

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش شنای مومیایی

محمد صفدری

۱۳۹۳

سرشناسه: صفدری، محمد، ۱۳۴۷.

عنوان و نام پدیدآور: آموزش شنای مومیایی / محمد صفدری.

مشخصات نشر: بوشهر، خانه ریاضیات بوشهر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۴۸ صفحه. مصور.

شماره شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۰۱۱ - ۱ - ۶ : ۵۵۰۰۰ ریال.

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: کتابنامه: ص ۴۸.

موضوع: شنا، تعلیم.

رده بندی کنگره: ۷۴۷/۷ GV ۸۳۷

رده بندی دیوی: ۷۹۷/۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۶۰۳۲

عنوان کتاب: آموزش شنای مومیایی

تالیف: محمد صفدری

ناشر: خانه ریاضیات بوشهر با همکاری چاپ و نشر ایران

مدیر اجرایی: اسماعیل فولادی هلیله

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۰۱۱ - ۱ - ۶

حروف نگاری: خدمات کامپیوتری درخشان رایانه مهدآباد

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات خانه ریاضیات بوشهر است.

نشانی بوشهر - خیابان یادگار امام روبروی ساختمان پزشکان نور نام و نام

خانوادگی مدیر مسئول: اسماعیل فولادی هلیله

تلفن ۰۷۷۱۲۵۳۶۵۶ و ۰۹۱۷۷۷۲۸۹۲۳

فهرست مطالب

۷	 توصیه به شناگران
۸	 تاریخ شنا در ایران
۱۰	 مقدمه
۱۱	 اهمیت شنا
۱۲	 پیشگفتار
۱۲	 وسایل ایمنی و کمک آموزشی
۱۳	 فصل اول: وضعیت بدن و خاصیت شناوری
۱۴	 ۱. فرآیند تنفس
۱۴	 ۲. روش مناسب نفس گیری جهت تقویت شش ها
۱۵	 ۳. شناور شدن همانند یک توپ
۱۶	 ۴. شناور شدن مانند یک غریق
۱۸	 ۵. ایستادن خطی
۱۹	 ۶. سر خوردن
۲۰	 ۷. سر خوردن به پشت
۲۲	 ۸. شناور شدن خطی
۲۳	 ۹. شناور شدن خطی به پشت برای نفس گیری و استراحت

۱۰. فرو رفتن در آب به حالت خطی ۲۴
۱۱. شناور شدن به شکل مداد (عمود) ۲۵
۱۲. پریدن در آب به حالت مدادی (عمود) ۲۷
- فصل دوم (حرکات کرال) ۲۸**
۱. حرکت پای کرال به صورت عمودی ۲۹
۲. حرکت کردن به عقب با پای کرال بدون حرکت دست ۳۰
۳. حرکت پای کرال سینه ۳۱
۴. حرکت پای کرال پشت در حالت خطی ۳۱
۵. حرکت پای کرال پشت (فقط با ضربه یک پا) ۳۳
۶. حرکت پای کرال از پهلو بدون استفاده از دست ۳۴
۷. کرال سینه به صورت عمودی بدون حرکت پا ۳۵
۸. کرال سینه با یک دست مثبت کرده به صورت عمود بدون حرکت پا ... ۳۶
۹. شنای کرال پشت بدون استفاده از حرکت پا ۳۷
۱۰. حرکت با یک دست از پهلو بدون استفاده از حرکت پا ۳۸
- فصل سوم (حرکات ترکیبی) ۳۹**
۱. حرکت دست و پا بسته فقط با استفاده از حرکت دست رو به جلو ۴۰
۲. حرکت دست و پا بسته رو به جلو فقط با استفاده از پا ها ۴۱
۳. حرکت پای دلفین ۴۲
۴. حرکت وارونه پای دلفین ۴۳
۵. حرکت دست و پا بسته ترکیبی ۴۴
۶. حرکت شنای مومیایی ۴۵
- شناور شدن درون وان ۴۶