

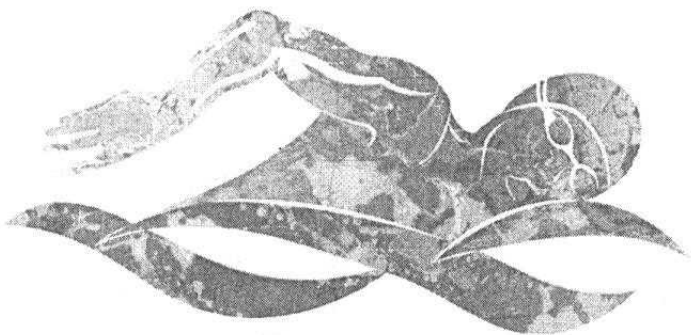
کامیندیوم سنا

(تاریخچه، اهمیت و آموزش)

گردآورنده: دریم دانه کار

افشین دینی ترجمانی





شناسه اثر

سرشناسه : دانه کار، مریم ۱۳۶۸

عنوان و نام پدیدآور: کلمبندیوم شنا (تاریخچه، اهمیت، آموزش) گردآورنده: سرشناسه اثر، کار افشین دینی ترکمانی

مشخصات نشر: تهران رزاد، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۶ص: مصور (رنگی): (۱۴/۵×۲۱/۵)س م

شابک: ۰-۱-۲-۷۸۴۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: شنا- Swimming

موضوع: شنا-تعلیم- Swimming-Training

شناسه افزوده: دینی ترکمانی افشین، ۱۳۶۸

رده بندی کنگره: GV837

رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۹-۸۴۵۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

صفحه آرا: مریم آهنگ



صفحه	عناوین
۳	کامپندיום شنا
۶	تاریخچه شنادر جهان
۷	مصر
۷	میان رودان
۷	اسپارت ها
۷	روم قدیم
۸	رشد شنا از قرن نوزدهم
۱۰	نخبگان تاریخ شنا
۱۰	تاریخ فدراسیون بین المللی شنا
۱۲	فصل اول ملزومات شنا
۱۳	مشخصات استخر
۱۳	بهداشت آب
۱۴	لوازم و لباس شنا
۱۴	ووسایل کمک آموزشی و نجات غریق
۱۵	مزایای شنا برای سلامت
۱۶	خطرات شنا
۱۷	تنفس یکسویه
۲۰	فصل دوم
۲۰	انواع شنا
۲۱	شنای رقابتی شامل ۴ نوع متفاوت است
۲۱	کرال سینه
۲۳	نکته بعدی تنفس (هواگیری) می باشد
۲۴	هماهنگی
۲۵	حرکت با همراه با تنفس