



عنوان و نام پدیدآور : شنا/ تهیه و تدوین آوند گرافیک.

مشخصات نشر : تهران: عابد، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۲ ص.: مصور (رنگی).

فروست : ورزش راه سلامتی.

شابک : 978-600-382-005-0

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : شنا

موضوع : Swimming

شناسه افزوده : شرکت آوند گرافیک

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ش ۹ / GV۸۳۷/۷

رده بندی دیویی : ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۴۳۲۳۴

انتشارات عابد



شنا

تهیه و تدوین: آوند گرافیک

مدیر هنری: هادی آسیابانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دقت

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / شهریور ۹۶

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۲-۰۰۵-۰

آدرس مرکز بخش: تهران، خیابان کارگر
شمالی، نرسیده به بلوار کشاورز، خیابان
قدر، پلاک ۶، واحد ۱ | تلفن: ۶۶۵۶۷۶۲۶-۷

فهرست

- تاریخچه ۲
پوشش ورزشکار ۸
محوطه استخر ۱۰
سبک های شنا ۱۲
قوانین ۱۴
تکنیک ها ۱۶
شنا ۱۸
رشته ها و مواد ۲۰
شیرجه ۲۴
مقدمات دایره ۲۶
تاریخچه شنا در ایران ۳۰
رویکرد ورزش شنا در ایران ۳۲

مقدمه

، اسمه تعالی

آمادگی بدنی یکی از مهمترین عناصر در سوق دادن زندگی به سوی یک شیوه‌ی زندگی سالم است. ورزش علاوه بر نقش کلیدی در سلامت بدن، پایه و اساس فعالیت فکری خلاق و پویا نیز محسوب می‌شود. شرکت مستمر در ورزش‌های انفرادی، دونفره یا تیمی گروهی اعتماد به نفس را بالا می‌برد و شایستگی و نشاط را در انسان می‌آفریند. ورزش و تربیت بدنی به شناخت همه جانبه از توانمندی‌های فرد کمک‌های قابل توجهی به او می‌کند و با غنی‌سازی آندوخته‌های اطلاعاتی، موقعیت خوبی را برای کشف اطلاعات ورزشی از رشته‌های موجود و جدید، برای ورود به جهان رقابتی را فراهم می‌سازد. انتشارات عابد مفتخر است که در این راستا، مجموعه سی‌جلدی ورزش راه سبز را برای شناخت بیشتر ورزش‌های ملی و جهانی به نفع نواندیش دانش‌آموز، دانشجو، مربیان گرانقدر تربیت بدنی و جامعه شریف ورزشی کشور تقدیم نماید.