

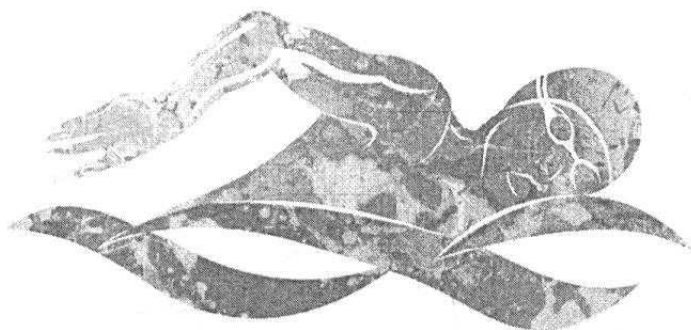
آموزشی شنا

کمال-قورباغه- پروانه

گردآورنده: مریم دانه کار

افشین دینی ترکمانی





شناسه اثر

سرشناسه : دانه کار، مریم ۱۳۶۸- گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: آموزش شنا کمال- قورباغه- پروانه/ گردآورنده: مریم دانه کار، الفیضین دینی ترکمانی

مشخصات نشر: تهران رز، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۵۵ص: مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۷۸۴۳-۰۰۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص ۵۴-۵۱

موضوع: شنا-تعلیم- Swimming-Training

شناسه افزوده: دینی ترکمانی، الفیضین، ۱۳۶۸- گردآورنده

رده بندی کنگره: GV837/7

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۶۷۲۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

صفحه آرا: مریم آهنگ



فهرست عناوین..... صفحه

تاریخچه شنادر ایران.....	۶
آموزش شنا.....	۸
نکات اصلی در مورد آموزش شنا.....	۹
۱. درجه حرارت آب وهوا.....	۹
۱.۲. غوطه وری.....	۱۰
۲.۲. پرش در آب.....	۱۰
۲.۳. تنفس و نفس گیری.....	۱۰
۲.۴. سر خوردن در سطح آب.....	۱۱
۱.۲.۴. سر خوردن بر روی آب می تواند به چند روش انجام شود.....	۱۱
۲.۴.۲. نکاتی که باید در تمام مدت سر خوردن مورد توجه مربی قرار گیرد.....	۱۵
۳.۲. معرفی و آموزش ۳ نوع شنای مهم.....	۱۶
۱.۳.۲. شنای کرال.....	۱۶
۱.۳.۲.۱. شنای کرال سینه.....	۱۶
۲.۳.۲.۱. شنای کرال پشت.....	۲۶
۲.۳.۲. شنای قورباغه.....	۳۱
۳.۳.۲. شنای پروانه.....	۴۰
منابع.....	۵۱