اول	۱۲۹
تاکتیک در فوتبال	۱۲۹
تعریف تاکتیک	۱۲۹
تاکتیکهای فردی	۱۲۹
نیازهای بازیکن	۱۲۹
تاکتیک	۱۳۰
تاکتیک گروهی	۱۳۰
تاکتیکهای تیمی	۱۳۱
استراتژی	۱۳۱

- ۱۳۱..... تاکتیکهای تهاجمی فوتبال
- ۱۳۲..... سازماندهی
- ۱۳۲..... موضوعات
- ۱۳۶..... نکات مربیگری
- ۱۳۶..... تجارب:
- ۱۳۷..... بخش دوم
- ۱۳۷..... سبک بازی:
- ۱۳۸..... سبک بازی پرسسک
- ۱۳۸..... سبک بازی از نظر انجام و طایفه
- ۱۳۹..... سبک دفاعی از نظر نوع حریف و سبک مدافعان
- ۱۳۹..... پرسسنگ فوتبال:
- ۱۳۹..... پرسسنگ از سه جهت قابل تقسیم شدن می باشد
- ۱۴۰..... اصول اولیه دفاع تیمی
- ۱۴۱..... اصول ثانویه: رعایت دفاع تیمی جهت سازماندهی بهتر مدافعان
- ۱۴۱..... دفاع خطی چهار نفره
- ۱۴۲..... نقش مدافع اول (pressure):
- ۱۴۳..... (Balance1) نقش مدافع سوم
- ۱۴۴..... (Balance2): مدافع چهارم
- ۱۴۵..... خط دفاع (استاپر - لیبرو - سوپر)
- ۱۴۵..... لیبرو: مدافع پوششی

۱۴۵ یک سوئیر

۱۴۵ دفاع استایر

بخش سوم

۱۴۶ تاکتیک‌های پرسینگ

۱۴۶ پرسینگ (Pressing)

۱۴۶ مراحل پرس

۱۴۷ پرس و ایده‌های تاکتیکی مربوطه

۱۴۷ موارد انفرادی

۱۴۷ موارد تاکتیکی

۱۴۷ قطع توپ

۱۴۸ نحوه حمله به توپ

۱۴۸ تعقیب توپ با ۳ استارت پی در پی

۱۴۹ جلوگیری از ارسال پاس بلند

۱۴۹ نقش مدافعان و هافبکهای کناری در پرس

۱۵۰ اتو پرس

۱۵۰ اتو پرس در اوت‌ها

۱۵۰ اتو پرس در حرکت رو به عقب حریف به دروازه با توپ

۱۵۱ اتو پرس در پاس عقب حریف به دروازه بان

۱۵۱ تمرین حفظ توپ با پرس

۱۵۳ نکات مربیگری

- ۱۵۵..... استراتژی دفاع منطقه‌ای در کرنرها
- ۱۵۵..... سازماندهی:
- ۱۵۸..... بخش چهارم
- ۱۵۸..... تعریف پست‌های تخصصی در بازی فوتبال
- ۱۵۸..... تعریف پست‌ها
- ۱۵۸..... مدافعین کناری
- ۱۵۸..... گنجایش و توان‌های وسیع‌هوازی:
- ۱۵۹..... سرعت انفجاری:
- ۱۵۹..... قابلیت‌های تکنیکی مدافع مرکزی
- ۱۶۰..... قابلیت‌های روانی مدافع کناری:
- ۱۶۰..... مدافع مرکزی Canter - Back
- ۱۶۰..... دفاع منطقه‌ای:
- ۱۶۱..... مدافع سوپیر Sweeper/Libero
- ۱۶۱..... مدافع پوششی Full Back
- ۱۶۲..... مدافع نفوذی پوششی Wingback
- ۱۶۲..... هافبک‌ها
- ۱۶۲..... هافبک مرکزی Central Midfielder
- ۱۶۲..... هافبک دفاعی Defensive Midfielder
- ۱۶۳..... هافبک تهاجمی Attacking Midfielder

۱۹	فهرست مطالب
۱۶۴	هافبک نفوذی پوششی Winger
۱۶۵	مهاجم
۱۶۵	مهاجم مرکزی Centre Forward
۱۶۵	مهاجم تمام کننده Striker
۱۶۶	مهاجم عمیق یا تیر ذی
۱۶۶	شیوه یا سیستم بازی
۱۶۶	تاثیر شیوه ی بازی بر سایر عوامل
۱۶۷	شیوه ی بازی و چند تیریه
۱۶۸	دو سبک دفاعی و حمله ای سیستم ۴-۲-۳-۱
۱۶۸	سیستم پایه
۱۶۸	سیستم دفاعی
۱۶۹	سیستم تهاجمی
۱۶۹	ضد سیستم ۴-۲-۳-۱ چیست ؟
۱۶۹	راهکار پیش رو برای تیم مقابل
۱۶۹	تقابل سیستم ۴-۲-۳-۱ را در مقابل حالت تهاجمی
۱۷۰	سیستم ۴-۳-۳
۱۷۰	خط دفاع
۱۷۰	خط هافبک
۱۷۱	خط حمله
۱۷۴	مدافعین

- ۱۷۴..... هافبک ها
- ۱۷۵..... مهاجمین
- ۱۷۶..... مزیت های سیستم ۴-۴-۲
- ۱۷۶..... سیستم ۴-۲-۴ در فوتبال
- ۱۷۷..... مناسبتی شیوه ۴-۲-۴
- ۱۷۷..... معایب شیوه ۴-۲-۴
- ۱۷۷..... عواملی که انتخاب یک ترکیب یا سیستم مناسب ترند
- ۱۷۹..... شیوه های مختلف بازی فوتبال
- ۱۷۹..... بازی جمعی
- ۱۷۹..... دفاع منطقه ای، فردی و مختلط
- ۱۷۹..... دفاع منطقه ای
- ۱۸۰..... دفاع فردی
- ۱۸۰..... دفاع مختلط
- ۱۸۰..... ترکیب نیم و سیستم های رایج در فوتبال
- ۱۸۰..... ترکیب کلاسیک
- ۱۸۱..... سیستم مولتییر
- ۱۸۱..... ترکیب های امروزی
- ۱۸۲..... اهمیت سیستم چهار دفاعه
- ۱۸۳..... نکات مربیگری

فصل پنجم

۱۸۷	آنالیز فوتبال
۱۸۷	تحلیل بازی
۱۸۹	تحلیل تیم
۱۸۹	تحلیل تیم مقابل
۱۹۰	تحلیل تاریک
۱۹۰	آزمایش
۱۹۰	تحلیل
۱۹۲	برگه آنالیز بازی انجام شده
۱۹۳	برگه تجربه و تحلیل برای بازی
۱۹۴	برگه تعیین راهکار برای شرایط مهم و حماس باری
۱۹۴	۱- تصمیمات در مواقع تغییر نتیجه
۱۹۶	تغذیه در فوتبال
۱۹۶	ورزشکاران به چه مقدار انرژی نیاز دارند؟
۱۹۶	تغذیه مناسب ورزشکاران
۱۹۷	تغذیه در فوتبال در سه نوع میباشد
۱۹۷	پروین ها
۱۹۷	جربی ها
۱۹۸	مصرف مایعات
۲۰۰	از مهمترین عوارض کم آبی و کاهش آب بدن عبارتند

تغذیه پیش از مسابقه ۲۰۰

مصرف مایعات یک ساعت پیش از مسابقه ۲۰۰

در طول مسابقه و بین دو نیمه ۲۰۰

فصل ششم

نقش روانشناسی در فوتبال ۲۰۳

تغذیه برای تبدیل شدن به فوتبالیست حرفه‌ای ۲۰۴

چگونه اعتماد را در فوتبال افزایش دهیم ۲۰۵

تماشاگران فوتبال را فخر می‌دهند؟ ۲۰۶

اهمیت رفتار ورزشکاران یکدیگر و بازیکنان حریف ۲۰۶

راهکارهای کاهش خشم و قضاوت تماشاگران ۲۰۶

نکاتی برای کنترل هیجان در بازیکنان ۲۰۷

چرا بازیکنان بد رفتاری می‌کنند؟ ۲۰۸

چرا بازیکنان تیم شما احساس ناامنی و بی‌اهمیتی می‌کنند؟ ۲۰۸

راهبردهای اصلاح رفتار ۲۰۸

برنده‌ها چگونه فکر می‌کنند؟ ۲۱۰

بازنده‌ها چگونه فکر می‌کنند؟ ۲۱۰

پرسشنامه انگیزشی و شخصیتی بازیکنان ۲۱۱

اهداف آزمون ۲۱۱

فاکتورهای شخصیتی ۲۱۲

صدافت ۲۱۳

روش تجزیه ۲۱۳

این آزمون چه کسانی را نشانه می‌گیرد ۲۱۴

تشریح و چگونگی استفاده از آزمون ۲۱۴

این آزمون حداکثر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت می‌گیرد ۲۱۴

اولین نتایج ۲۱۴

آزمون چگونه برای مریض می‌تواند مفید باشد؟ ۲۱۵

برگه پرسشنامه شخصیتی ۲۱۶

برگه پرسشنامه روانی و روش کار ۲۱۸

www.ketab.ir

بسمه تعالی

مقدمه

حمد و سپاس خدای سبحان که سلامتی را عطا فرمود.
خداوند منعم را شاکریم که اکنون شاهد تغییراتی مفید در رشته‌های ورزشی هستیم.
فوتبال یکی از رشته‌های ورزشی پر طرفدار است که پرداختن علمی و توجه اصلی به آن از اهمیت ورزش و بازی برخوردار است. فوتبال بعنوان بزرگترین پدیده اجتماعی جهان را تحت تأثیر و در دام است. این ورزش در میان ملتها با اقبال روبرو بوده و به عنوان پربیننده ترین ورزش جهان تمامی کشورها و بسیاری از خانواده‌ها را به هم پیوند داده است. برخلاف پاره‌ای از ورزشها که عمر کوتاه ورزشکاران و قهرمانان قابل پیش بینی است که در فوتبال ابداً چنین نیست. توپ هر لحظه و در هر لحظه می‌تواند به هر کسی غیر قابل تصور سریع و سرنوشت ساز دارد که تماشایی را در جای خود می‌خکوب می‌کند و آیه وحش و تنش و آتش را می‌دارد. انتظاری که در بازی فوتبال تماشاچی را مسحور میکند پس حولاتی است که هر لحظه اش به ثانیه عمری می‌گذرد. و با گذشت هر لحظه بر شدت هیجان افزوده می‌شود. عجب اعجاب انگیز باها که با تکیه بر مهارت - تکنیک - تمرین و دیگر ابتکارات انجام می‌شود. بیونها جسم را به تنش در می‌آورد. در مواردی نیز تماشاگران تنها چشمی میشوند برای دیدن بازیکنان حرکات را نظاره کند و این حرکات باعث ایجاد وحدت و نزدیکی دلتها به یکدیگر نیز می‌شود. علاوه بر آن حضور نزدیک به یکصد و پنجاه منتها در فدراسیون جهانی فوتبال FIFA بی شک همواره تفکری و همدلی آنان را می‌طلبد و این عوامل در بستر فعالیتها ورزشی به یک نیروی عظیم اجتماعی تبدیل می‌گردد و پایه گذار دوستی و اشتراک در میان ملتها می‌شود. آموزش اصلی در فوتبال در این روز یکی از ارکان اصلی این رشته می‌باشد. امروز بازیکنان از دوران کودکی در آکادمی‌ها تحت آموزش صحیح قرار گرفته و طبق یک برنامه کاملاً مدرن وارد جریان حرفه‌ای فوتبال میشوند. آموزش آکادمیک فوتبال در کشور ما جایگاهی ندارد؛ کمتر باشگاهی را میتوان یافت که با فوتبال پایه به صورت علمی پرداخته باشد. این کتاب ویژگیهای منحصر به فرد دارد که مناسب بر مقاطع مختلف سنی به ویژه در آموزشهای پایه فوتبال است. اکنون در نشر ورزشی تلاش براین است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتواند آگاهی ورزشکاران و مربیان عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش داده و منتشر شود تا تمامی بزرگ در جهت گسترش فوتبال علمی کشور عزیزمان ایران اسلامی باشد.

در پایان بر خود لازم میدانم از راهنمایی‌های دکتر کامران شادانفر و خانواده ام و همسه عزیزانی که در این راستا مرا حمایت کردند کمال تشکر و قدردانی را بنمایم.

برگ سبزی است تحفه درویش چه کند بینوا ندارد بیش

در انتها؛ این اثر ناچیز را به مقربان در گاه الهی به ویژه اسطوره‌های واقعی جهان بشریت حضرت امیر المومنین علی علیه السلام و حضرت سید الشهداء حسین بن علی علیه السلام تقدیم مینمایم.

صادق جوانمردی

زمستان ۱۳۹۳

در ضمن از تمام عزیزانی خواهشمند است در صورت تمایل پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی

Email: FC.3tareganissar@yahoo.com

ارسال نمایند.

۱۳۹۳ صادق جوانمردی