

دکتر جی. جان مولن

علم تشنا

بهبود عملکرد و تمرین

علمی که باعث
پیشرفت و بهبود
تکنیک می‌شود

دکتر سپیده لطیفی

دکترای آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران
مدرس رسمی مربیگری شنا فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

دکتر سارا جلیلی

دکترای آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران
استادیار دانشگاه شمس گیلد
مدرس رسمی مربیگری شنا فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

امیرحسین صفار کهنه‌چان

دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

شایا دارابی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی
مربی درجه یک شنا فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

دکتر سپیده لطیفی

ویراستار علمی

علم شنا بهبود عملکرد و تمرین

تألیف: دکتر جی. جان مولن

ترجمه: دکتر سپیده لطیفی، دکتر سارا چشمی، امیرحسین صفار

کهنه‌قوچان، شایا دارابی

ویراستار علمی: دکتر سپیده لطیفی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۹۰۰۰۰ ریال



عنوان و نام پدیدآور: علم شنا: بهبود عملکرد و تمرین/[ویراستار] جی جان مولن؛ ترجمه سپیده لطیفی...

[ویراستار]؛ ویراستار علمی سپیده لطیفی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۹۶ص: مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵۳۹۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: 2018, Swimming science : optimizing training and performance

یادداشت: ترجمه سپیده لطیفی، سارا چشمی، امیرحسین صفارکهنه‌قوچان، شایا دارابی.

موضوع: شنا - تعلیم

Swimming - Training

شنا: یادمان، جی. جان

شناسه اثر: Mullen, G. John

شناسه افزوده: لطیفی، سپیده، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۷۷۷ SV8

رده بندی دیویی: ۷۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۱۰۶۵



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

🌐 Hatmiir 📧 hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۱۵	فصل ۱. هییدرودینامیک
۴۳	فصل ۲. تکنیک
۷۱	فصل ۳. تمرین در استخر
۹۹	فصل ۴. تمرین در خشکی
۱۲۷	فصل ۵. تغذیه
۱۵۵	فصل ۶. بازتوانی و پیشگیری از آسیب