

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شنا (۱)

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۴

تندنویس، فریدون	۷۹۷
شنا(۱) / مؤلف : فریدون تندنویس. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۹۴.	/۲۱
۱۵۸ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۴)	ش ۷۴۸ت/
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۴
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتابهای درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. شنا. الف. شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش.	
دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

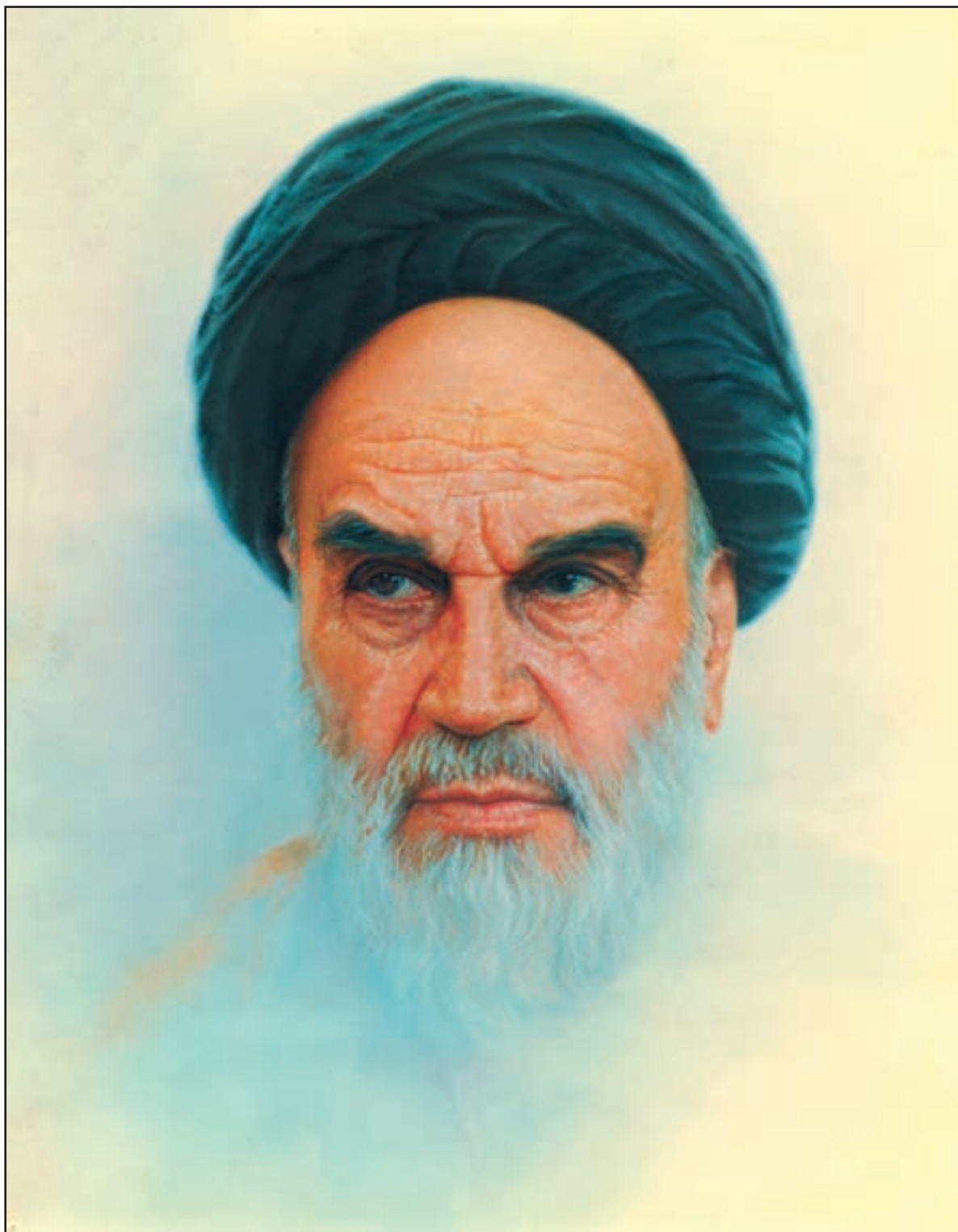
همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.
پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
نام کتاب : شننا (۱) - ۳۵۸/۱۱
مؤلف : فریدون تندنویس

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : فائزه محسن شیرازی
طراح جلد : علیرضا رضائی‌گر
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه : خجستگان
سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ چهاردهم ۱۳۹۴
حق چاپ محفوظ است.



جسم سالم همراه فکر سالم به انسان اعتماد به نفس می دهد.

امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

		مقدمه	
۲۵	۶- فروکردن سر در آب		
۲۵	۷- چشم بازکردن در آب		
۲۶	۸- خالی کردن هوا در آب	۱	فصل اول: تعریف، اهمیت و موارد مهم در شنا
۲۶	۹- پریدن در آب	۱	۱- تعریف شناکردن
		۱	۲- تاریخچه شنا
۲۸	فصل سوم: شناوری و سُرخوردن	۲	۲-۱ شنا در دوران جدید
۲۸	۱- شناورشدن	۳	۲-۲ شنا از ایران باستان تا دوران معاصر
۲۸	۲- حرکت لاک پشت	۴	۳- اهمیت شنا
۳۱	۳- سُرخوردن بر روی آب	۴	۳-۱ شنا از دیدگاه دین مبین اسلام
۳۲	۴- سُرخوردن با استفاده از دیواره استخر	۵	۳-۲ شنا از دیدگاه پزشکی
۳۳	۵- سُرخوردن با دو پا و استفاده از دیواره استخر	۵	۳-۳ شنا و معلولین
۳۳	۶- نکات مهم در سُرخوردن	۶	۳-۴ شنا و نجات از آب
		۶	۳-۵ شنا از دیدگاه رزمی و نظامی
۳۵	فصل چهارم: شنای سینه (کراال سینه)	۷	۳-۶ شنا از دیدگاه تفریحات، تربیت بدنی و ورزش
۳۵	۱- تعریف		مواردی که یادگیرندگان باید به آنها توجه کنند
۳۵	۲- وضعیت بدن در شنای سینه	۹	(مطالعه آزاد)
۳۶	۳- حرکت پاها		۳-۷ امکانات و تجهیزات و اطلاعات مربوط
۳۸	۳-۱ تمرینات پازدن	۱۰	به استخرهای شنا
۴۰	۳-۲ پازدن با استفاده از فشار به دیواره استخر		
۴۰	۳-۳ پازدن با استفاده از تخته شنا	۲۳	فصل دوم: آشنایی با آب
۴۱	۳-۴ مسابقات سُرخوردن و پازدن	۲۳	۱- دیدن
۴۲	۳-۵ پازدن از پهلو	۲۳	۲- خیس کردن دستها، پاها و بدن
۴۲	۳-۶ پازدن در زیر آب	۲۳	۳- وارد شدن به استخر
۴۳	۳-۷ استفاده از کفش قورباغه‌ای یا غواصی	۲۴	۴- راه رفتن در آب
۴۳	۴- حرکت دستها	۲۵	۵- قراردادن صورت در آب

۸۷	۳-۵ تمرینات مربوط به دست	۴۳	۴-۱ حرکت دست در زیر آب
۸۸	۴- حرکت پای قورباغه	۴۵	۴-۲ حرکت دست در خارج از آب
۸۹	۴-۱ حرکت پا به بیرون	۴۷	۴-۳ یادگیری و تمرین حرکت دست
۹۰	۴-۲ حرکت پا به پایین	۴۷	۴-۴ راه رفتن در آب و تمرین حرکت دست
۹۱	۴-۳ حرکت پا به داخل	۴۷	۴-۵ سُرخوردن، پازدن و دست زدن
۹۱	۴-۴ برگشت به حالت اولیه	۴۸	۴-۶ تمرین حرکت دست با استفاده از دو قلو
	۵- نکات مهم چگونگی اجرای شنای قورباغه به روش پروانه‌ای	۴۸	۴-۷ تمرین حرکت دست با استفاده از نردبان
۹۳	۶- هماهنگی زمانی حرکتهای دست و پا	۴۸	۴-۸ تمرین حرکت دست با استفاده از یار
۹۵	۷- نفس‌گیری	۴۸	۴-۹ تمرین دست در خشکی
۹۶	۸- تمرینات مربوط به پاها	۴۸	۴-۱۰ تمرین با کفی شنا
۹۷	۹- حرکتهای دست و پا در زیر آب هنگام شروع (استارت) و برگشتهای قورباغه	۴۹	۴-۱۱ همزمانی دستها
۹۹	۱۰- برگشت قورباغه	۴۹	۵- هواگیری در شنای سینه
۱۰۳		۵۰	۵-۱ تمرینات هواگیری
		۵۵	۶- پای دوچرخه

فصل هفتم

۱۰۶	۱- شنای پروانه
۱۰۶	۲- موقعیت بدن
۱۰۷	۳- حرکت پاها
۱۰۸	۳-۱ ضربات پا به بالا و پایین
۱۱۱	۳-۲ تمرینات پا
۱۱۳	۴- حرکت دستها
۱۱۴	۴-۱ ورود دست به آب
۱۱۴	۴-۲ کشش دست به بیرون
۱۱۴	۴-۳ گرفتن
۱۱۵	۴-۴ کشش دست به پایین
۱۱۵	۴-۵ کشش دست به داخل
۱۱۶	۴-۶ کشش دست به بالا
۱۱۶	۴-۷ حرکت دست در خارج از آب
۱۱۸	۴-۸ تمرینات دست
۱۱۹	۵- هواگیری
۱۲۰	۶- مراحل مختلف شنای کامل پروانه
۱۲۶	۷- شروع (استارت) و برگشت شنای پروانه

فصل پنجم : شنای پشت (کراال پشت)

۵۸	۱- شناوری به پشت
۵۸	۲- شنای پشت (کراال پشت)
۶۳	۲-۱ موقعیت بدن
۶۳	۲-۲ حرکت پا
۶۶	۲-۳ تمرینات حرکت پا
۶۹	۲-۴ حرکت دستها
۷۰	۲-۵ تمرینات حرکت دستها

فصل ششم

۷۸	۱- شنای قورباغه
۷۸	۱-۱ تاریخچه تغییرات شنای قورباغه
۷۹	۲- موقعیت بدن
۸۱	۳- حرکت دست در شنای قورباغه
۸۳	۳-۱ کشش خارجی دست
۸۴	۳-۲ گرفتن
۸۴	۳-۳ کشش پایینی دست
۸۴	۳-۴ کشش داخلی و رفتن دستها به جلو

۱۴۳	فصل نهم : ایمنی در آب	فصل هشتم : شیرجه‌های مقدماتی، شروع‌ها (استارته‌ها)
۱۴۳	۱- اهمیت ایمنی در آب	۱۲۸ و برگشتها
۱۴۳	۱-۱ نقش سازمانهای نجات‌غریق	۱۲۸ ۱- شیرجه
۱۴۴	۱-۲ امنیت فردی	۱۲۸ ۱-۱ شیرجه از حالت نشست در کنار استخر
۱۴۵	۱-۳ وسایل شناوری فردی	۱۲۹ ۱-۲ شیرجه از حالت زانو زده
۱۴۵	۱-۴ شیوه جلوگیری از هدر رفتن حرارت بدن	۱۳۰ ۱-۳ شیرجه از حالت ایستاده با زانوی خمیده
۱۴۵	۱-۵ خوردن قبل از شنا کردن	۱۳۱ ۱-۴ شیرجه ایستاده
		۱۳۴ ۲- شروع (استارت) ساده
۱۴۷	ضمیمه	۱۳۶ ۳- شروع (استارت) پشت
۱۴۷	بازیهای در آب	۱۳۹ ۴- برگشت در شناها
		۱۳۹ ۴-۱ برگشت ساده شنای سینه
۱۵۸	منابع و مأخذ	۱۴۰ ۴-۲ برگشت ساده شنای پشت