



ورزش نامه





ورزش نامه

(نشریه تخصصی تربیت بدنی)

چاپ اول ، بهار ۱۴۰۴



ورزش نامه

(نشریه تخصصی تربیت بدنی)

مدیر مسئول: شیما شریفی (دکتری تخصصی رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش)

سر دبیر: سیاوش رجبی (دکتری تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)

ویراستار: کیانا لطفی

هیئت تحریریه: عسل حیدری، نازنین عزیزی، الناز غیاثوند، مبینا کاظمی، زهرا کلهر، کیانا لطفی، یاسمن مرادخانی، زهرا مهدی زاده

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول بهار ۱۴۰۴

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه ملی مهارت

سخن

سردیر

بسم الله الرحمن الرحيم

اول سپاس پروردگار را، که ما را از الطاف خود بهرمنند ساخت، سپس من و همکارانم از مسئولین دانشگاه ملی مهارت استان قزوین سپاسگزاریم که همواره شانه به شانه ما برای ارتقای سطح کیفیت دانشگاه قدم بر می دارند.

سلام گرم ما همراه با آرزوی تندرستی نثار همراهان و خوانندگان عزیز، علوم ورزشی یکی از تاثیر گذارترین علوم در سلامت جامعه است، که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد و از ظرفیت های آن در جهت ارتقای سلامت جامعه استفاده نمود.

گاه نامه ورزشنامه باتوجه به کمبود های موجود و زمان کمی که داشته منتشر شد، امیدواریم که بتواند در امر مهم آشنایی با علوم ورزشی و همچنین سلامت جامعه قدم موثری بردارد.

فهرست

- ۵..... مقدمه
- ۶..... اهمیت حقوق ورزشی در مدارس
- ۷..... اثرات ورزش بر مغز
- ۸..... اهمیت تمرینات پلايومترك
- ۹..... مصاحبه با آقای شهرام مهربان
- ۱۰..... نکات ارگونومی نشستن
- ۱۱..... تغذیه و ورزش در سالمندی
- ۱۳..... تاثیر ورزش بر رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان



ضرورت ورزش در تربیت بدنی

مقدمه

علاوه بر این، پژوهش های تربیت بدنی به سیاست گذاران و برنامه ریزان کمک می کنند تا سیاست های ورزشی کارآمدتری تدوین کنند و شرایط بهتری برای توسعه ورزش در سطوح ورزش فراهم آورند. همچنین، این تحقیقات می توانند به شناسایی نیازهای خاص گروه های مختلف مانند کودکان، سالمندان، افراد دارای معلولیت و ورزشکاران حرفه ای کمک کنند.

تربیت بدنی و علوم ورزشی نقش مهمی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد ایفا میکند. با توجه به پیشرفت های علمی و تغییرات سبک زندگی، نیاز به پژوهش های علمی در تربیت بدنی می توانند به بهبود روش های آموزشی، ارتقای عملکرد ورزشی، پیشگیری از آسیب ها و توسعه برنامه های تمرینی موثر کمک کنند. علاوه بر این، تحقیقات در این زمینه می توانند به درک بهتر تاثیر ورزش در سلامت عمومی، رشد کودکان و نوجوانان و حتی مدیریت استرس و بهبود کیفیت زندگی منجر شوند. از این رو پژوهش در تربیت بدنی نه تنها برای ورزشکاران و مربیان، بلکه برای سیاست گذاران و عموم مردم نیز ضروری است زیرا می تواند به بهبود سبک زندگی، ارتقای سلامت عمومی و توسعه پایدار جوامع کمک کند.



اهمیت حقوق ورزشی در مدارس

حقوق ورزشی یا حقوق ورزش یکی از گرایش های علم حقوق است که به بررسی حوادث در ورزش میپردازد. واژه ورزش در این اصطلاح دارای مفهوم وسیعی است و عملیات و فعالیت های ورزشی قهرمانی، جزئی از این مجموعه است.

به طور کلی میتوان گفت که منظور از حوادث ورزشی تمامی جرائم و شبه جرائمی است که توسط ورزشکاران، معلمین، مربیان، مدیران، تماشاگران و ... به طور مستقیم یا غیر مستقیم در رابطه با ورزش انجام میگردد. موضوع این وقایع ممکن است سلامتی، جان، اموال، حیثیت، شرافت و سایر حقوق قانونی اشخاصی باشد که در محدوده ورزش به هر نحو حضور دارند.

گسترده کمی و کیفی موضوع های فوق به وضوح اهمیت این رشته را آشکار میسازد و آنگاه که با دقت به جایگاه حیاتی و اساسی ورزش در میان سایر نهادهای اجتماعی توجه شود ضرورت آگاهی از محتوای این رشته برای نظام قضائی کشور و به ویژه همه کسانی که به نحوی در اداره ورزش مداخله دارند روشن تر میگردد.

از آغاز دوره قانونگذاری در ایران معاصر (۱۳۰۴ تا ۱۳۵۲) قانونی وجود نداشت که در باب حوادث ورزشی باشد و حقوق دانان در راستای توجیه حوادث ناشی از عملیات ورزشی به مبانی و اصول



حقوقی متوسل میشدند. در سال ۱۳۵۲ مقنن به صراحت و به موجب ماده ۴۲ قانون مجازات عمومی مقرر داشت که: حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط بر اینکه سبب آن حوادث نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد جرم محسوب نمیشود. در سال ۱۳۶۱ مقنن همین متن را با اضافه کردن جمله: (... و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد) در ماده ۳۲ قانون راجب به مجازات اسلامی مورد تایید قرار داد.

حقوق ورزشی به عنوان یک درساز سال ۱۳۵۵ در دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی برای نخستین بار توسط نگارنده تدریس شد و سپس در سایر دانشکده های تربیت بدنی جزو واحد های درسی دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد تدریس شده است. حقوق ورزشی در دانشکده های حقوق دانشگاههای ایران به ویژه دوره کارشناسی ارشد و دکتری چه به عنوان پایان نامه های تحصیلی و یا تحقیق، مورد توجه اساتید و دانشجویان بوده و به تدریج منابع بسیار مهمی به همین ترتیب فراهم آورده است. با استقبالی که از این گرایش تا کنون به عمل آمده انتظار میرود که در آینده از نظر کمی و کیفی یکی از مهمترین گرایش های حقوق در ورزش و یا ورزشی در حقوق به حساب آید.

ورزش نامه

فصلنامه دانشجویی

سال اول

شماره ۱، بهار ۱۴۰۴



اثرات ورزش بر عملکرد مغز

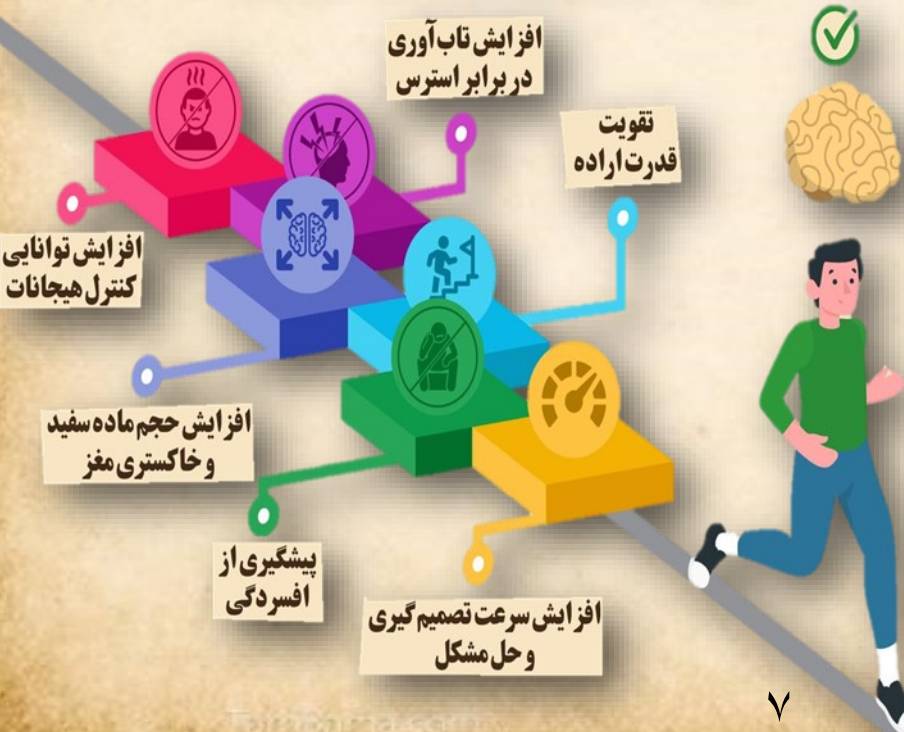
مقدمه

ورزش تاثیرات مثبتی بر مغز و عملکرد های شناختی آن دارد. هنگام فعالیت بدنی، مغز مواد شیمیایی شادی آور ترشح میکند که به بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب کمک می کنند. همچنین ورزش منظم موجب تقویت حافظه، افزایش تمرکز و یادگیری بهتر می شود. ارتباط میان ورزش و سلامت مغز آنقدر قوی است که حتی می تواند روند پیری مغز را کندتر کند. به همین دلیل ورزش را می توان یک دارایی طبیعی برای تقویت ذهن دانست.

تمرینات با فشار مکانیکی بالا مانند تمرینات مقاومتی بیشترین تاثیر را بر عملکرد حافظه در بیماران آلزایمری داشتند درحالی که تمرینات ترکیبی که شامل تمرینات مقاومتی، تداومی، تعادلی و شناختی بود، بیشترین تاثیر را بر عملکرد اجرایی و حرکتی در این بیماران داشتند. در نهایت مشخص شد که تمرینات با شدت بالا باعث افزایش معنی داری در مقادیر این عوامل و بهبود عملکرد حرکتی بیماران سالمند دچار آلزایمر شد درحالی که اخیرا مطالعات نشان داده اند تمرینات هوازی همراه با مهارت های شناختی، تاثیرات

مهارتی بیشتری بر اختلالات ناشی از آلزایمر در افراد بالای ۶۵ سال داشته اند با این حال به نظر می رسد به مسیر ها و تاثیرات مختلف تمرینات ورزشی در این زمینه طبق مطالعات انجام شده، تمرینات با شدت بالا و فشارهای مکانیکی- متابولیکی بالاتر همراه با درگیری مهارت های شناختی در زمینه اثرگذاری جهت کاهش و بهبود علائم بیماری آلزایمر، می توانند دارای برتری نسبت به سایر تمرینات با شدت های متوسط و کم باشند که علی رغم مطالعات در این زمینه همچنان به بررسی تاثیرات تمرینات ورزشی در بازه های زمانی مختلف و انواع متنوع، نیاز می باشد.

تاثیر ۳۰ دقیقه ورزش روزانه بر عملکرد مغز



اهمیت تمرینات پلايومتریک



مقدمه

تمرینات پلايومتریک روشی موثر برای افزایش قدرت انفجاری، سرعت و عکس العمل ورزشکاران است. این تمرینات با استفاده از چرخه کشش-کوتاه شدن عضله انجام می شوند و هدف آن ها بهبود توانایی عضله در تولید نیرو با سرعت بالا است؛ یعنی ترکیبی از قدرت و سرعت که به عنوان توان انفجاری شناخته می شود. در آخر تمرینات پلايومتریک در کنار تمام موارد ذکر شده؛ به طور کلی موجب کاهش ترکیب بدنی، بهبود عملکرد ورزشی، ایجاد احساس شادمانی و در نهایت باعث افزایش کیفیت زندگی می شود.

۱- توسعه توان انفجاری

تمرینات پلايومتریک بهترین ابزار برای انتقال قدرت پایه به قدرت انفجاری هستند. این تمرینات به عضلات کمک می کنند تا بتوانند در زمان کوتاه، حداکثر نیرو تولید کنند و موجب افزایش توان انفجاری می شوند.

۲- فعال سازی موثر سیستم عصبی-عضلانی

تمرینات پلايومتریک باعث سریعتر عمل کردن سیستم عصبی شده، انتقال پیام های عصبی موثرتر شده و در نهایت هماهنگی بین عضلات افزایش پیدا می کنند.

۳- استفاده از چرخه کشش-کوتاه شدن عضله

تمرینات پلايومتریک براساس چرخه کشش-کوتاه شدن عضله طراحی شده است. این به این معنی است که عضله به سرعت کشیده شده و بلافاصله منقبض می شود. که این چرخه موجب افزایش قدرت می گردد.

۴- اهمیت در دوره بندی

تمرینات پلايومتریک باید در زمان خاصی از فصل تمرینی قرار بگیرند؛ که اغلب پس از ساخت پایه قدرتی و قبل از فاز مسابقه اتفاق می افتد. اگر این تمرینات در بازه زمانی نامناسبی قرار بگیرند ممکن است باعث آسیب یا کاهش بهره وری شوند.

۵- افزایش انعطاف پذیری

در تمرینات پلايومتریک، بازتاب کششی موجب می شود تا عضلات به هنگام کشش، منقبض شوند و از انقباض عضلات مخالف جلوگیری به عمل آید.

۶- بهبود تعادل پویا

تمرینات پلايومتریک به دلیل تحریک سیستم عصبی مرکزی و افزایش توانایی عضلات در واکنش به تغییرات ناگهانی، تاثیر بیشتری بر بهبود تعادل پویا و پیشگیری از آسیب های مرتبط با تعادل دارد.

۷- افزایش سرعت

به دلیل ماهیت تمرینات پلايومتریک سرعت انقباض عضلات افزایش یافته و پاسخ دهی به محرک های حرکتی بهبود پیدا می کند و در نهایت موجب افزایش سرعت و چابکی می گردد.

۸- بهبود توان بی هوازی

در تمرینات پلايومتریک با فعال سازی فیبرهای تند انقباض و بهبود عملکرد سیستم های انرژی بی هوازی ابزار موثری برای بهبود توان بی هوازی است.



مصاحبه با آقای شهرام مهربان

+مهدیزاده: سلام خوب هستید؟ لطفا خودتون رو معرفی کنید؟

-شهرام مهربان: سلام و عرض ادب، بنده شهرام مهربان هستم متولد ۲۵ آبان ماه سال ۱۳۵۸ زاده ایران، مربی فوتبال و بازیکن اسبق فوتبال.

□شهرام مهربان:

- بنده به عنوان مربی دروازه بان های تیم فوتبال شمس آذر قزوین که سابقه قهرمانی در لیگ آزادگان ۱۴۰۱-۱۴۰۲ را در کارنامه خود دارد فعالیت میکنم.

+مهدیزاده: در حال حاضر مشغول به چه کاری هستید؟

- در سال ۱۳۷۶ به اردوی تیم ملی ورزش های آزادی دعوت شده ام.

□شهرام مهربان: من در حال حاضر به عنوان مربی دروازه بان های تیم شمس آذر قزوین مشغول به فعالیت هستم.

- در کنار آقای محمد مایلی کهن مربی اسبق تیم ملی ایران که در سال ۹۶ مقام سوم جام ملت ها کسب کرده آمد شاگردی نموده ام.

همچنین بنده موسس و مربی آکادمی آموزش فوتبال و گلری مهربان واقع در شهر صنعتی البرز که در سال ۹۸ تاسیس شده نیز می باشم.

- در حال حاضر بیش از ۴۰۰ شاگرد در رده سنی ۶ الی ۱۵ سال داشته و به صورت تخصصی در رشته فوتبال و دروازه بانی به پرورش و استعداد یابی ورزشکاران علاقمند به این رشته می پردازم

□شهرام مهربان: من در تیم های راه آهن تهران، پیکان تهران، مهرکام پارس، کاوه تهران، گهر درود لرستان، صبای قم، شهرداری بندر عباس و کاسپین قزوین فعالیت داشته ام.

قزوین چیست؟

(شهرام مهربان: خسته نشوید، عجلو نباشید و اجازه ندهید مشکلات دلسردتان کند. برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید چراکه آینده مانند توپ در دستان شماست و شما دروازه بان مشکلاتتان هستید و موفقیت حاصل زمین خوردن ها و بلند شدن های پیاپی هست.



همچنین زیر نظر مربیان نامداری چون آقایان رضا مطلبی، مجید رضایی، اسماعیل قطبی نیا، فیروز کریمی، بهتاش فریبا، فرهاد کاظمی، حمید خرم زی نیز فعالیت داشته ام.

همچنین آقای رضا مطلبی مربی تیم کاسپین قزوین بنده را به فوتبال ایران معرفی کرد.

نکات ارگونومی نشستن پشت میز یا صندلی اداری



در انتخاب صندلی نیز بهتر است موارد زیر مدنظر قرار گیرد:

- طول نشیمنگاه صندلی نباید بیش از طول ران باشد تا فرد بتواند به طور کامل به پشتی صندلی تکیه دهد.
- زاویه پشتی و نشیمنگاه بیش از ۱۰۰ درجه نباشد.
- ارتفاع صندلی حدوداً به اندازه ۳۰ درصد قد فرد و ارتفاع میز نصف قد باشد. میز دارای شیب ۱۰ درجه به سمت فرد باشد. پشتی صندلی باید حداقل با مهره‌های بالایی کمر و پایینی پشت در تماس باشد و چنانچه پشتی صندلی به سطح نشیمنگاه متصل نیست، فاصله بین این دو قسمت بیش از ده سانتی متر نباشد.



دسته دار بودن صندلی ممکن است مزیت باشد. صندلیهای چرخان معمولاً فشار نامناسبی را روی بدن ایجاد می کنند.

نشستن روی صندلی متحرک

نشستن روی صندلیهای متحرک به سبب نیروهایی که بر بدن اعمال میشود از اهمیت خاصی برخوردار است و در صورت وجود ناهنجاری یا ناراحتی در ناحیه ستون فقرات باید دقت بیشتری در انتخاب صندلی بشود. در این گونه صندلیها هر دو بخش نشیمنگاه و تکیه گاه صندلی باید با رعایت معیارهای لازم ساخته شود.

ساخت میز و صندلی از نظر ارتفاع شیب و سطح نشیمنگاه در تأمین راحتی ستون فقرات بسیار مهم است. بهتر است میز و صندلی افرادی که مدت زیادی بدون استراحت کار میکنند مثل تایپیستها به طور خاص و با توجه به ساختار آناتومیکی بدن و قد آنها ساخته شود اما با توجه به اینکه رعایت این مهم مستلزم صرف هزینه زیاد و تا حدودی غیر ممکن است اصول زیر در انتخاب صندلی و میز کار باید رعایت شود:

- تا جایی که ممکن است صندلی خود را به میز نزدیک کنید تا مجبور نشوید به هنگام کار رو به جلو خم شوید.
- سعی کنید گردن را صاف نگه دارید و خود را از ناحیه مفاصل ران و لگن به سمت جلو خم کنید.
- تا حد امکان در بین نشستن های طولانی فواصل استراحت کوتاه مدتی برای تغییر در وضعیت بدنی خود در نظر بگیرید.
- دقت شود موقع نشستن فاصله ای میان لگن و پشتی صندلی باقی نماند و تمامی ناحیه پشت به پشتی صندلی تکیه داده باشد زانو را نیز حداقل بالاتر از مفاصل ران قرار دهید که این کار سبب کاهش قوس کمری در وضعیت نشسته میشود.



تغذیه و ورزش در سالمندی



پوکی استخوان

پوکی استخوان از بیماری‌های شایع دوران سالمندی است که استخوان‌ها به خاطر کاهش میزان املاح، شکننده می‌گردند. تا کنون عوامل متعددی مانند کمی دریافت کلسیم، دریافت بیش از حد یا کم پروتئین، مونث بودن، یائسگی، افزایش سن، کمی وزن، نژاد، ژنتیک و وجود سابقه خانوادگی این بیماری، مصرف داروهایی مانند کورتیکو استروئیدها و ابتلا به بیماری‌های کلیوی، کبدی، دیابت، الزایمر، رماتیسم مفصلی و... را برای این بیماری‌ها نام برده‌اند. جهت پیشگیری از این بیماری که ناتوانی و کاهش قد و شکستگی‌های استخوانی‌ها را به دنبال دارد، افزایش تحرک و فعالیت و مصرف رژیم حاوی مقادیر کافی پروتئین و کلسیم توصیه می‌شود.

مقدمه

سوءتغذیه یکی از مشکلات شایع در سالمندان است. این علامتی از بیماری‌های قابل درمان است که باید مورد بررسی قرار گیرد. سوءتغذیه همچنین دارای پیامدهای پزشکی، هم کوتاه مدت هم بلند مدت، از قبیل پوکی استخوان و استئوپنی، به همین ترتیب بسته به سالمند، عامل مرگ و میر می‌باشد.



جهت تنظیم برنامه غذایی برای سالمندان مبتلا به این بیماری توجه به این نکات ضروری است :

- ۱- تامین کالری کافی جهت حفظ وزن مطلوب و توجه به اختلالاتی مثل بی اشتهایی یا پرخوری عصبی.
- ۲- مصرف روزانه ۳-۴ واحد از گروه لبنیات .
- ۳- تهیه عصاره کلسیم از استخوان .
- ۴- توجه به مصرف بادام، فندق، سبزی‌های برگ سبز و حبوبات ضروری به نظر می‌رسد.
- ۵- قرار گرفتن ۱۵-۳۰ دقیقه روزانه در معرض نور خورشید بدون پوشش .
- ۶- مصرف روغن‌های نباتی غیر اشباع مانند زیتون .
- ۷- مصرف انواع ماهی به خصوص ساردین.
- ۸- استفاده از آب میوه های طبیعی بجای استفاده از نوشابه و چای پررنگ.

ورزش و پوکی استخوان

برای افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، هر نوع ورزشی مناسب نیست اما باید بدانند شروع به ورزش و افزایش فعالیت‌های فیزیکی، در هر سنی امکان‌پذیر است. تداوم ورزش و فعالیت‌های فیزیکی باعث اثرات مثبت بر روی عضلات و استخوان‌ها می‌شود. ورزش‌هایی مانند جست‌وخیز، پریدن و برخی حرکات یوگا برای افراد سالمند مناسب نیست زیرا ممکن است با ایجاد فشار بر روی استخوان‌ها، سبب شکستگی شود.



برای سالمندانی که دارای پوکی استخوان هستند، ورزش‌های خاصی وجود دارد که می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و کاهش خطر شکستگی کمک کند. برخی از این ورزش‌ها عبارتند از:

- ۱- تمرینات تحمل وزن: مانند پیاده‌روی یا دویدن سبک که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.
- ۲- تمرینات قدرتی: استفاده از وزنه‌های سبک یا کش‌های مقاومتی برای تقویت عضلات و استخوان‌ها.
- ۳- تمرینات تعادلی: مانند تای چی یا ایستادن روی یک پا برای کاهش خطر سقوط.
- ۴- تمرینات انعطاف‌پذیری: حرکات کششی ملایم برای بهبود دامنه حرکتی.

تأثیر ورزش بر رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان

اگرچه برخی ورزشکاران جوان ممکن است دچار تاخیر در بلوغ جنسی شوند، اما این مسئله به عوامل دیگری مانند تغذیه نامناسب مرتبط می‌شود تا تمرینات ورزشی.



سن مناسب شروع ورزش

با توجه به اهمیت ورزش در رشد اجتماعی و جسمانی کودکان، سن شروع ورزش و نوع فعالیت ورزشی از موضوعات کلیدی است. از دیدگاه سلامت‌نگر، شروع زود هنگام ورزش‌های حرفه‌ای می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمانی، استرس روانی و کاهش انگیزه برای ادامه ورزش شود. بنابراین پرداختن به ورزش قبل از سن ۱۴ سالگی توصیه نمی‌شود.

سن ۶ تا ۷ سالگی: فعالیت‌های ورزشی باید جنبه بازی داشته باشد و از فشارهای رقابتی دور باشد.

سن ۱۱ تا ۱۴ سالگی: ورزش‌های کم‌برخورد مانند والیبال، بدمینتون و فوتبال توصیه می‌شود.

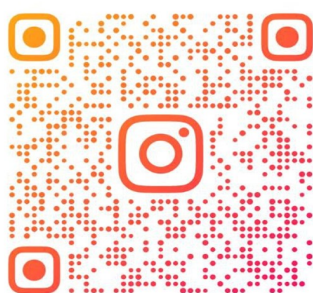
سن ۱۵ سالگی به بالا: ورزش‌های پربرخورد مانند کشتی و وزنه برداری تنها پس از سن بلوغ توصیه می‌شود.

تنوع ورزش در سال‌های اولیه، تدریجی بودن و افزایش تمرینات تخصصی از نکات کلیدی برای پیشگیری از آسیب‌ها و حفظ انگیزه کودکان است.

در دنیای امروز، ورزش به عنوان یکی از ارکان مهم اصلی سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان شناخته می‌شود. با افزایش آگاهی خانواده‌ها نسبت به فواید فعالیت‌های ورزشی، درباره سن مناسب شروع ورزش، نوع فعالیت‌های توصیه شده و تأثیر ورزش بر رشد و بلوغ مطرح می‌شود. از یک سو، ورزش می‌تواند به بهبود آمادگی جسمانی، تقویت استخوان‌ها و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند و از سوی دیگر، پرداختن نادرست یا زود هنگام به ورزش‌های حرفه‌ای منجر به آسیب‌های جسمانی یا روانی می‌شود.

ورزش نقش مهمی در حفظ سلامت کودکان و نوجوانان دارد. این فعالیت‌ها نه تنها به کنترل وزن، استحکام استخوان‌ها و بهبود سلامت قلب و عروق کمک می‌کند بلکه می‌تواند سلامت روانی را نیز ارتقا دهد. با این حال سوالات متعددی درباره تأثیر ورزش بر رشد قدی، وزنی و بلوغ بیولوژیک وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش تأثیر معناداری در رشد قدی کودکان و نوجوانان سالم با تغذیه مناسب ندارد اما می‌تواند بر ترکیب بدن (کاهش چربی و افزایش توده بدون چربی) اثر بگذارد. همچنین، فعالیت‌های ورزشی محتمل وزن مانند دو میدانی و فوتبال در مقایسه با ورزش‌های غیر محتمل وزن مانند شنا تأثیر بیشتری بر افزایش تراکم استخوان دارند.

از نظر بلوغ بیولوژیک، ورزش تأثیر قابل توجهی بر بلوغ اسکلتی، پیگیری (سوماتیک) یا جنسی ندارد.



@SPORT.QAZVIN.NUS

چاپ اول ، بهار ۱۴۰۴