

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
ВВЕДЕНИЕ. Одиннадцатилетняя девочка	9

ПРИСТУПАЯ К РАБОТЕ

ГЛАВА 1. Как работать с этой книгой	15
ГЛАВА 2. Введение в технику плавания	23
ГЛАВА 3. Оснащение для плавания	33
ГЛАВА 4. Три ключа в мир плавания	41

ЧАСТЬ I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

ГЛАВА 5. Как сделать технику эффективной	47
ГЛАВА 6. Ошибки — причины и следствия	51
ГЛАВА 7. Дыхание	63
ГЛАВА 8. Положение тела	65
ГЛАВА 9. Работа ног	71
ГЛАВА 10. Осанка и согласование движений	79
ГЛАВА 11. Вращение корпуса и пронос руки	89
ГЛАВА 12. Вход руки в воду	97
ГЛАВА 13. Захват и отталкивание	103
ГЛАВА 14. Работа над частотой гребка	125
ГЛАВА 15. Научное обоснование эффективности в плавании вольным стилем	133
ГЛАВА 16. Как самостоятельно анализировать результаты видеосъемки	143
ГЛАВА 17. Классификация пловцов по технике плавания	151
ГЛАВА 18. «Арии»	165
ГЛАВА 19. «Бамбино»	169
ГЛАВА 20. «Ударник»	173
ГЛАВА 21. «Глиссер»	177
ГЛАВА 22. «Свингист»	183
ГЛАВА 23. «Смуз»	189

ЧАСТЬ II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

ГЛАВА 24. Значение специальных тренировок	197
ГЛАВА 25. Баланс между различными видами физической подготовки	201
ГЛАВА 26. Простая схема организации тренировок в течение месяца	209

д Нью-
Манн,

бя объ-
исаний
Авто-
ния.

17.212.4
.7

зведена
шения

языке,
2013

ГЛАВА 27. Как узнать свою критическую скорость плавания	215
ГЛАВА 28. Самоостоятельная оценка темпа и скорости в бассейне и на открытой воде ..	227
ГЛАВА 29. Тренировки на суше	233
ГЛАВА 30. Профилактика и лечение травм плеча	245
ГЛАВА 31. Навыки, отрабатываемые в бассейне	261
ГЛАВА 32. Питание во время длительных тренировок и заплывов	269

ЧАСТЬ III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

ГЛАВА 33. Значение навыков плавания на открытой воде	275
ГЛАВА 34. Как справиться с волнением	279
ГЛАВА 35. Как плыть прямо	283
ГЛАВА 36. Эффективный драфтинг	289
ГЛАВА 37. Как выполнить повороты у буйков	297
ГЛАВА 38. Как лучше использовать гидрокостюм	299
ГЛАВА 39. Как адаптировать технику к различным условиям	307

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А. Уражнения	315
Приложение Б. Работа над ошибками для пловцов всех типов	343
Приложение В. Тренировочные серии	362
От авторов	384

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы с радостью согласились написать предисловие к этой книге. Центральный совет по вопросам активного отдыха, занимающийся в Великобритании также вопросами подготовки тренеров по триатлону, видит свою миссию в продвижении самых передовых систем подготовки спортсменов, когда инструкторы мирового уровня занимаются с триатлетами различной степени подготовки. В ходе анализа сложившейся системы тренерской подготовки, обучающих ресурсов, ориентированных на тренерский состав, мы пришли к выводу, что к работе необходимо привлекать авторитетных специалистов различных направлений, которые могли бы поделиться с наставниками знаниями о наиболее актуальных методиках подготовки спортсменов. Среди прочих было принято решение, что в разработке новых программ по плавательной подготовке Британской федерации триатлона окажет содействие известная компания Swim Smooth.

Мы ставили перед собой цель найти не просто хороших специалистов в области подготовки спортсменов-пловцов, а людей, знающих специфику плавательной подготовки именно триатлетов и, что самое главное, уже реализовавших свои теоретические наработки на практике. Компания Swim Smooth — это компания с впечатляющей международной репутацией, и нас вдохновляет, что мы получили возможность использовать их опыт и знания в обучении наших тренеров. Уверены, что это значительно повысит уровень их компетентности, тем более что популярность триатлона, особенно олимпийской дистанции, и, как следствие, потребность в профессионалах высокого класса возрастает из года в год.

Нани тренеры не перестают говорить о благотворном влиянии, которое оказывает на их работу сотрудничество с командой специалистов из Swim Smooth. Молодые тренеры, открытые новым знаниям, уже активно применяют в своей практике методики и упражнения, разработанные австралийскими коллегами. В качестве примера можно привести упражнение на правильное дыхание «вдох-выдох-выдох-вдох» — чудесная иллюстрация того, как простое, но высокоэффективное упражнение дает незамедлительные результаты в работе со спортсменами различного уровня подготовленности. Четко структурированный, поэтап-

ЭФФЕКТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

ный подход, который проповедует Swim Smooth, помогает многим спортсменам эффективно улучшать их технику плавания.

*Пол Мосс,
менеджер по подготовке триатлерского состава,
Британская федерация триатлона*

*Джайлз О'Брайен,
ведущий специалист по подготовке тренерского состава,
Британская федерация триатлона*

ОДИННАДЦАТИЛЕТНЯЯ ДЕВОЧКА



В один прекрасный день вы приходите в бассейн, плаваете и наслаждаетесь чудесным днем. В последнее время вы радуетесь своим успехам, вам кажется, что плавать становится все легче и легче. Особенно приятно, что вы начали заметно быстрее двигаться на дорожке. Но вот перед очередным заплывом вы замечаете, как на соседней дорожке в воду прыгает маленькая девочка, которой от силы 11 лет, и буквально пронесится мимо вас. Теперь вам кажется, что вы еле-еле плывете. Не успеваете опомниться — а она уже выполняет идеальный поворот и возвращается назад, оставляя вас далеко позади. И вот уже вы видите только быстро удаляющиеся смутные очертания юной пловчихи, в которых чувствуются идеально согласованные движения рук и ног.

Если вы не новичок, то такое с вами почти наверняка происходило. Подобная ситуация может даже шокировать, привести к удивлению: «Как у нее это получается? Она же ребенок!» Не волнуйтесь, каждого из нас когда-нибудь обгонял более быстрый пловец. Дети физически слабее взрослых и не могут ускоряться в воде только за счет силы мышц. Для быстрого продвижения им приходится демонстрировать хорошую технику и аэробную подготовку. Вместо того чтобы переживать, взгляните на произошедшее с другой стороны: то, что их небольшой размер тела и слабо развитая мускулатура все-таки не мешают развивать высокую скорость, свидетельствует об удивительном потенциале, скрытом в теле человека, и благодаря определенным тренировкам каждый из нас может его раскрыть в себе. Не расстраивайтесь, глядя на время, которое показывают юные пловцы. Воспринимайте их лучше как источник вдохновения: ребенок, а как плавать, и при этом чувствует себя так комфортно! Это действительно удивительно, и многие целеустремленные взрослые пловцы могут этому научиться у детей.

Данная книга адресована всем, кто ищет способ улучшить свои навыки в плавании любым стилем. Возможно, вы пока новичок в бассейне и пытаетесь просто освоиться в воде. Возможно, вы триатлет или пловец на открытой воде

и ищите способ улучшить свои скоростные показатели, эффективность, желаете достичь более высоких результатов. А может, вы принадлежите к группе пловцов «мастеров» или к элитным пловцам и ищите новую информацию, которая поможет вам подготовиться к очередным соревнованиям. Каким бы ни был уровень вашей спортивной подготовки — наши рекомендации адресованы всем вам. У нас за плечами опыт работы с сотнями разных пловцов и на нашей тренировочной базе в австралийском городе Перте, и на многочисленных выездных мастер-классах. Мы развивали навыки, совершенствовали технику у многих пловцов и, как вы в дальнейшем поймете из этой книги, прекрасно представляем себе, как можно улучшить индивидуальные показатели любого спортсмена. Но прежде чем перейти к технической стороне вопроса, давайте познакомимся с историей Swim Smooth и нашей системы тренировок.



ГДЕ МЫ ЖИВЕМ

Компания Swim Smooth базируется в городе Перт, расположенном на западе Австралии, и если вам довелось в нем побывать, то вы понимаете почему! В Перте фантастические открытые бассейны, великолепный океан, теплый солнечный климат, располагающий к тренировкам. Ежедневно тренеры Swim Smooth проводят занятия примерно с 300 взрослыми пловцами всех возрастных групп. Они составляют для всех личные планы, подбирая оптимальные варианты из полутора десятков еженедельных тренировочных программ. И окажись вы в числе членов нашей «команды», вы бы чудесно вписались в нее независимо от уровня вашей спортивной подготовки! У нас занимаются и новички, которым пока с трудом

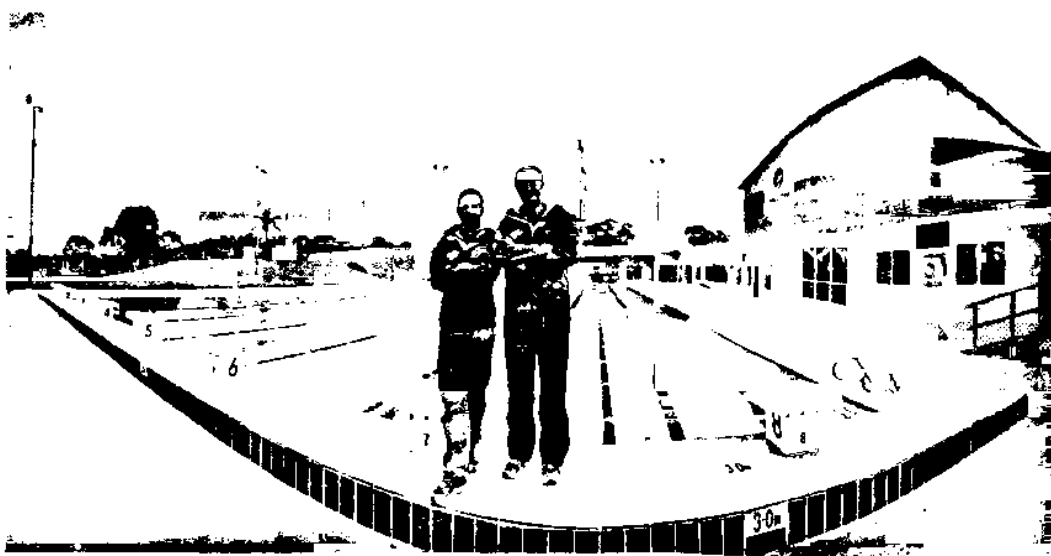
удается проплыть один бассейн, и триатлеты-«середнячки», стремящиеся улучшить свои показатели на плавательном этапе, и пловцы на открытой воде, которые ставят перед собой амбициозные задачи, совершая заплывы на 20 и более километров, и мировые лидеры триатлона и плавания.

В дополнение к индивидуальной работе со спортсменами мы проводим углубленный видеоанализ их индивидуальной техники плавания, используя для этого как надводную, так и подводную съемку. Это помогает пловцам лучше понять, в чем заключаются недостатки их техники, как можно улучшить их скоростные характеристики и показатели эффективности. В последние двенадцать лет мы являемся лидерами в работе с видеотехнологиями, на их основе было проведено уже несколько тысяч аналитических занятий. По сути, большая часть фотоматериала, представленного в данной книге, — это, собственно, наш аналитический материал, полученный благодаря видеосъемке и использующийся на практических занятиях по коррекции техники плавания. В главе 16 мы расскажем, как можно проводить видеоанализ занятий в бассейне при помощи любительской видеокамеры. Это может вам дать поистине впечатляющее представление о вашей технике плавания, и мы настоятельно рекомендуем всем не отказываться от такой возможности.

Мы всегда с огромным энтузиазмом относимся к вопросам, связанным с подготовкой тренерских кадров и «вне рамок» компании Swim Smooth, регулярно выезжаем в Северную Америку, Европу, проводим курсы тренерского мастерства. В 2010 году Британская федерация триатлона пригласила нас в качестве ведущих экспертов в области плавания и, опираясь на наши методики, изменила учебный план и программу подготовки своих тренеров.

Мы проводим круглогодичные занятия по плаванию из открытой воде (которые являются одновременно и серьезными тренировками, и отличным развлечением), регулярно консультируем элитных триатлетов и пловцов на открытой воде со всего мира, помогаем совершенствовать их навыки в плавании. Но нам и этого мало: все тренеры из Swim Smooth — сами соревнующиеся пловцы и триатлеты, мы постоянно держим себя «в тонусе» и участвуем в настоящих соревнованиях.

Результатом углубленной работы с большим количеством пловцов разного уровня подготовки стала новаторская программа, которая способна превратить процесс обучения в удовольствие. В мире еще нет второй такой тренерской команды, как наша. На протяжении десяти лет мы живем только плаванием — и кому, как не нам, знать, как это, когда каждое утро будильник звенит в 4:15 и зовет на очередную тренировку!



ВЕРНУТЬ СВОИ 11 ЛЕТ

Перед тем как начать подробно говорить о технике плавания и тонкостях тренировки, задумайтесь, возможно, о самом главном: о психологическом настрое, с которым вы занимаетесь плаванием. Скорее всего, в этом и заключается главное преимущество быстрой 11-летней пловчихи: она плывет без комплексов, без каких-либо внутренних ограничений. Она не мучает себя самоанализом, в ней нет застенчивости, она полностью уверена в себе. Деночка с нетерпением ждет, когда закончатся занятия в школе и она прыгнет в бассейн, где будет чудесно проводить время. Хорошее настроение — ключевое звено нашей философии: пловца развивают прежде всего положительные эмоции. Когда есть позитив, появляется и мотивация, и желание заниматься, и все это в конечном счете приводит к улучшению результатов.

Даже если вы триатлет, которого плавание пока раздражает, а то и кажется «неизбежным злом», вам все равно придется заняться улучшением техники плавания и, вероятнее всего, общего физического состояния тела, о чем мы будем говорить далее. Отсутствие же положительного настроя, без преувеличения, может стать препятствием на пути достижения ваших целей. Предупредим сразу: периодически мы будем задавать сложные задачи на координацию движений, предлагать комплексы сложных упражнений. И не обещаем, что вам всегда будет легко. Но если у вас когда-либо возникает искушение поддаться мысли: «Я этого не смогу сделать», вспомните 11-летнюю пловчиху: просто выкиньте все сомнения из головы и действуйте! И очень скоро вы окажетесь на пути к более комфортному, эффективному и быстрому плаванию. Кто знает, быть может, вы даже сможете продемонстрировать пару-тройку «трюков» какой-нибудь другой юной пловчихе.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ

ГЛАВА

Книга содержит полный курс программы подготовки пловцов и триатлетов, включающий в себя наши лучшие методики. Этот курс можно использовать в качестве методического пособия по улучшению собственных навыков или навыков своих учеников, если вы практикующий тренер. Если вы спортсмен, то можете, прочитав эту книгу, использовать ее как справочное пособие, работая над теми или иными аспектами техники плавания, при планировании занятий по улучшению своей физической подготовки.

Мы попытались свести к минимуму использование профессиональной терминологии и постарались изложить наши методики максимально понятно и доходчиво. Графики и иллюстрации, представленные в книге, призваны глубже погрузить читателей в излагаемый нами материал, как если бы мы лично тренировали вас. В общем, когда речь в тексте пойдет о «смайликах» на ладонях или о «шампурах»-позвоночниках, знайте, что мы делаем это просто в попытке перевести те или иные понятия с малоизвестного языка биомеханики и профессионального спорта на общедоступный язык, чтобы все, кто захочет, могли легко применить наши советы в собственной практике.

В этой книге мы пошли по пути максимальной доходчивости, сознательно упростив изложение материала, связанного с техникой плавания вольным стилем, который, если говорить честно, традиционно был для всех очень сложен для понимания. В наших тренировочных занятиях мы активно используем наглядные приемы, все наши пловцы их просто обожают. Не сомневаемся, что даже если вы продвинутый пловец, то вы все равно обратите внимание на то, насколько мотивирующим является наш подход, извлечете определенную пользу и для себя, углубившись в некоторые аспекты нашей методики. Это поможет вам лучше сосредоточиться и в конечном счете выведет ваши профессиональные навыки на новый уровень.

Время от времени мы будем рекомендовать воспользоваться теми или иными приспособлениями и аксессуарами, обратиться к некоторым учебным пособиям,

ПРИСТУПАЯ К РАБВТЕ

которые, на наш взгляд, полезны для пловцов и триатлетов. Нам в некотором роде повезло, поскольку, разъезжая по миру, мы перепробовали бóльшую часть оснащения, имеющегося на сегодняшнем рынке. Нам попался великолепный инвентарь, хоть далеко и не всегда — так что ны можете быть уверены в том, что все, о чем будет сказано в этой книге, получило наше полное одобрение и о покупке этой продукции действительно стоит подумать (см. главу 3). Только, пожалуйста, не бегите сразу сломя голову в магазин и не покупайте все подряд, о чем мы упоминаем в этой книге, ведь подсказки и методики, изложенные в ней, обеспечат полноценное развитие ваших навыков и без помощи дополнительного инструментария.

БЕГЛЫЙ ОБЗОР

Давайте вкратце познакомимся со структурой нашей книги.

- Начнем с главы 2, с введения в плавание вольным стилем. В ней мы познакомимся с основной терминологией и условными обозначениями, принятыми в книге. Если вы пловец-новичок, вы скоро убедитесь, насколько это важно, вы будете намного лучше понимать профессиональный жаргон пловцов и тренеров. Затем в главе 3 мы познакомимся с некоторым дополнительным оснащением, которое вы, возможно, будете использовать, и узнаем, как выбрать в магазине то, что необходимо именно вам.
- После этого мы расскажем об основных принципах философии Swim Smooth, наших «трех ключевых составляющих». Это: 1) техника плавания; 2) специальная физическая подготовка; 3) навыки плавания на открытой воде. На этих трех китах базируется и общая структура книги. Как мы объясним в дальнейшем, показатели в плавании максимально улучшает одновременная работа над всеми тремя составляющими. По сути, если вы уже какое-то время занимаетесь этим видом спорта, а рост ваших скоростных показателей остановился, то, скорее всего, у вас наблюдается дисбаланс между этими тремя составляющими.
- Техника плавания (Часть I). Эта часть книги посвящена подробному описанию техники плавания вольным стилем. Мы прольем свет на многие заблуждения, на факты 15-летней и 20-летней давности (если еще не более давние), о которых вы могли прочитать в интернете. Мы покажем, как можно улучшить самые разные аспекты техники плавания, скоростные показатели, сделав при этом ваше пребывание в воде более комфортным. Если, к примеру, до сих пор вы были сосредоточены в основном на снижении сопротивления воды, то осо-

бенно увлекательным для вас будет раздел по развитию техники фазы захвата и скольжению.

- Еще одну главу мы посвятили работе над частотой гребков. Это проблема, над которой бьются многие пловцы среднего уровня подготовленности. Вопрос частоты гребков может стать ключевым в случае, если вы работаете над техникой и эффективностью плавания на открытой воде. Даже если вы новичок, то работа над ритмом поможет вам принципиально улучшить самочувствие в воде, придаст уверенность на больших открытых участках дистанции.
- Затем мы перейдем к интереснейшей части книги, в которой описывается наша система разделения пловцов на определенные типы. Мы представим вашему вниманию шесть основных способов, которые люди используют в плавании вольным стилем, опишем особенности, присущие каждому из них. Это великолепный способ представить все, о чем говорится в данной книге, в виде доходчивого поэтапного процесса, который легко контролируется (Приложение В), поскольку он может быть применен к каждому пловцу.
- Перед тем как завершить разбор техники плавания, мы детально остановимся на том, как следует проводить анализ собственных видеозаписей и выявлять типичные ошибки в своей технике плавания. Данная ссылка на соответствующие главы этой книги, мы будем направлять вас в дальнейшей работе по коррекции техники плавания, чтобы вы смогли насладиться комфортом, эффективностью и скоростью при выполнении заплывов. Настоятельно рекомендуем внимательно ознакомиться с этой главой первой части нашей книги!
- Специальная физическая подготовка (Часть II). Мы расскажем, как наилучшим образом организовать тренировки в преддверии прохождения длительных заплывов на открытой воде и плавательных этапов в триатлоне. Упражнения из других видов спорта практически неприменимы в плавании. По развитию аэробной выносливости оказывает значительное влияние на ваше самочувствие и скорость. Эти занятия помогут вам поддерживать оптимальную технику плавания, одновременно повысив его эффективность. Эта часть книги работает «в тандеме» с Приложением В, в котором вы сможете найти сотни комбинаций различных упражнений.
- В завершение части, посвященной тренировкам, мы остановимся на вопросах повышения гибкости вашего тела, работе над тем, как улучшить осанку для плавания и избежать возможных травм. Предложенные нами упражнения идеально дополняют все, описанное нами выше, и могут пригодиться в случае возникновения болевых ощущений или каких-либо повреждений, полученных во время или после тренировок.

ПРИСТУПАЯ К РАБОТЕ

- Навыки плавания на открытой воде (Часть III). Эта часть посвящена тому, как нужно готовиться к заплывам на открытой воде, чтобы чувствовать себя по их ходу легко, уверенно и двигаться на большой скорости! Мы научим вас бороться с волнением, держаться за лидером, ориентироваться на воде. Эти навыки вы можете совершенствовать и во время тренировок в бассейне. Более того, занятия в бассейне имеют даже свои определенные преимущества. Не откладывайте эту работу на последние предстартовые дни, вы должны круглогодично упражняться в отработке этих навыков, ведь они очень важны!



В Приложении А вы найдете разъяснения и рисунки, иллюстрирующие данные упражнения, — они наглядно демонстрируют правильное выполнение тех или иных упражнений и укажут на то, какие аспекты вашей техники они развивают. Это очень полезный ресурс для саморазвития. В Приложении Б содержится материал по коррекции техники плавания для всех типов пловцов. Здесь кратко и доходчиво изложена вся информация, которую вы сможете использовать, зная, к какому типу

относитесь вы сами. В Приложении В вы найдете серию упражнений для бассейна, которые рекомендуются в Части III. Предстоит тренировка в зале? Хотите улучшить работу аэробной системы? Это не проблема — существует 5 100 возможных комбинаций занятий. Вы точно не соскучитесь!

ДРУГИЕ РЕСУРСЫ КОМПАНИИ SWIM SMOOTH

Эта книга не имеет аналогов по полноте представления информации по развитию навыков в плавании. Но работа будет еще эффективнее, если вы будете использовать ее параллельно с другими нашими обучающими ресурсами, многие из которых бесплатные.

НАШ САЙТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

www.swimsmooth.com

На этом сайте содержится множество интересных статей и материалов. В том числе вы найдете на нем наглядную анимацию, видеоклипы, так или иначе связанные с данной книгой. Поэтому в некоторых главах содержатся ссылки на наш сайт.

АНИМАЦИОННЫЕ ГЕРОИ: МИСТЕР И МИССИС СМУЗ

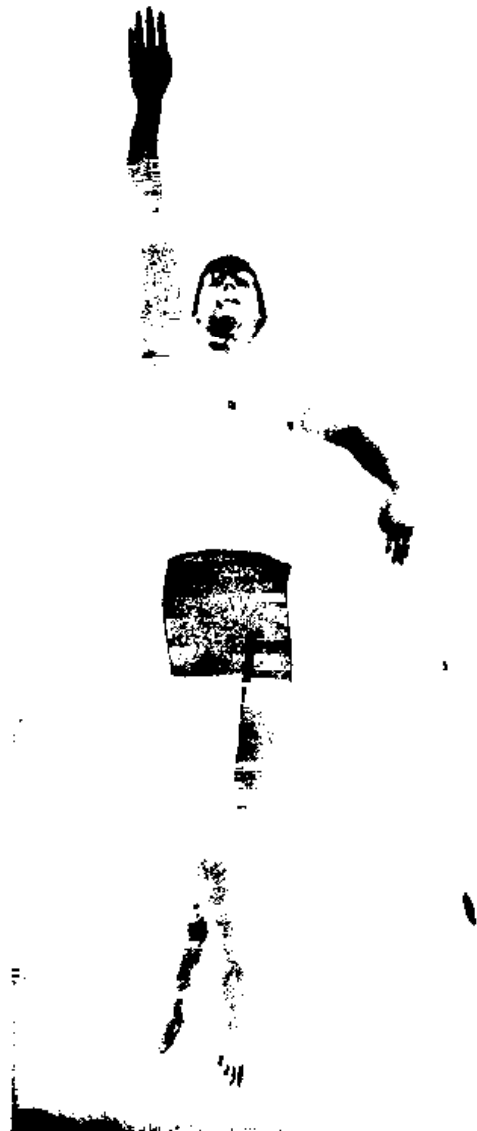
Это главные персонажи нашего сайта www.swimsmooth.com. Мистер и миссис Смуз изображают двух идеальных пловцов своих типов, «смуз» и «свингист». Анимация — очень мощный наглядный инструмент, мы настоятельно рекомендуем загрузить на ваш компьютер наше бесплатное приложение и даже разместить ярлык на рабочем столе. Вы получите возможность воспроизводить анимацию с различных ракурсов и на любой скорости. Для достижения наилучшего эффекта наблюдайте за действиями наших персонажей непосредственно перед тем, как отправиться на тренировку, а затем постарайтесь воспроизвести их манеру плавания. Поверьте на слово, последовав этому совету, уже многие пловцы смогли существенно повысить свои скоростные показатели.

САЙТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПЛОВЦОВ

www.swimtypes.com

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ТРЕНЕРЫ КОМПАНИИ SWIM SMOOTH

На момент написания этой книги мы уже работаем с представителями тренерского сообщества по всему миру, знакомим их с эффективными методиками, которые помогают обучить пловцов более техничному плаванию. Сеть наших сертифицированных тренеров будет со временем только расти — по адресу www.swimsmooth.com/certifiedcoaches вы можете выяснить, как связаться с такими специалистами в вашем регионе. Если вы тренер и хотели бы узнать о том, как получить наш сертификат, тогда, пожалуйста, обратитесь за информацией на наш сайт. Предупреждаем сразу: получение тренерского сертификата в компании



Анимационный пловец Смуз демонстрирует классический «гладкий» стиль плавания. Чтобы лучше разобраться в нюансах его техники, вы можете наблюдать за его движениями с различных ракурсов.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕХНИКУ ПЛАВАНИЯ

ГЛАВА 2

Плавание вольным стилем, или, как его еще называют, кроль на груди, — самый быстрый из четырех соревновательных стилей и лучше других подходящий для заплывов на длинные дистанции. Это единственный стиль, в котором существуют заплывы на дистанции в 400 и более метров.

Уникальность плавания вольным стилем заключается в том, что в этом случае лицо пловца погружено в воду в продолжение большей части цикла гребка перед вращательным движением туловища в сторону, и спортсмен дышит очень низко над поверхностью воды. Поэтому правильное дыхание — самая значимая и сложная задача в обучении плаванию вольным стилем, и многим новичкам поначалу с трудом удастся дышать, не захлебываясь.

Во время гребка тело плывущего вращается относительно продольной оси позвоночника. Это помогает пловцу при каждом гребке эффективно задействовать мышцы груди, спины и плечевого пояса. Меньшее количество вертикальных движений в сравнении с баттерфляем или брассом позволяет хорошим пловцам занимать очень высокое положение в воде, минимизируя



Вольный стиль — самый быстрый из четырех соревновательных стилей в плавании.

ПРИСТУПАЯ К РАБОТЕ

профильное сопротивление. В сравнении с кролем на спине кроль на груди обладает целым рядом биомеханических преимуществ, которые позволяют спортсменам проявлять лучшую технику продвижения в воде. Если говорить о триатлоне и плавании на открытой воде, то вольный стиль в сравнении с баттерфляем и брассом более компактен, менее размашист, и это делает его идеальным для плавания в группе. По сравнению с кролем на спине этот стиль имеет несомненные обзорные преимущества, позволяя тем самым выдерживать оптимальную траекторию движения.

Мы увидим в этой книге, что техника вольного стиля в исполнении опытных пловцов различается в зависимости от дистанции заплыва, условий его проведения (к примеру, от того, проходят ли соревнования в бассейне или на открытой воде), от личных предпочтений спортсменов. Конечно, отличия эти — относительны, потому что базовые элементы техники этих пловцов общие для всех.

Адам

Если вам комфортно плавать брассом, но вы новичек в вольном стиле, его освоение станет для вас настоящим открытием. Со временем после нескольких тренировок вы по-настоящему ощутите ритм этой техники, отличный от режима «стоп-пуск», характерного для брасса. Это чем-то напоминает внезапный переход к бегу после ходьбы.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Как тренеры и пловцы мы используем специальные термины для каждого компонента техники плавания и условные обозначения для таких понятий, как, например, скорость или длина гребка. Не пугайтесь, наш жаргон довольно прост и вы с успехом его освоите. Хорошая новость: по большей части терминология, используемая в этой книге, общепринята во всем мире, а значит, уже после прочтения этой главы вы сможете разобраться в большинстве материалов, посвященных плаванию и тренировкам, которые выложены в интернете.

Во-первых, давайте рассмотрим части цикла гребка в вольном стиле, а также терминологию, которую мы в этой связи будем использовать (рис. 2.1 и 2.2). В общих чертах цикл гребка может быть разделен на две составляющие: рабочие движения под водой (фазы «захвата», «подтягивания» и «отталкивания», обеспечивающие продвижение тела пловца вперед) и подготовительные движения над водой («пронос», когда рука проходит над поверхностью воды, после чего возвращается в начальное положение, где происходит «вход руки в воду» и «вытягивание вперед»).

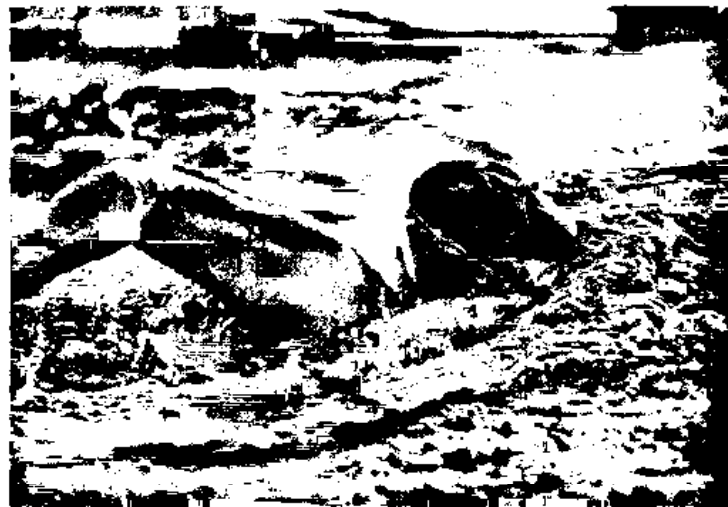
Вращение тела (или **крен тела**) также показано на рис. 2.2. Это вращательное движение тела пловца относительно продольной оси позвоночника, такая картина немного напоминает вращение пашлыка на шампуре (да-да, именно так!). Вращение телом помогает пловцу генерировать большую силу, снижает сопротивление воды, помогает выполнять пронос. Подробнее о способах развития хорошего вращения плечевого пояса — в главе 11.

Положение тела соотносится с тем, насколько близко к поверхности воды находится пловец, особенно это касается к его бедер и ног. Низкое положение создает дополнительное сопротивление, поскольку увеличивает фронтальную поверхность тела. Вы можете прочитать об этом аспекте техники в главе 8.

Билатеральное дыхание означает дыхание в воде на обе стороны, при котором преисходит если не поочередная, то хотя бы регулярная смена стороны для вдоха.

Одностороннее дыхание означает, что пловец периодически вдыхает только с одной предпочитаемой им стороны: правой или левой. Мы настоятельно советуем научиться технике двухстороннего дыхания, преимущества этого способа описаны в главе 7, в части III, посвященной адаптации к открытой воде.

Передняя волна — волна, формирующаяся в момент продвижения тела пловца в воде; данный термин заимствован из гребли, в этом виде спорта такая волна формируется, когда вода разбивается о нос лодки. Передняя волна образуется в тот момент,



В момент, когда голова и корпус пловца продвигаются вперед, формируется передняя волна.

когда голова пловца, рассекая воду, приподнимает водную поверхность впереди. Одновременно с этим формируется углубление вокруг области головы и шеи, именуемое «воронкой». Именно возникновение передней волны дает преимущество пловцу с правильной техникой дыхания, так как он может дышать внутри образующейся вихревой воронки и благодаря этому максимально низко держать голову. Этот метод специалисты называют «дыханием внутри воронки».

Чувство воды — этот термин используют для того, чтобы описать ощущение воды на руках и ладонях пловца, которое появляется у него во время заплыва. Когда пловец хорошо «чувствует воду», он лучше рассчитывает свои движения в ней и за счет этого добивается наиболее эффективного продвижения вперед.

Мы используем специальные упражнения, подкрепляемые наглядными примерами, которые помогают развивать это качество (см. главу 13).

Длина гребка — это одна из наиболее активно обсуждаемых тем в плавании, в чем вы сможете убедиться и из этой книги. Как правило, эту длину измеряют, подсчитывая количество гребков, достаточных для того, чтобы проплыть бассейн (при этом учитываются гребки обеими руками). Меньшее количество гребков означает более длинный шаг. Когда вы будете ссылаться на данные по количеству гребков, всегда учитывайте длину бассейна — она может варьироваться: 25 ярдов, 25 метров, 33 метра, 50 ярдов, 50 метров. Стандартный показатель, измеряемый в 25-метровом бассейне, будет составлять от 11 до 30 гребков на бассейн. Для обозначения этого показателя часто используется аббревиатура ДГ — «длина гребка».

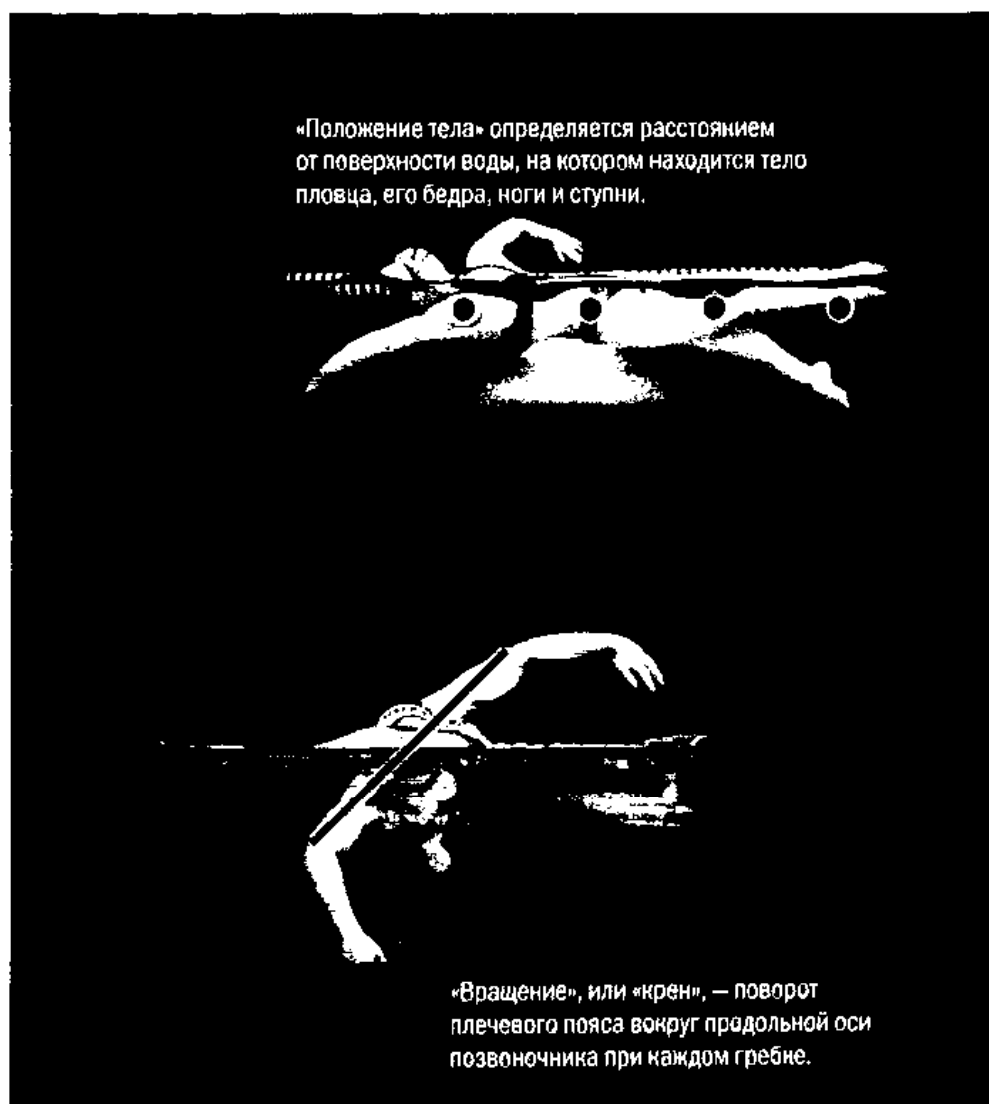


Рис. 2.2. Еще несколько терминов

Частота гребка (не путайте с длиной гребка!) — это количество гребков, которое вы успеваете сделать в минуту, опять-таки учитывая гребки обеими руками. Это можно сравнить с частотой вращения педалей на велосипеде, с тем лишь

ВРИСТУПАЯ К РАБВТЕ

отличием, что при прокручивании педалей вы считаете движение только одной ноги, а не обеих. Чем выше эти показатели, тем большее количество гребков вы совершаете за определенное количество времени. Сокращенное обозначение этого показателя Г/мин — количество гребков в минуту. Стандартное количество гребков в минуту колеблется от 35 до 110; у пловцов, не относящихся к элитной группе, — от 50 до 65.

Так сложилось, что до недавнего времени пловцам было сложно контролировать количество гребков в минуту, однако с изобретением специальных звуковых метрономов, таких как Wetronome или Finis Tempo Trainer Pro (подробно описаны в главе 3) это стало делать намного проще. Метроном можно установить на заданное число ударов в минуту — тогда вы сможете координировать количество гребков и контролировать темп в заплыве. Учет количества гребков и их частоты может быть чрезвычайно полезен для совершенствования техники плавания, и это мы увидим в главе 14.

На открытой воде частота гребка, в отличие от его длины, измеряется достаточно легко, и там пловцы отдают предпочтение именно этому показателю. В целом же, в сравнении с пловцами в бассейне, их коллеги на открытой воде совершают большее количество гребков в минуту при меньшей длине шага. Такая техника помогает им эффективнее пробиваться через волны, рассекая их, и постоянно держать в поле зрения других пловцов. В главах 14 и 39 мы подробнее поговорим о том, какие изменения необходимо вносить в технику при плавании на открытой воде.

В некоторых публикациях можно встретить еще и такой показатель, как «количество циклов, пройденных за минуту». Цикл — это комбинация гребков обеими руками. Другими словами, 30 циклов в минуту — это то же самое, что 60 гребков в минуту. В некоторых источниках указывается также частота прохождения цикла в секундах (один цикл длится до 2 с и приравнивается к 60 Г/мин). Лично нам больше по душе измерять частоту в минутах. Потому что: а) мы всегда имеем дело с целыми, а не с десятичными числами, и б) измеряя частоту с помощью звукового метронома, пловец может сопоставлять каждый вход руки в воду со звуковым сигналом — это помогает постоянно контролировать симметричность движений правой и левой руки.

Скорость плавания обычно расценивается как время, затраченное на прохождение определенной дистанции. Это может быть и время прохождения дистанции в 400 или в 1000 метров, но, как правило, скорость определяется временем (в минутах и секундах), необходимым для прохождения 100-метровой дистанции. Таким образом, результат 1:30/100 м означает, что прохождение каждого отрезка в 100 метров занимает у пловца полторы минуты.

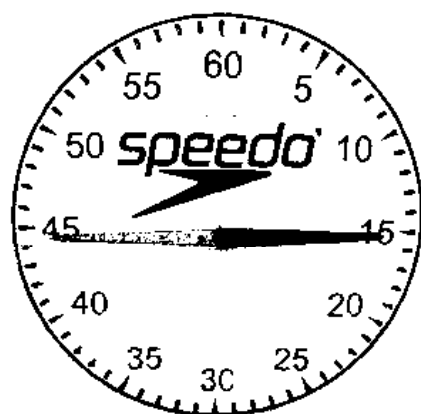
Элитные пловцы могут совершать заплывы в спринте за 0:50/100 м, а на более длинных дистанциях замедляться до 1:00–1:05/100 м (если только это можно назвать замедлением!). Показатели пловцов, которых мы относим к группе спортивного совершенствования, будут колебаться в пределах 1:10–1:50/100 м в длительных заплывах. Цифры для пловцов группы среднего уровня подготовленности будут составлять 1:30–2:10/100 м, а время, необходимое новичкам, — до 3:00/100 м.

Часы для плавания — это специальные часы для бассейнов, которыми действительно стоит научиться пользоваться. У них нет минутной стрелки, только двойная секундная, одна часть которой окрашена в красный цвет, а другая — в черный. Элитные пловцы, рассчитывая свое время в заплывах, не пользуются наручными часами, вместо этого они ориентируются по централизованным, размещенным на стене бассейна. Вы тоже рано или поздно научитесь вычислять время прохождения любой дистанции, используя только секундные стрелки «общих» часов.

Ключ к овладению этим навыком кроется в том, что вы приблизительно знаете, за какое время можете проплыть ту или иную дистанцию. К примеру, вы знаете, что можете проплыть 400 метров примерно за восемь минут. Если вы стартуете в момент, когда красная стрелка будет на отметке «12» (или, как говорят англичане, «дойдет до красного предела»), вам следует финишировать, когда она снова будет наверху. Таким образом, если вы заканчиваете дистанцию, когда красная стрелка находится на отметке «10», значит, вы проплыли ее за 8:10, а если на отметке «45», то за 7:45.

Настенные часы в бассейне — очень полезный инструмент, ведь многие полагают, что наручные часы нарушают «чувство воды» из-за ухудшенной обтекаемости руки. Более того, потренировавшись, вы сможете использовать общие часы и во время старта. К примеру, если вы будете проплывать 100-метровые отрезки, каждый раз начиная в 2:15, то первый старт придется на черную отметку посередине, второй — на черную отметку «15», третий — на черную отметку «30», и т. д. Это простой способ контроля времени во время тренировки, когда не надо постоянно глядеть на часы, забивая голову ненужной арифметикой!

Торпедный толчок и скольжение — это положения, которые занимает тело пловца при отталкивании от стенки бассейна. Данное скольжение сопровождается более низким, чем при плавании в обычном режиме, сопротивлением воды.



На часах в бассейне имеются две разнонаправленные секундные стрелки. Со временем они помогут вам рассчитывать время заплывов на различных дистанциях.

Выстрее всего вы начнете дистанцию, если оттолкнетесь от стенки и будете продолжать скольжение в воде до того момента, пока ваша скорость не снизится до привычной средней скорости плавания, после чего нужно выполнить полный гребок. Длина такого «торпедного» толчка обычно составляет около 5 метров (15 футов), но по правилам, установленным FINA (Международная федерация плавания), элитные пловцы могут выполнять толчок со скольжением на расстояние 15 метров (45 футов). Подробнее о преимуществах мощного толчка мы будем говорить в главах 9 и 10.

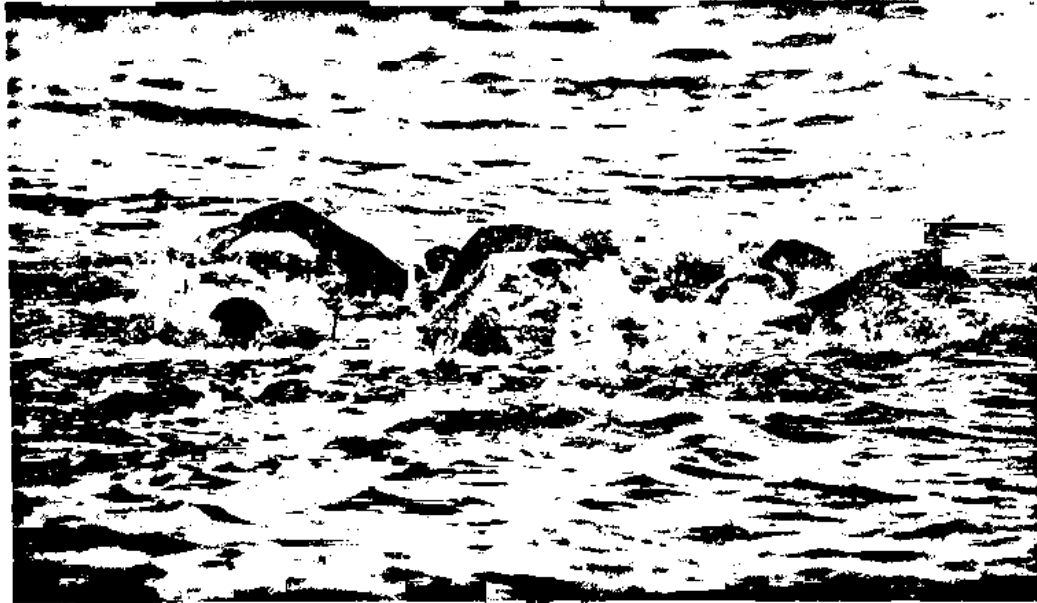
«Короткая вода» и «длинная вода» в бассейнах — это технические термины, обозначающие 25-метровые и 50-метровые бассейны (то же относится и к бассейнам, измеряющимся в ярдах). На Олимпийских играх соревнования проходят в 50-метровых бассейнах, в которых скорость прохождения дистанций несколько ниже, чем на короткой воде. Это происходит за счет того, что пловец выполняет меньше поворотов и не имеет возможности максимально использовать скоростные преимущества, которые ему дает умение хорошо отталкиваться от стенки бассейна. FINA проводит чемпионаты мира и на длинной, и на короткой воде. Соответственно, существуют и мировые рекорды отдельно для соревнований в 25- и 50-метровых бассейнах. В «Википедии» есть отдельная страница, на которой представлена полная таблица мировых рекордов, включая самые последние. Вам, полагаем, будет интересно ознакомиться с ними, а заодно сравнить их с собственными результатами.

Гипоксическое дыхание — процесс прохождения дистанции с ограничением вдыхаемого кислорода. При этом пловец делает вдох реже, чем обычно (как правило, через каждые пять, семь или девять гребков). Многие тренеры утверждают, что это помогает увеличить объем легких и аэробную выносливость, однако исследовательским путем это пока не подтверждено.

В своих тренировках мы используем упражнения на ограничение частоты дыхания для того, чтобы дать пловцам возможность сосредоточиться на более глубоком выдохе в воду, меньше отвлекаясь на сдерживание дыхания. При более редких вдохах нужно добиться внутреннего спокойствия и не торопиться, концентрируя все внимание на симметричности движений.

Обозревание: по ходу заплыва на открытой воде пловец поднимает голову над поверхностью, чтобы осмотреться и скорректировать траекторию своего движения. Как только пловец поднимает голову, его ноги начинают уходить вниз, а плечи продолжают вращение относительно продольной оси. Из-за этого возникает дополнительное сопротивление воды. В главе 35 мы проанализируем, как хорошая техника обозревания с минимальным подъемом головы позволяет минимизировать это дополнительное сопротивление.

Драфтинг (умение держаться за лидером) — маневр, при котором вы плывете сразу за другим пловцом или рядом с ним, получая от этого определенное преимущество. Драфтинг допустим в плавании на открытой воде, в том числе и во время соревнований по триатлону, и рассматривается как честная игра, при которой пловец стремится максимально улучшить свою позицию. В главе 36 будет рассказано о том, что существуют две основные позиции для успешного драфтинга на открытой воде: держаться прямо за лидером либо сбоку от него и чуть позади.



На открытой воде пловцы могут получить преимущество, если будут плыть сразу за другими пловцами или сбоку от них. Это называется «драфтинг» («держаться за лидером»).

ТЕРМИНОЛОГИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Пожалуйста, ознакомьтесь с Приложением В. Это поможет вам разобраться в специальной терминологии, необходимой при выполнении тренировочных заданий.

ОСНАЩЕНИЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

ГЛАВА 3

Сегодня в магазинах продается огромное количество предметов экипировки и инвентаря для пловцов, призванных удовлетворить их самые разные запросы. В то же время некоторые пловцы предпочитают тренироваться вообще без применения какого-либо дополнительного инвентаря. Мы же, напротив, считаем, что применение определенных инструментов — дело полезное, конечно, если они реально позволяют эффективно совершенствовать технику плавания.

В этой обзорной главе мы классифицируем вспомогательные тренировочные средства по следующим категориям: необходимые, настоятельно рекомендуемые и второстепенные. И попробуем рассказать, как то или иное средство может помочь в совершенствовании техники плавания. И хотя список этот не отличается большими размерами, полагаем, что он даст вам исчерпывающее представление о том, что вам будет необходимо.

Калифорнийская компания Finis, специализирующаяся на изготовлении инвентаря для плавания, считается одной из самых продвинутых в этой области. Поэтому мы на практике испытали всю ее продукцию, и наиболее понравившаяся нам будет описана чуть ниже. Хороший инвентарь и вспомогательные тренировочные средства для плавания выпускают и другие компании, например Speedo, TYR, Aquasphere и Агепа. В зависимости от того, в каком регионе вы проживаете, тот или иной бренд может быть известен у вас больше или меньше.

Пол

Есть категория пловцов, которые предпочитают заниматься плаванием без каких-либо вспомогательных средств или стараются обходиться минимальным количеством инвентаря, но есть и пловцы-аналитики. Они обожают использовать как можно больше аксессуаров, получая от этого подлинное удовольствие, — каждому свое, как мы обычно говорим. Вот я, к примеру, очень люблю всякие приспособления, но емее с тем обожаю плавать и без них, особенно на открытой воде.



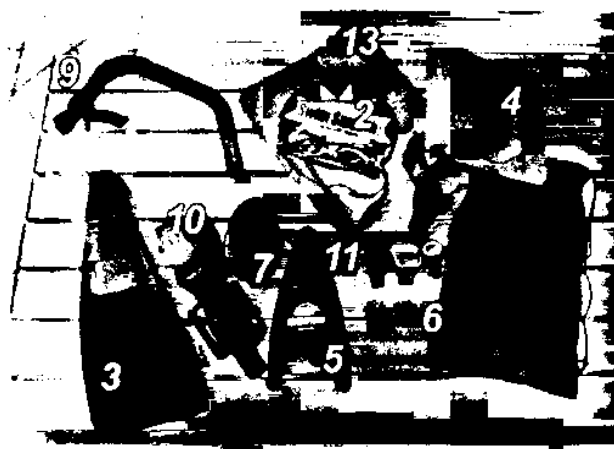
НЕОБХОДИМАЯ ЭКИПИРОВКА

1. Купальные костюмы / цельные купальники / гидрокостюмы / плавки — как бы вы их ни называли, удобная форма очень важна в бассейне или в океане! Плавательный костюм, который хорошо сидит, может существенно повлиять на качество заплыва. Конечно, вы можете носить все, что пожелаете, лишь бы были прикрыты деликатные части тела. Мы лично отдаем предпочтение купальным костюмам яркой расцветки производства Funky Trunks, Aqua Diva и Speedo, ведь они приносят радость в процесс тренировок и могут согреть даже в самое холодное зимнее утро!



2. Плавательные шапочки и очки — мы рекомендуем использовать силиконовые плавательные шапочки, они более прочные и легко снимаются, в отличие от своих дешевых латексных аналогов. Хорошая плавательная шапочка будет сохранять голову в тепле в условиях

открытой воды и поможет улучшить результаты. Шапочки и очки изготавливают многие производители, а наши любимые аксессуары выпускает канадская компания Sable (www.sablewateroptics.com), предоставляющая широкий выбор очков всевозможных размеров под разные формы переносицы, которые обеспечивают великолепную видимость и не запотевают. Женщинам с маленькими лицами мы советуем попробовать очки меньших размеров. Самое главное, чтобы они плотно прилегали.



3. Ласты — прекрасное приспособление, их стоит держать в своей спортивной сумке. Ласты помогают развить хорошую эластичность лодыжек и способствуют дополнительному продвижению во время выполнения технических упражнений. Пока вы правильно

и целенаправленно используете ласты, не думайте о них как о способе «схитрить», а рассматривайте просто как вспомогательный инструмент, который помогает совершенствовать технику плавания.

Остановите свой выбор на ластах, которые несколько длиннее коротких тренировочных: в них вам будет удобнее, и во время выполнения упражнений вы сможете достичь лучшего толчка ногами. К сожалению, в некоторых бассейнах по правилам безопасности не разрешается использование ласт, поэтому стоит предварительно выяснить, можно ли ими пользоваться в вашем бассейне. Применение ласт очень полезно для развития техники плавания, и мы бы посоветовали вам ходить в тот бассейн, где разрешено их использование. Если вам все же не посчастливится найти такой бассейн, попробуйте получить разрешение плавать в ластах хотя бы раз в неделю, на вечерней тренировке.

4. Колобашка — когда это приспособление используют пловцы с «эффектом цинковых ног», у них могут возникнуть трудности. Колобашка также не должна использоваться для того, чтобы скрыть низкое положение тела или «эффект ножниц», возникающий при ударах ногами. Как правило, плавание с колобашкой чересчур облегчает аэробные упражнения, поэтому частое ее использование может привести к растренированности. С другой стороны, этот аксессуар позволяет сконцентрировать внимание на отработке захвата воды, в котором задействованы мышцы рук и плечевого пояса. В наших обучающих программах мы регулярно используем колобашку во время упражнений на работу кисти, для улучшения «чувства воды». Но помните, что вы постоянно должны уделять внимание хорошему вращению плечевого пояса, а у пловцов, активно использующих колобашку, вырабатывается склонность к плоской манере движения в воде.



Резиновые ласты средней длины (слева) лучше подходят для выполнения упражнений, нежели норстие (справа). Они способствуют более эффективному продвижению в воде и хорошо разминают гибкость лодыжки.

ПОСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМЫЕ

5. Лопатки для плавания **Finis** — если вы только собираетесь приобрести пару лопаток, мы рекомендуем продукты **Freestylers**, изготовленные компанией **Finis**. Эти лопатки способствуют лучшему входу руки в воду и обеспечивают



ПРИБУПАА К РАБОТЕ



нал о том, правильна или ошибочна ваша техника.

6. Звуковые метрономы Finis Tempo Trainer Pro и Wetronome — эти устройства позволяют выработать два навыка, которые большинству пловцов не даны от природы: они помогут тщательно контролировать частоту гребков в бассейне и рассчитывать время прохождения дистанции. Вам нужно перед заплывом запрограммировать эти маленькие звуковые устройства и заправить их под плавательную шапочку. Вы будете получать звуковой сигнал на дистанции



ее правильное положение в воде. Их особенность заключается в том, что они специально разработаны таким образом, что спадают с рук при неправильном использовании. Таким образом, вы получаете немедленный сиг-

нал в 100 метров (через каждые 25 метров). Работа может проходить и в режиме «количество гребков в минуту», когда звуковой сигнал будет приходиться на каждый гребок. Эти приспособления могут показаться очень простыми, но переоценить пользу от

их использования невозможно. Во-первых, метроном мотивирует к самосовершенствованию на тренировках, а кроме того, позволяет сосредоточиться непосредственно на плавании, а не на контроле времени. Он помогает научиться «чувствовать» время, что даст огромное преимущество во время соревнования, так как почти все пловцы начинают заплыв слишком быстро, а потом вынуждены замедляться. Если вы научитесь правильно рассчитывать время, ваши результаты неизбежно улучшатся. Фактически уже это — хороший повод для того, чтобы использовать метроном. Выставьте режим «количество гребков в минуту» — и метроном поможет контролировать прохождение дистанции, позволяя увеличивать или уменьшать количество гребков в минуту. Таким образом можно выявить наиболее эффективные элементы вашей техники плавания.

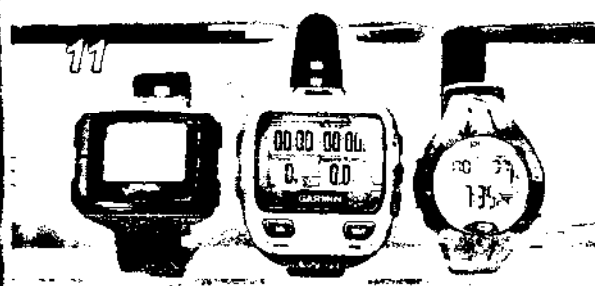
ПОПРОБЕВАННЫЕ, НО НЕ ПОЛЕЗНЫЕ

7. Лопатки для плавания **Finis PT Paddles** или **Palm Paddles** — предполагается, что эти традиционные лопатки полезны, поскольку с их помощью вы увеличиваете площадь кистей рук, а это помогает развивать лучший захват и «чувство воды». Однако злоупотребление большими лопатками при несовершенной технике плавания может весьма пагубно повлиять на состояние плечевых суставов. Они могут невероятно замедлить частоту гребков, и если ваши движения ограничены их исполнением, а не природными данными (силой), утверждение, что в плавании скорость прямо пропорциональна физической силе, будет ошибочным. Лопатки **PT** и **Palm Paddles** работают по принципу, абсолютно противоположному для обычных лопаток, поскольку их выпуклая форма нивелирует ощущение хорошего гребка и вынуждает больше сгибать локти под водой — так можно улучшить работу предплечья во время захвата. При использовании этих лопаток впервые действительно создается впечатление, как будто руки проскальзывают во время гребка, но на самом деле стоит только снять лопатки после пятидесяти или ста метров — и вы увидите, насколько обостряется «чувство воды».
8. Другие традиционные виды лопаток — существует огромное количество традиционных лопаток, причем их дизайн постоянно обновляется. Среди спортивного снаряжения пловцов группы совершенствования с отличной техникой гребка можно увидеть традиционные лопатки и, конечно же, меньшие по размерам «лопатки-серпички» — чудесное приспособление для развития начального захвата. Однако избегайте злоупотребления любым видом лопаток, не переусердствуйте с желанием стать сильнее с помощью этого инструмента. Обычно это касается более атлетичных пловцов, которым на самом деле не хватает силы гребка. Но именно они первыми приобретут себе лопатки размером с обеденную тарелку.
9. Трубка **Finis** — с помощью трубки вы сможете прекрасно дышать во время тренировок вольным стилем, концентрируя все внимание на других аспектах техники, таких как вращение тела и техника захвата. Правда, некоторые пловцы при использовании трубки начинают страдать от приступов асфиксии: уменьшается вентиляция легких, и пловец получает меньше кислорода, нежели при плавании в обычном режиме. По этой причине для начала стоит совершить пробный заплыв с трубкой и посмотреть, насколько это приспособление вам подходит, а уже затем приобретать ее.
10. **Finis Tech Toc** — многим может показаться странной идея приобрести устройство, помогающее развить вращение корпуса, а ведь это необходимый элемент

ПРИСТУПАЯ К РАБОТЕ

правильной техники плавания вольным стилем. Tech Tос — это полый пластиковый цилиндр с шариком внутри, снабженный акустическим усилителем. Он крепится ремнем на талии. Во время плавания, отклоняясь из стороны в сторону, устройство издает щелчки, которые указывают, достаточно ли хорошо вращается корпус и насколько синхронизирована работа ваших тазобедренных суставов. Название Tech Tос объясняется просто: если есть эффективное вращение корпусом, вы почувствуете, как шарик в цилиндре скатывается в его нижний конец, и услышите звук «ток», затем при следующем гребке шарик должен перекатиться на другой конец цилиндра и опять издать звук «ток». Если же ничего не слышно, значит, ваш корпус не вращается.

11. Часы для плавания **Finis, Garmin и Swimovate** — великолепная находка для любителей аксессуаров! В этих изощренных устройствах используются приборы для измерения ускорения — акселерометры. Это дает возможность засекать время в случаях, когда вы стартуете и доплываете до противоположного конца бассейна или когда выполняете поворот и возвращаетесь. Анализируя эти данные, пловец может получить вполне ясную картину, показывающую, насколько хорошо он «чувствует» время. Еще эти часы рассчитывают коэффициент SWOLF (показатель эффективности плавания). Этот показатель



базируется на концепции, принятой в плавании и гольфе, — считается, что если вы суммируете количество гребков на дистанции и время, затраченное на ее прохождение, то получите некий «показатель эффективности». Коэффициент SWOLF основывается на следующем постулате: чем ниже

конечная цифра, тем выше эффективность. Далее мы все-таки расскажем, что показатель SWOLF далеко не всегда соответствует реальной эффективности, и по этой причине мы обычно обходимся без него. Чрезмерное увлечение SWOLF может спровоцировать переход на излишне длинные гребки. Добавим, что в часы Garmin 910 XT встроен еще и приемник GPS, вещь довольно актуальная при заплывах на открытой воде: благодаря ему вы можете узнать, насколько далеко вы отплыли от старта, и при необходимости скорректировать траекторию своего движения.

НЕ РЕКОМЕНДУЕМ

12. **Шорты для плавания** — многие новички считают, что обтягивающие плавки — это амуниция пловцов-профессионалов. Нет более ошибочного суждения! Широкие шорты значительно увеличивают сопротивление и снижают положение тела в воде — а это в процессе обучения совершенно ни к чему. Поменяйте шорты на подходящие плавки — и вы тут же почувствуете подъем в технике своего плавания, причем подъем этот будет в самом буквальном смысле этого слова!
13. **Доски для плавания** — мы считаем доски неэффективным тренировочным инструментом для большинства взрослых пловцов. Если у вас есть проблемы с положением тела, у вас слишком слабый удар ног, а вы при этом используете доску, это только создаст дополнительную нагрузку из-за чрезмерного подъема плечевого пояса. Мы предпочитаем отрабатывать удары ног без плавательного пояса или ласт, в сгруппированном положении или лежа в воде на боку. В Приложении В содержатся примеры того, как следует применять те или иные аксессуары во время тренировочных занятий в бассейне.

ТРИ КЛЮЧА В МИР ПЛАВАНИЯ



Наши взгляды на обучение технике плавания вольным стилем основываются на многолетнем опыте работы с пловцами и триатлетами. Через руки наших тренеров прошли тысячи пловцов с различным уровнем подготовки, от новичков до «элиты», и нам удалось разработать высокоэффективную методику многоуровневой подготовки. Мы обмениваемся опытом с сотнями тренеров по всему миру как при личных встречах, так и посредством интернета. На протяжении тренерской деятельности мы не раз находили подтверждение одному базовому постулату: пловцы, достигшие наилучших результатов, занимаются по комплексной программе, направленной на отработку трех критически важных навыков.

1. Развивают технику плавания в бассейне с помощью упражнений, отвечающих их индивидуальным потребностям, и наглядного визуального материала.
2. Систематически работают над своей физической подготовкой в зале (при этом акцент в первую очередь делается на систематичности тренировок).
3. Регулярно тренируют навыки, необходимые для плавания на открытой воде: практикуют «драфтинг», совершенствуют ориентирование, работают над ритмом, причем делают это не только на открытой воде, но и в бассейне.

Мы называем эти три составляющие успеха ключевыми навыками. Исходя из этого, мы структурировали и книгу, которую вы держите в руках.

Часть I. Техника плавания — главы 5–23.

Часть II. Специальная физическая подготовка пловцов — главы 24–32.

Часть III. Навыки плавания на открытой воде — главы 33–39.

У вас может быть собственное мнение о том, почему каждая из этих частей критически важна для достижения максимальной результативности, однако мы предвидим ваш соблазн уделить больше внимания той или иной из них в зависимости от цикла вашего личного соревновательного сезона (тренеры еще называют это «периодизацией»). Не совершайте эту ошибку. Расстановка вышеперечисленных навыков в течение года «по приоритету» принесет намного меньше эффекта, нежели одновременная постоянная работа над всеми тремя слагаемыми успеха.

ПРИСТУПАЯ К РАБОТЕ

ОБЪЕДИНЕНИЕ ТРЕХ СЛАГАЕМЫХ УСПЕХА

Когда мы в первый раз объясняем пловцам наш принцип одновременной работы с тремя слагаемыми успеха, многих поначалу начинает беспокоить сложность поставленной перед ними задачи, они опасаются, что в расписании их тренировочных недель просто не хватит на это времени. На самом деле все это не так сложно, как вы себе представляете. Наоборот, широкий спектр задач бодрит ум и тело, вовлекая вас в тренировочный процесс, по ходу которого практически сразу начинает улучшаться техника плавания. И вы очень быстро забываете о том, что занятия могут быть скучными и унылыми!

Чтобы помочь вам соединить три вышеперечисленные задачи в единый тренировочный процесс, мы разработали специальное еженедельное расписание (см. главу 26), а также подробные планы занятий в соответствии с ним (Приложение В). Если вы будете выполнять эти упражнения, ваша техника плавания и эффективность, физическая подготовка и соревновательные навыки вскоре начнут стремительно развиваться.

Пол

Работая с командами в Перте, мы всегда настаиваем на необходимости еженедельных занятий по технике плавания, силовой подготовке и работе над развитием навыков плавания на открытой воде (как в бассейне, так и в открытых водоемах). Интересно, что одними из самых популярных еженедельных тренировок оказались сложнейшие занятия на КСП (критическую скорость плавания), подробнее о которых будет рассказано в главе 27. Мы с любовью называем их «сочными». С одной стороны, из-за их высокой интенсивности, а с другой — это попытка хотя бы в моральном плане облегчить эти чрезвычайно тяжелые занятия.

Несмотря на то что Swim Smooth широко известна как компания, занимающаяся развитием эффективности пловцов, здесь очень популярны интенсивные силовые тренировки. Они дают пловцам великодушное чувство удовлетворения от того, что они справляются с ними. Многие присоединяются к нашим командам, чтобы улучшить свою технику плавания, и по ходу дела открывают для себя прелесть этих тренировок. Они не боятся тяжелой работы и, подобно капитану Мэтью Веббу, первому человеку, переплывшему в 1875 году Ла-Манш, готовы подписаться под словами: «Великие дела не бывают легкими!»

КАК ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ЧАСТИ НАШЕЙ ПРОГРАММЫ

Одна из причин для одновременной работы над всеми тремя частями нашей программы состоит в том, что все они тесно взаимосвязаны, положительно влияют друг

на друга и создают эффект синергии. Хорошим примером могут послужить наблюдения за тем, как силовые тренировки обогащают технику плавания. Есть пловцы, которые концентрируются только на плавании в бассейне и избегают любых занятий в зале: они очень боятся, что это нанесет вред их технике плавания. Мы ласково называем эту категорию пловцов «техническими затворниками». Несмотря на то что поначалу они могут добиваться определенных улучшений, довольно скоро они останавливаются в своем развитии и зависают на «мертвой точке». Хотя некоторые из этих ребят очень прилежные, на протяжении многих лет занимаются повторением одних и тех же упражнений в надежде, что в один прекрасный день произойдет прорыв, и они покажут отличный результат. Нам очень жаль таких пловцов, они по-настоящему преданы спорту и заслуживают намного большего.

Конечно, у медали есть обратная сторона: многие в мире плавания концентрируются в основном на упражнениях в зале и практически не работают над улучшением техники плавания. Точно так же, как и «технические затворники», эта кате-



Профессиональный триатлет, призер Ионган Снотт Нейдли знает: для того чтобы проплыть 3800 метров менее чем за 45 минут, нужно нечто большее, чем традиционные тренировки в бассейне и мощные гребки.

гория спортсменов может добиться значительных улучшений, только если сделает свой подход к занятиям более сбалансированным, систематизирует их и сконцентрирует внимание на совершенствовании своей техники плавания.

Вторым классическим примером внутренней взаимосвязи трех составляющих успеха может стать благотворное влияние, которое оказывает освоение навыков плавания на открытой воде на развитие техники плавания в целом. Если концентрироваться только на технике плавания вольным стилем, то гребки, скорее всего, удлинятся, а количество их в минуту сократится. Вы можете добиться улучшения временных показателей в бассейне, сосредоточившись только на технике плавания. Но когда с приходом лета вы начнете плавать на открытой воде, вас быстро обгонят другие пловцы — с более короткими гребками и более высокой их частотой. В условиях открытой воды этот вариант техники будет намного продуктивнее. А вот если помимо тренировок на технику плавания вы будете регулярно тренировать в бассейне навыки плавания на открытой воде (зимой это можно делать в бассейне), ваша техника сама собой будет развиваться в правильном направлении и ваша эффективность на

ПРИСТУПАЯ К РАБОТЕ

открытой воде повысится. Для тех, кто занимается триатлоном, это имеет особое значение.

Адам

Если вы до сих пор занимались только техникой плавания, не волнуйтесь. После того как вы начнете работать на еженедельных силовых тренировках и над навыками на открытой воде, вы вскоре начнете прогрессировать. Если до сих пор вы полагали, что значение имеет только работа над техникой плавания, то, конечно же, ваш скептицизм на первых порах — нормальное явление. Но если судить по объективным результатам, разве вы не поплывете быстрее и легче благодаря сбалансированной подготовке?

КАК ПРАВИЛЬНО СОКРАЩАТЬ ВРЕМЯ

По-другому объяснить значимость трех составных частей нашей программы можно, взглянув на все с точки зрения экономии времени. Предположим, что вы триатлет и готовитесь к соревнованиям на олимпийской дистанции, где плавательный этап составляет 1500 метров на открытой воде. Допустим, в данный момент вы проплываете эту дистанцию за тридцать минут, а ваша цель — сделать это на шесть минут быстрее. Как лучше всего добиться желаемого результата?

В этой ситуации большинство триатлетов попытались бы сконцентрироваться исключительно на совершенствовании своей техники плавания и повышении эффективности. Конечно, это занятие достойное, но вы бы значительно увеличили свои шансы на успех, если бы вместо того, чтобы кидаться с головой в омут, разбили свой тренировочный процесс на три вышеупомянутые составляющие и проанализировали, как можно «изъять» по две минуты за счет работы над техникой плавания, силовых упражнений и тренировок на открытой воде. Или, если посмотреть на это под другим углом зрения, добиться прогресса в том числе за счет силовых упражнений и занятий на открытой воде, которые также способны повысить вашу скорость.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ПОДХОД

В плавании, как и во многих других сферах, лучше всего работает сбалансированный подход. Используйте эту книгу для того, чтобы развить каждый из трех основных навыков, и еженедельно продолжайте совершенствовать их — и вы добьетесь по-настоящему фантастических результатов к началу сезона соревнований!

КАК СДЕЛАТЬ ТЕХНИКУ ЭФФЕКТИВНОЙ

ГЛАВА 5

Адам

Для того чтобы хорошо плавать в бассейне и на открытой воде, необходимо развить правильную технику вольного стиля. Она позволяет уменьшить сопротивление воды за счет наиболее эффективного продвижения при определенном количестве затрачиваемых усилий. Это означает, что вы плывете быстрее или легче, а возможно, и то и другое вместе.

Если вас интересует вопрос, как можно улучшить навыки в плавании, то вы, скорее всего, уже видели «работу» лучших пловцов-олимпийцев по телевизору или на YouTube. Если при вашем бассейне работает хороший клуб, то вы могли и вообще видеть достойных пловцов категории «мастеров», а может, даже и наблюдали за заплывами элитных триатлетов на открытой воде. Сравнивая этих прекрасных пловцов друг с другом, вы заметили, что в плавании вольным стилем существует огромное количество различных вариантов: некоторые используют мощные удары ног, а другие этого почти не делают, одни сильно сгибают локти при проносе, а другие выполняют его прямой рукой, кто-то делает короткие энергичные гребки, а кто-то — длинные и скользящие. Индивидуальные стили элитных пловцов кажутся на первый взгляд различными, однако на самом деле во всем их разнообразии прослеживаются закономерности. И пусть вы никогда не будете плыть с той же скоростью, что и олимпийские чемпионы, но, подобно им, вы должны развить свою индивидуальную технику, соответствующую вашему типу телосложения и условиям, в которых вы будете плавать. При этом какой бы стиль вы ни выбрали, в нем должны присутствовать элементы, совпадающие с приемами элитных пловцов, — за счет этого вы сможете уменьшить сопротивление и повысить эффективность продвижения тела в воде.

СПОРТСМЕН	ДОСТИЖЕНИЕ	ПОКАЗАТЕЛИ
Грант Хакетт	Мировой рекорд в плавании на 1500 метров	76 гребков в минуту, скорость: 0:58/100 м, стиль проноса: высокий локоть, рост: 1,97 м (Австралия)
Иан Торп	Мировой рекорд в плавании на 400 метров	72 гребка в минуту, скорость: 0:55/100 м, стиль проноса: высокий локоть, рост: 1,95 м (Австралия)
Майкл Фелпс	Мировой рекорд в плавании на 200 метров	77 гребков в минуту, скорость: 0:51/100 м, стиль проноса: высокий локоть, рост: 1,93 м (ОША)
Эмма Скоусилл	Олимпийская чемпионка по триатлону, Пекин	86 гребков в минуту, скорость: 1:19/100 м (олимпийский рекорд на 1500 метров без гидрокостюма), стиль проноса: прямой, рост: 1,61 м (Австралия)
Лаура Манадю	Олимпийская чемпионка в плавании на 400 метров, Афины	108 гребков в минуту, скорость: 1:01/100 м, стиль проноса: прямой, рост: 1,78 (Франция)

Обратите внимание на частоту гребков, скорость и стиль проноса у этих прекрасных пловцов



Вскоре мы проанализируем каждый аспект правильной техники плавания вольным стилем, указывая на широко распространенные ошибки. Шаг за шагом мы покажем вам, как устранить их, разьясим несколько распространенных заблуждений и дадим ссылки на Приложение А, в котором содержится описание ключевых упражнений и целей в различных областях техники плавания. Это стандартный набор упражнений, который мы разработали и усовершенствовали с командами в Перте и на мастер-классах Swim Smooth за рубежом. Материалы составлены с учетом степени подготовки пловцов — от новичков до спортсменов элитного уровня.

В главе 15 мы рассмотрим проблему эффективности с научной точки зрения и дадим пояснения к практическим советам. Если у вас развито аналитическое мышление, эта глава книги будет вам особенно интересна: мы опишем несколько классических заблуждений в отношении эффективности плавания.

Затем в главе 17 мы представим инновационную систему классификации пловцов, подробно описав шесть ярко выраженных стилей плавания вольным стилем. Когда вы определите, к какому типу пловцов вы относитесь, мы дадим вам очень точные советы, они обязательно помогут улучшить ваши плавательные навыки. На этом этапе стоит вернуться к главам 7–14. Это очень действенный метод для тех, кто стремится выявить ошибки в своей технике, но не имеет возможности персонально работать с профессиональным тренером.

ВЮИБКИ — ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

ГЛАВА

ПОСТОЯННЫЕ ПОИСКИ

Не только новички в плавании вольным стилем, но и пловцы любого уровня должны регулярно работать над своей техникой — это процесс постоянного поиска. Почти у всех, даже у тех, кто плавает очень хорошо, в технике есть нюансы, которые можно улучшить. И изменения могли бы сделать эти движения еще более эффективными, свободными, быстрыми, повысили бы выносливость. Поэтому даже олимпийский триумфатор с фантастической техникой все равно значительную часть своих еженедельных тренировок посвящает работе над поддержанием и закреплении своих навыков, иначе они могут быстро ухудшиться.

Совет постоянно работать над техникой плавания вряд ли покажется воодушевляющим, но на самом деле это занятие может даже радовать. Потому что эту работу, как и весь тренировочный процесс, можно сделать разнообразной. Ведь это постоянный вызов самому себе, занятие, совсем не похожее на изнуряющие тренировки в тренажерном зале. Разработанный Swim Smooth набор упражнений (см. Приложение А) поможет вам в этом. Помните только, что каждое из предложенных упражнений — это не результат какого-то полета фантазии, а проверенный, высокоэффективный инструмент, рассчитанный на работу над определенными слабыми местами.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Прежде чем начать знакомство с элементами техники вольного стиля, напомним, что желая исправить ошибки, не нужно стараться усложнить этот процесс. Чтобы помочь пловцам осознать эту истину, мы используем простой, но действенный «причинно-следственный» подход. Суть его заключается в том, что, как показывает жизнь, всякая ошибка имеет свою причину. Этот подход хорошо

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

зарекомендовал себя на практике, он позволяет докопаться до сути ошибки и исправить ее раз и навсегда. К примеру, при «эффекте ножниц» (перекрещивание ног) ноги слишком далеко расходятся, тело теряет равновесие, а рабочая рука при входе в воду и захвате пересекает воображаемую центральную линию. В результате очень сильно увеличивается сопротивление воды. Причина «эффекта ножниц» очевидна: если избавиться от закладывания рук за линию носа, можно исправить ошибку, даже не концентрируясь на самих ударах ногами. Общепринятый же метод исправления «эффекта ножниц» заключается в усиленной работе над ударами ног и концентрации на их сближении. А в результате «эффект ножниц» вернется, поскольку первоначальная причина так и не будет устранена. Заметьте, что принцип «причины и следствия» только облегчает решение задачи.

Взглянув на работу пловца, можно сразу диагностировать проблему: он задерживает дыхание под водой и неправильно держит тело — ноги опущены слишком низко. На самом деле это не две проблемы, а одна. При правильном выдохе пловец снизит плавучесть грудной клетки и, как следствие, добьется более высокого положения ног.

Мы уверены, что вы уже начинаете понимать преимущества нашей методики. Особенно если до сих пор ваши попытки исправить несколько ошибок одновременно не приносили желаемых результатов.

По мере дальнейшего ознакомления с техникой плавания мы более подробно остановимся на причинах тех или иных ошибок, дадим упражнения и тренировки на визуальное представление, которые помогут вам устранить их причины.

Ну что ж, пора приступать к настоящей работе!

Было бы преувеличением сказать, что техника дыхания — важнейший элемент в плавании вольным стилем. Но техника дыхания здесь намного сложнее, чем в других стилях, поскольку голова пловца постоянно находится под водой, и вдох он делает очень близко к ее поверхности.

Для начинающих такое дыхание может показаться ужасно сложной задачей, и нет ничего удивительного, что вас постоянно преследует страх «недовдохнуть» или захлебнуться! Если это действительно так, то для улучшения техники плавания вам просто необходимо научиться правильно выдыхать в воду и овладеть техникой дыхания в воронке передней волны. Именно эти два аспекта, составляющие основу хорошей техники дыхания, мы с вами и рассмотрим. Не волнуйтесь, просто планомерно поработайте над техникой дыхания — и вы вскоре спокойно и без напряжения сможете плыть вольным стилем.

Пловцам среднего уровня подготовленности тоже будет полезно освежить знания о дыхании внутри передней волны и выдыхании в воду. Это может существенно улучшить эффективность плавания и снизить напряжение в мышцах тела.



Задержка под водой приводит к скапливанию углекислого газа в легких и кровеносной системе. Из-за этого возникает избыточное напряжение тела.

Мы также настоятельно рекомендуем научиться билатеральному дыханию (на обе стороны), поскольку оно естественным образом делает движения в воде симметричными и улучшает фазу захвата. Не беспокойтесь, если вы раньше уже пытались дышать на две стороны, но эти попытки не увенчались успехом. Мы объясним, почему так получилось и как с этим бороться.

Неумение рассчитывать время, в частности, поздний выдох, может быть проблемой и для пловцов продвинутого уровня. В заключительной части этой главы мы как раз будем учиться правильно рассчитывать время во время дыхания.

ВЫДОХ

Когда лицо пловца находится под водой, очень важно постоянно выдыхать. Выдох выводит из легких и кровеносной системы углекислый газ, а значит, когда вы будете выполнять поворот для вдоха, у вас будет на него больше времени.

Естественное дыхание также улучшает положение тела в воде, так как слишком высокая плавучесть (из-за остающегося в легких воздуха) будет приподнимать корпус и начнут тонуть ноги.

Под

Если вы когда-нибудь занимались йогой, вы интуитивно поймете взаимосвязь техники дыхания и расслабления. Когда задерживаешь дыхание, в теле автоматически появляется напряжение – пожалуйста, никогда ни при каких обстоятельствах не делайте так, когда плаваете! Вместо этого сконцентрируйтесь на выдохе в воду и делайте так, чтобы при выдохе возникала длинная струйка пузырьков. На занятиях я часто прошу пловцов «сзвучивать» выдох в воду, например, звуком «брррррр», напоминающим звук работающих моторной лодки или мотоцикла. Хотя это на первый взгляд и очень просто, такой прием может существенно улучшить ваши навыки в плавании.



Кажется, что нет ничего сложного в том, чтобы выдыхать в воду, но не у всех это сразу получается. Многие пловцы считают такое дыхание противоестественным. Для того чтобы научиться хорошей технике выдоха, используйте упражнение «Учимся тонуть» из Приложения А. Поначалу поэкспериментируйте, упражняясь в выдохе двумя способами: через рот или нос, а затем объединяя эти способы. Тут невозможно ошибиться, просто почувствуйте, что комфортнее для вас, и используйте этот способ. По ощущениям это должно напоминать легкий выдох, без форсирования. Попробуйте расслабиться,

как бы зависнуть, когда будете опускаться ко дну, — это необходимо, чтобы снять ненужное напряжение.

Ваша способность опускаться на дно бассейна в ходе упражнения «Учимся тонуть» полностью зависит от расслабленности и эффективности выдоха в воду. Многие пловцы с неправильным положением тела думают, что они сразу начнут тонуть как камень, но зачастую получается как раз наоборот: им «тонуть» намного тяжелее, чем другим пловцам. Это интересное наблюдение, ведь оно показывает, насколько пагубная склонность задерживать дыхание влияет на положение тела в воде: из-за излишней плавучести грудной клетки приподнимается передняя часть корпуса, но поскольку одновременно с этим тело вращается относительно центральной оси, начинают тонуть ноги.

Пол

Традиционно пловцов учили задерживать дыхание, поскольку это повышает уровень плавучести торса. Это, конечно же, так, но большинству пловцов и без этого доставит плавучести в верхней части тела, а вот в ногах ее недостаточно. Особенно это характерно для триатлетов: у них очень мускулистые ноги. Если вы будете плавно выдыхать в воду и устранять тем самым лишнюю плавучесть в груди, можно будет улучшить положение ваших ног. Это классический пример нашего «причинно-следственного» подхода.

В день, когда вы сможете опуститься на дно бассейна, выдыхая легко и расслабленно, можно попробовать выполнить несколько заплывов вольным стилем. Просто концентрируйтесь на легком выдохе в воду, дышите в привычной манере на ту сторону, которая удобна для вас. Если до сих пор вы дышали только на одну сторону, не удивляйтесь, внезапно заметив, что уже можете вдыхать не на каждые два гребка, а на четыре, не испытывая при этом никакого дискомфорта. Иногда бывает так, что делая вдох на каждые два гребка, вы не успеваете нормально выдыхать, особенно при высокой частоте гребков.



Элитный пловец
Йоно ван Хейзел
демонстрирует
худесную технику
выдоха через нос.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Для того чтобы наглядно убедиться в улучшениях, которые дает хорошая техника выдоха, попробуйте проплыть 100 метров следующим образом:

25 м — плавно выдыхая;

25 м — с задержкой дыхания и выдохом на последней секунде;

25 м — плавно выдыхая;

25 м — снова с задержкой дыхания.

Вы действительно ощутите контраст. Улучшения, которые подарит вам правильная техника выдоха, невероятны!

Адам

В отношении выдоха главное запомнить, что у пловцов, как правило, нет ограничений на количество вдыхаемого воздуха, а вот выдох должен быть очень эффективным. Если вы спокойно очистите легкие перед новым глубоким вдохом (не судорожно), вам легче будет расслабленно держаться на воде.

МАНТРА «ВДОХ-ВЫДОХ-ВЫДОХ-ВДОХ»

Если вы еще не пробовали, то сейчас наступило время для экспериментов с билатеральным дыханием — хорошая техника выдоха сделает легким переход от вдоха на каждые два гребка к вдоху на три гребка. При более детальном рассмотрении техники билатерального дыхания нам станет ясно, что она обычно не дается именно из-за страха: если даже вдох через два гребка кажется сложным, то как можно представить себе этот вдох через три? Попробуйте повторять одну простую мантру.

Сделайте глубокий вдох, а затем после очередных двух гребков произнесите слово «бабл» в воду. Может показаться, что вы разговариваете с водой, обозначая каждый свой выдох! После третьего гребка сделайте вдох на этой же стороне, произнося про себя «бриз» (не вслух!). Так, если вы проплывете всю дистанцию, повторяя: «вдох-выдох-выдох-вдох-выдох-выдох-вдох», — вы прекрасно согласуете правильный выдох и расчет времени, необходимый для дыхания на каждые три гребка (билатеральное дыхание).

Есть вероятность того, что странное ощущение при вдохе на новой для вас стороне не исчезнет сразу, но если вы будете следовать нашим советам, то и это со временем изменится.

ВНУТРИ ПЕРЕДНЕЙ ВОЛНЫ

При эффективной технике плавания голова во время дыхания постоянно находится очень близко к поверхности воды. Поэтому у многих пловцов возникает ощущение, что для вдоха ее нужно специально приподнимать. Но

подъем провоцирует чрезмерное поднятие корпуса, начинают тонуть ноги, и сопротивление воды увеличивается.

Секрет низкого положения головы в воде заключается в умении сделать вдох из воздушного «меню», сформированного передней волной вокруг вашей головы. Эта волна присутствует постоянно, она возникает вместе с движением головы вперед. Оно создает легкий подъем

воды, а следом в воздушную воронку вокруг подбородка и шеи устремляется воздушный поток, который оказывается ниже общего уровня водной поверхности.

Очень важно учитывать, что передняя волна формируется от макушки головы и в нее можно выдыхать, когда она достигает уровня рта. Если же вы для вдоха поднимете голову высоко над водой, передняя волна будет формироваться уже не от макушки, и вы тогда не увидите воронку. Так часто бывает с пловцами, которые поднимают голову повыше, чтобы не наглотаться воды. Забавно, ведь если проконтролировать эту инстинктивную реакцию и при вдохе держать голову ниже, то вдыхать воздух станет намного легче. Ошибаются и те пловцы, которые полностью погружают голову под воду в попытке улучшить положение тела (см. главу 8). Более того, подобное «зарывание» головы может вызвать проблемы, ведь если оно станет слишком глубоким, то передняя волна не сможет нормально сформироваться.



Передняя волна формируется у макушки головы, когда спортсмен продвигается в воде. А рядом с его ртом образуется воздушная воронка, внутри которой можно дышать.



Рис. 7.4.
Идеальный угол подъема головы при повороте на вдох обозначен отметкой А, здесь передняя волна довольно высокая. Если вы будете направлять дыхание вперед (отметка Б), то для вдоха вам придется высоко поднимать голову



Когда вы узнаете правильную технику дыхания внутри передней волны, помните о том, что верхнюю часть головы следует держать как можно ближе к поверхности воды. Попробуйте выдыхать назад, в область А, показанную на рис. 7.4. Если вы наклоните голову вперед, выдыхая воздух в область Б, то волна будет мелкой, дыхание из-за этого затруднится. Многие пловцы, тренирующиеся на открытой воде, привыкают выдыхать в область Б. В этом положении они пытаются одновременно вдохнуть и выдохнуть (см. главу 35). Этого нужно избегать.

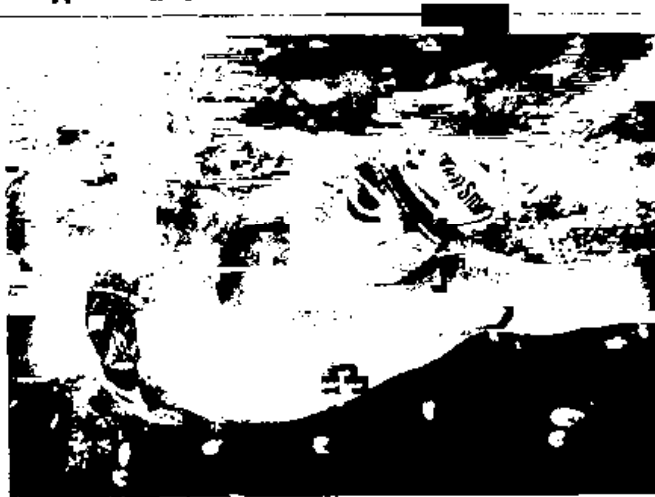


Существует простой способ убедиться, как обстоят дела с вышеописанным положением в воде. Просто попросите друга или тренера пройти вдоль бассейна во время заплыва. Пусть он идет как можно ближе к воде и так, чтобы он оказался несколько вне уровня

вашего обзора. Когда вы начнете дышать, то, по идее, должны будете видеть его ноги, идущие рядом. Старайтесь не поворачивать голову слишком часто для того, чтобы получить полный обзор, достаточно того, что вы видите его ноги. Поэкспериментируйте, попробуйте приспособиться к положению идущего рядом, пока не найдете комфортный угол для дыхания, при котором вы не будете слишком высоко поднимать голову, заглядывать вперед или оглядываться. Когда вы слишком далеко поворачиваете голову, оглядываясь в воде (отметка В на рис. 7.5), тело может выгнуться и начать тонуть. Иногда из-за этого происходит закладывание рук за центральную ось перед головой.

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗДЕЛЕННЫЙ ЭКРАН»

Когда вы работаете над поддержанием низкого положения головы в воде, используйте ласты и попробуйте плыть, настроив «двойной обзор»: нижняя часть очков должна находиться под водой, а верхняя — над ее поверхностью. По идее, вы одновременно получите обзор картины под водой и того, что происходит на поверхности.



Пусть во время выдоха одно стекло ваших очков будет погружено в воду.



Тогда вы сможете увидеть окружающий вас мир «на разделенном экране».

Пол

Вы когда-нибудь интересовались, почему элитные спринтеры редко дышат в заплывах на 50 или 100 метров? Даже в самом конце дистанции равновесие и положение пловца в воде может нарушиться из-за одного неверного поворота для вдоха. И в итоге это отбросит его с лидирующей на самую последнюю позицию. Поэтому спринтеры стараются дышать как можно реже. Для дистанций более 100 метров необходимо поддерживать постоянный приток воздуха в легкие. Для этого нужно дышать намного чаще. На длинных дистанциях никак не получится делать вдох только два или три раза на 50 метров. Во время отработки дыхания важно внимательно наблюдать за движениями в воде на вдохе: но очень легко полностью сосредоточиться только на этом, и тогда неизбежно начнутся проблемы с техникой плавания. Когда мы начнем разбор других аспектов техники, советуем не задумываться о правильном дыхании и сосредоточиться на рассматриваемых вопросах.

БИЛАТЕРАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Билатеральное дыхание — это умение делать вдох, регулярно меняя стороны по мере продвижения.

Наши тренеры обожают билатеральное дыхание по одной причине: оно помогает поддерживать симметричность движения. Многим пловцам поначалу кажется, что дышать на две стороны очень сложно. Если вы уже пробовали эту технику и у вас ничего не получилось, не волнуйтесь: мы поможем вам овладеть ею. Большинство людей считает, что билатеральное дыхание означает вдох после каждых трех гребков. Именно этот вариант дыхания чаще всего рекомендуют в плавании, и мы в этом вопросе не исключение, потому что эта дыхательная схема гарантирует оптимальный отрезок времени между двумя вдохами. Заметим лишь, что билатеральной считается любая манера дышать, при которой вы регулярно меняете стороны. Например, следующие схемы дыхания.

Дышать 2-3-2-3. Это означает вдыхать два раза подряд с одной стороны, затем совершать три гребка, после которых идет смена стороны для очередных двух вдохов. Эту схему дыхания во время заплывов используют многие элитные пловцы.

Дышать «по 5». Дыхание через каждые пять гребков может быть полезным для тех, кто выработал высокую частоту гребка, но дышит слишком часто.

Смена сторон у бортика. У использования этой схемы есть вполне рациональные причины. Нужно поглядывать на соперников на соседних дорожках, да и вообще осматриваться по сторонам.



Если вы триатлет или пловец на открытой воде, то вам нужно придавать большое значение своей технике. Заваленные набок движения — это всегда плохо, но в бассейне вы можете минимизировать ущерб за счет того, что будете

четко придерживаться линии разметки на дне бассейна и контролировать положение разделительных шнуров. Однако когда склонность к заваливанию движений возникнет на открытой воде, это приведет к отклонению от курса, из-за чего можно заплыть намного дальше, чем следует. Как же сохранить симметрию естественным путем? Конечно же, с помощью билатерального дыхания! Даже если

вам кажется, что при билатеральном дыхании в бассейне вы плывете немного медленнее, это очень помогает на открытой воде, где вы будете плыть намного ровнее.

Какое количество тренировок нужно посвящать билатеральному дыханию? Если получится, то все. Некоторым пловцам тяжело даются даже вдохи через каждые три гребка. Если это о вас, то мы все равно будем советовать совершать как можно больше заплывов с дыханием на две стороны, даже если вы рассматриваете билатеральное дыхание исключительно как упражнение. Если в большинстве ваших тренировок будет задействовано билатеральное дыхание, движения станут более симметричными.

Пол

Возможно, вы думаете: «Это все очень хорошо, но я просто не могу задерживать дыхание на целых три гребка!» Но именно в этом и заключается проблема — вы и не должны его задерживать! Мы начали эту главу с описания правильной техники выдоха — вот ключ, открывающий дверь в мир билатерального дыхания. Если вы задерживаете дыхание, углекислый газ скапливается в легких и кровеносной системе, вы начинаете задыхаться. Разве стали бы вы задерживать дыхание, катаясь на велосипеде или занимаясь бегом? Не стоит это практиковать и в плавании. Избавляйтесь от углекислого газа — и тогда билатеральное дыхание станет намного доступнее.

При плавании в бассейне или на открытой воде иногда случаются ситуации, в которых одностороннее дыхание бывает выгоднее двухстороннего. Их мы будем рассматривать дальше, в главе 36. Ваше умение дышать одинаково хорошо на обе стороны станет тактическим козырем на соревнованиях, ведь вы сможете держаться за ведущим пловцом, наблюдать за противником, которого может в любой момент отнести в сторону волна. Практические упражнения по двухстороннему дыханию подарят вам такую возможность.

• ДВУХНЕДЕЛЬНАЯ БИЛАТЕРАЛЬНАЯ «ГОРКА»

Если вам повезет, то вы легко овладеете билатеральным дыханием, но большинству пловцов поначалу кажется странным и непонятным дыхание с непривычной стороны. Все в порядке, отведите себе около двух недель (или шесть сессионных занятий) на упорную и дисциплинированную работу. Мы называем этот промежуток времени «двухнедельной билатеральной горкой», после него дыхание на две стороны будет вам даваться с каждым разом все легче и легче. Многие пловцы



сдаются после нескольких неудачных сессий. Позанимайтесь подольше — и произойдет прорыв!

Пол

Как быть со спором о том, что билатеральное дыхание сказывается на аэробной подготовке спортсмена? Любая дыхательная схема ослабит аэробную подготовку, если задерживать дыхание под водой. Вот почему так важна техника правильного выдоха. Ирония заключается в том, что когда на соревнованиях вы дышите только на одну сторону, у вас чаще всего остается недостаточно времени для нормального выдоха, следовательно, он становится мельче, напоминая скорее удушье. Какую бы схему дыхания вы сейчас ни выбрали, пожалуйста, не забывайте выдыхать!

Помните, что когда билатеральное дыхание начинает казаться неудобным, это связано с ошибкой в вашей технике. Исправив ее, вы не только улучшите свои плавательные навыки, но и облегчите для себя процесс билатерального дыхания. Это беспроигрышный вариант, если вас не пугают положительные перемены.

Адам

Все восемь лет соревнований в триатлоне я дышал на правую сторону. И когда я совершаю непростой заплыв, у меня все еще возникает импульсивное желание дышать только на правую сторону, с этим приходится бороться. Когда в 2005 году я начал работать в Swim Smooth, я сделал над собой усилие, чтобы научиться дышать на две стороны. На это ушло около шести сессий, прежде чем мне стало комфортнее, и еще несколько месяцев, пока я окончательно не привык. Интересно, что при попытке вернуться к дыханию на одну сторону уже через 50 метров мне становится не по себе из-за порывистости движений, а через 100 метров я сбиваюсь с курса и приходится прилагать немало усилий, чтобы плыть ровно.

БИЛАТЕРАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ И СКОЛЬЖЕНИЕ

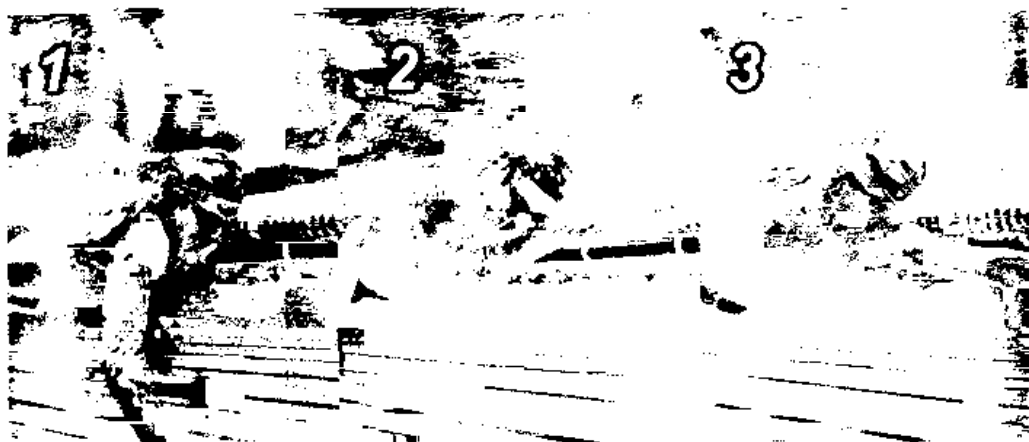
В разделе о типах пловцов (начиная с главы 17) описано, как некоторые из них концентрируются на удлинении гребка, продлевая паузу, и скользят вперед. Мы называем это «скольжением». Этот прием не только неэффективен, он настолько замедляет продвижение в воде, что с каждым гребком дышать становится все тяжелее: просто пауза между вдохами становится слишком длинной. Не случайно многие пловцы, относящиеся к типу «глитсер»*, зачастую заваливают свои движения в воде, поскольку вынуждены дышать только на одну сторону. В главе 21

* От слова «глитсерование» — скольжение. Прим. пер.

мы подробнее рассмотрим понятие «скольжение» и покажем, как улучшить ритм и синхронизировать движения в воде. Это поможет значительно повысить эффективность. Увеличение частоты гребков до «нормального» уровня позволит вам делать вдох после каждого третьего гребка и поддерживать симметричность движений.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДЫХАНИЯ

За синхронизацией следят и тренеры, и пловцы. Когда пловец поворачивается для вдоха, его голова должна двигаться одновременно с плечевым поясом.



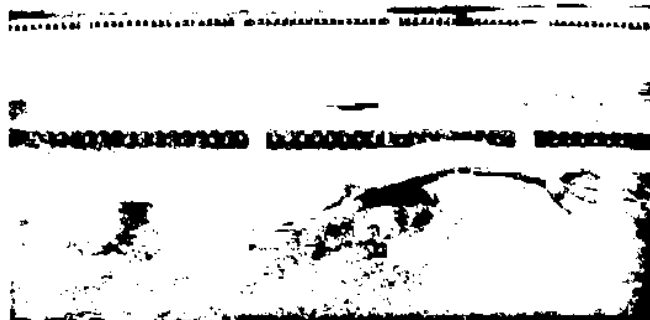
Если правильно синхронизировать движения, голова как бы немного направляет поворот плеч.

Многие, в том числе и некоторые элитные пловцы, поворачивают голову на доли секунды позже поворота тела. Например, если вы дышите направо, то когда правая рука будет выполнять пронос, вы будете только готовиться к вдоху. Если это наблюдаешь, стоя рядом с бассейном, может показаться, что когда приближается рука, пловец вот-вот ударится носом о плечо. Поздний выдох уменьшает запас времени для вдоха, провоцируя напряжение и поспешность в дыхании.

«ОТВЕРНУТЬСЯ ОТ РУКИ»

Это очень полезное упражнение для желающих улучшить синхронизацию дыхания. Если вы собираетесь вдохнуть на левую сторону, когда правая рука совершает пронос и вытягивается вперед при входе, плавно отверните от нее голову. Пускай это будет одно плавное движение, при котором голова повернется при входе руки в воду.

Как правило, синхронизация удается лучше с какой-то одной стороны, и, что интересно, обычно это именно та сторона, на которой будет задержка! Возможно,



вам будет менее комфортно дышать с непривычной стороны, но так вы не разовьете никаких дурных привычек и, скорее всего, улучшите технику плавания: повысится синхронизация, вы все реже будете поднимать голову.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

ГЛАВА

Для быстрого и эффективного плавания большое значение имеет высокое положение тела: ноги, бедра и стопы должны находиться на одной прямой у поверхности воды. Пловец, ноги которого тонут, создает очень сильное сопротивление, тем самым замедляя свое движение. Если вы плывете быстрее или легче с колобашкой, зажатой между ногами, или в гидрокостюме, то можно с уверенностью сказать, что у вас серьезные проблемы с положением тела в воде.



У Мишель положение в воде: ее колени, но находятся горизонтально.

Если у вас низкое положение тела, вам нужно в первую очередь заняться этой проблемой, потому что это основной фактор, сдерживающий ваше развитие как пловца.

Наиболее распространенные причины неправильного положения тела:

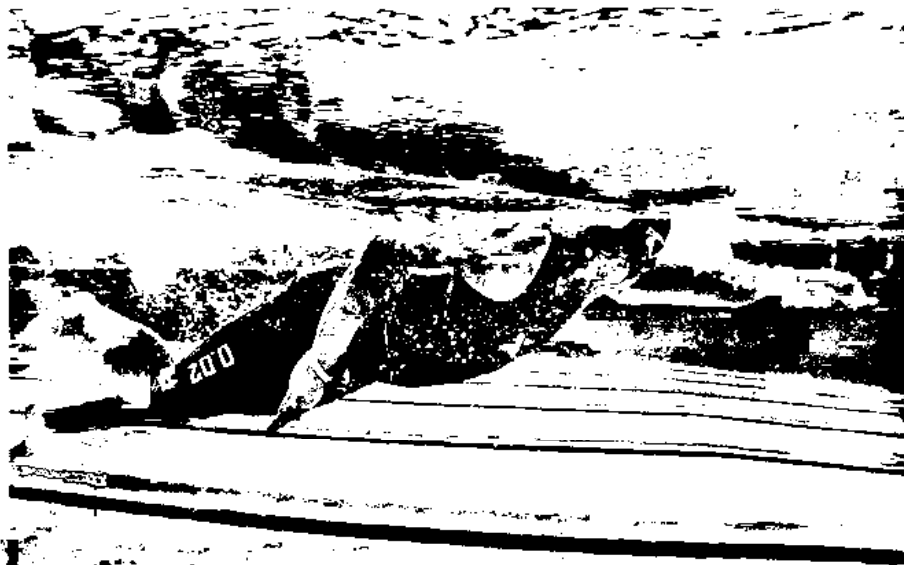
- **Задержка дыхания под водой** (см. главу 7). Задержка дыхания создает дополнительную плавучесть в груди, из-за нее передняя часть вашего тела приподнимается, а ноги начинают топать. Работайте над улучшением и плавностью выдоха в воду.
- **Высокое положение головы при вдохе** (см. главу 7). Это очень похоже на задержку дыхания, потому что когда вы поднимаете голову слишком высоко, бедра опускаются и ноги начинают тонуть. Работа над дыханием внутри передней волны просто необходима для улучшения положения тела.
- **«Заглядывать» слишком далеко** (в этой главе). Многие начинающие пловцы с низкой природной плавучестью и «суетливым» дыханием во время заплыва стараются «заглядывать» слишком далеко вперед, из-за чего у них начинают топать таз и ноги.

Часть I. ТГХ

- **Удар ноги от колена** (см. главу 9). Плохая техника удара с чрезмерным сгибанием коленного сустава повышает сопротивление и топит ноги. Работайте над техникой удара: он должен выполняться прямой ногой, движением, направленным от бедра.
- **«Эффект ножниц»** (см. главу 9). Такой удар, как правило, обусловлен слишком широким гребком рабочей руки в передней четверти. Это ведет к потере равновесия и невольному скрещиванию ног во избежание опрокидывания на спину. Если работать над осанкой и входом рук в воду (см. главы 10 и 12), можно устранить «эффект ножниц», улучшив положение тела в целом.
- **Дорсифлексия лодыжки** (см. главу 9). Многие триатлеты, занимающиеся наряду с плаванием бегом и велосипедным спортом, испытывают проблемы с гибкостью лодыжек. В процессе занятия этими видами спорта лодыжки становятся очень жесткими, и спортсменам сложно оттягивать носки. Это увеличивает сопротивление воды, а ноги опускаются вниз.
- **Слабый удар ногой** (см. главу 9). Пловцы, концентрирующиеся на удлинении своего гребка, зачастую применяют двухударное движение ногами, чтобы затрачивать меньше сил. Из-за этого у многих спортсменов с низкой плавучестью и невысокой гибкостью лодыжек тело занимает слишком низкое положение, а ноги начинают тонуть.
- **Недостаточная устойчивость положения тела** (см. главу 10). Если ваш плечевой пояс слишком подвижен и вы не знаете, как заставить основные мышцы торса держать пояс нижних конечностей в высоком положении, то ваши ноги, скорее всего, начнут тонуть.
- **Проталкивание воды вниз во время захвата** (см. главу 13). Многие пловцы прикладывают слишком много усилий в фазе захвата, из-за чего движение выполняется прямой рукой вниз с чрезмерным давлением на воду. Это движение приподнимает верхнюю часть тела пловца и, соответственно, топит ноги.
- **Недостаточная гибкость тазобедренного сустава** (см. главу 29). Если много времени проводить за столом в офисе или заниматься велосипедным спортом (особенно используя при этом насадку на руль *1gi-bag*), тазобедренный сустав может потерять гибкость, а это, в свою очередь, скажется на положении ног в воде. Перед тем как начать заплыв, делайте несколько простых растяжек, совершая активные движения в области таза.

Пловцы с очень плохим положением тела обычно сталкиваются одновременно с тремя или более проблемами из этого списка. Поэтому редко можно найти простое однозначное решение, которое привело бы к немедленному улучшению положения тела. Здесь нужен подход, затрагивающий различные аспекты плавательной техники. Важно не выходить из себя, сохранять спокойствие, быть

упорным в попытках изменить ситуацию. С позиции разделения всех пловцов на различные типы из-за низкого положения ног больше других страдают спортсмены, относящиеся к типу «Арни». «Арни» — спортсмены-силачи с большой мышечной массой, поэтому есть большая вероятность, что они никогда не достигнут отличных результатов в воде, равно как и некоторые из пловчих. И все из-за их положения тела в воде. Но в этом нет ничего страшного, любое улучшение в положении тела значительно уменьшает сопротивление воды, и уже только ради этого стоит поработать над данным аспектом плавательной техники.



Проталкивание воды вниз во время захвата, удар от колена и недостаточная гибкость таза бедерного сустава приводят к низкому положению тела в воде.

ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ И ТЕЛА



Многие тренеры, чтобы «приподнять» ноги, советуют держать голову глубоко под водой. Для некоторых пловцов этот метод действительно подходит, но многим приносит только вред. Мы предлагаем рассматривать

Термин «нисходящее плавание» широко используется в интернете, когда речь заходит о том, как помочь пловцам с низким положением ног приподнять их в воде, толкая грудь вниз. Нужно понимать, как правильно пользоваться этим методом, иначе он может только навредить вашей технике, особенно если вашему телу от природы дано умение занимать хорошее положение в воде. В качестве примера: на фотографии Барбара значительно увеличила сопротивление, потому что передняя часть ее тела находилась слишком глубоко под водой.

положение головы как последнее средство и использовать его только в том случае, если остальные методы исчерпаны. Низкое положение головы имеет ряд недостатков.

- Оно снижает проприорецепцию¹, или сказывается на «ощущении тела в пространстве», особенно впереди движения. Из-за этого становится очень сложно совершить хороший вход руки и захват.
- Низкое положение головы усложняет ориентирование на открытой воде, драфтинг. В главе 36 мы поговорим о том, как навык «держаться за лидером» помогает сохранять до 38% вашей энергии — это огромный показатель, и данный факт не следует игнорировать.
- Из-за низкого положения головы сгибается позвоночник, что, в свою очередь,

пагубно влияет на осанку, появляется большая вероятность закладывания рук внутрь при входе в воду (см. главу 10).

Более того, низкое положение головы у пловца с хорошей техникой плавания и хорошей природной плавучестью может спровоцировать завывшенное положение ног. Из-за этого возникнет дисбаланс, неустойчивость в воде. Ситуация усугубится, если такой пловец будет одет в гидрокостюм: дополнительная плавучесть, которую тот придает, вытолкнет ноги спортсмена еще выше. Для восстановления баланса и нормальных движений в гидрокостюме такому пловцу, наоборот, следует держать голову выше. Подробнее мы обсудим этот вопрос в главах 20 и 38, в которых пойдет речь о типе пловцов «ударники».

Не существует универсального рецепта, разъясняющего, какой оптимальный уровень, на котором следует держать голову. Нужно найти свой.



* Проприоцепция — это ощущение относительного положения тела и их частей. У животных, например, словами — ощущение своего тела. Проприоцепция — это ощущение относительного положения тела и их частей. У животных, например, словами — ощущение своего тела.

КАК ДЕРЖИТ ГОЛОВУ ИАН ТОРП

Иан Торп — легендарный австралийский пловец, выигравший пять золотых медалей на Олимпийских играх, автор многочисленных мировых рекордов на дистанциях 200 и 400 метров. Иан известен



Иан Торп практиковал очень выюное положение головы вс время зплыва. Между поверхностью воды и его плавательными онками оставалось несколько миллиметров.

как один из наиболее эффективных пловцов всех времен. Он много работал над своей техникой и в итоге понял, что ему необходимо очень высоко держать голову, оставляя глаза под водой. Как только он опускал голову, ноги поднимались — тут же начинал страдать баланс, ухудшалась работа нсп. Берите пример с Иана: анализируйте, как влияет положение головы на ваши движения. Выберите оптимальное положение, руководствуясь своими индивидуальными особенностями.

РАССЕКАТЬ ПЯТКАМИ ПОВЕРХНОСТЬ

Чтобы проверить правильность положения тела, проще всего попросить тренера или друга посмотреть, рассекают ли пятки поверхность воды, всплывая воду, когда вы плаваете. Убедитесь, что при этом вы не слишком сгибаете коленный сустав. Если пятки рассекают поверхность воды, это показатель хорошей техники, только если это происходит вследствие правильного удара, прямой ногой от бедра.

Пол

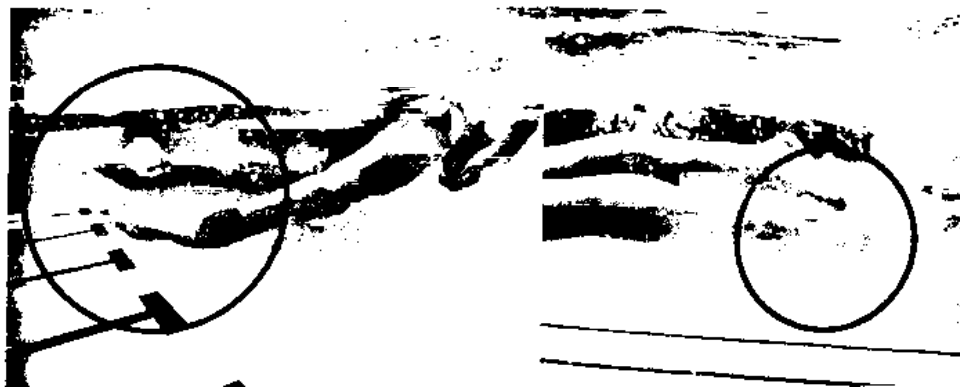
Некоторые пловцы при ударе полностью выбрасывают ногу из воды. Несмотря на впечатление ускоренного продвижения, обратная и более реалистичная сторона этого действия заключается в том, что выбрасывание ноги создает колоссальное дополнительное сопротивление, на преодоление которого приходится тратить дополнительные усилия. Исследования в области компьютерного моделирования динамики жидкостей, проведенные в 2010 году Мэттом Кизом в Университете Западной Австралии* на примере австралийского спринтера Имона Салливана (олимпийского призера и бывшего мирового рекордсмена на дистанциях 50 и 100 метров), показали, что его единственное неэффективное движение заключалось в том, что он иногда слишком высоко выбрасывал из воды левую стопу. Для большинства из нас это означало бы ухудшение общего результата на какие-то доли секунды, но когда вы проплываете 50 метров за 21,28 секунды, как это делал Имон, необходимо учитывать все нюансы!

* https://repository.uwa.edu.au/R/?func=dbin-jump-full&object_id=29616&local_base=GENC1-INS01

Для того чтобы ноги оставались близко к поверхности воды, мы рекомендуем большинству пловцов шестиударный вариант кроля, при котором на полный цикл движений рук ноги выполняют шесть ударов — по три каждая. Если вы будете какое-то время совершать колебательные движения ногами, то совершенно естественно начнете плыть в шестиударном ритме, даже не осознавая это.

Удары ног необходимы по двум основным причинам: во-первых, для того чтобы держать их как можно ближе к поверхности воды, и, во-вторых, для оптимизации движения вперед. Как будет сказано далее, эффективная и частая работа ног имеет большее значение для элитных спринтеров, соревнующихся в бассейнах. Для триатлетов и пловцов категории «мастеров» на длинных дистанциях основная задача при ударе — поддерживать баланс и держать ноги как можно выше при минимальных усилиях.

- У элитных пловцов, владеющих шестиударным ритмом, работа ног обеспечивает около 10–15% продвижения, остальные 85–90% приходятся на гребки руками*. Тем не менее и для них правильная работа ног чрезвычайно важна, поскольку все участники заплывов обладают почти равными шансами на победу, так что здесь важны буквально доли секунды. При этом следует помнить: на увеличение силы удара будет уходить очень много энергии, но в итоге это лишь незначительно ускорит общее продвижение вперед.
- Элитных пловцов отличает удивительная гибкость суставов лодыжек, коленей и бедер. Это качество помогает создавать их стопам такой угол атаки воды, при котором она проталкивается назад, продвигая все тело вперед. Большинству



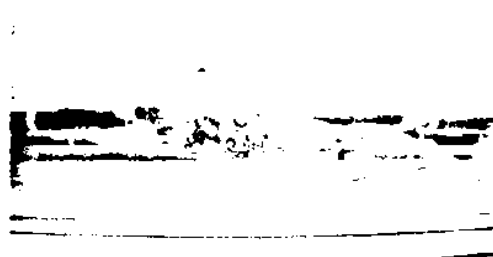
* Toussaint, H. M., Hollander, A. P., de Groot, G., Kahman, R., and van Ingen Schenau, G. J. 1990. Power of leg kicking in front crawl swimming. In N. Berme & A. Capozzo (Eds.), *Biomechanics of Human Movement* (pp. 456–459). Worthington, Ohio: Bertec Corporation.

Для того чтобы придать ускорение с помощью ног, необходима высокая гибкость лодыжек. Элитных пловцов отличает способность очень сильно «тянуть носок», выгибая стопу.

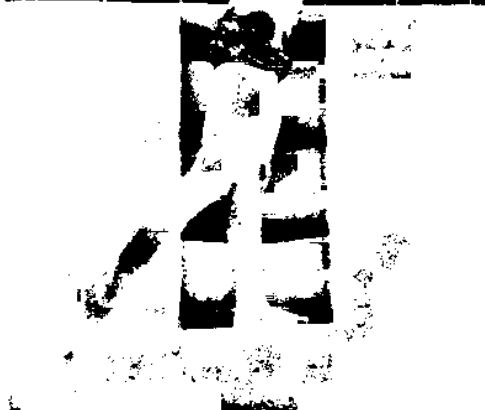
взрослых пловцов подобное сделать не под силу — этого можно добиться только за счет постоянных, упорных, целенаправленных тренировок чуть ли не с детских лет. Следует также помнить о том, что у триатлетов хорошая гибкость стопы помогает значительно снизить возможность травм в области голеностопа.

- По этой причине для большинства взрослых пловцов и триатлетов повышение продвигающей работы ног — задача почти за гранью возможного. В лучшем случае работа ног обеспечит им 5% продвижения вперед. В заплывах на длинные дистанции такие пловцы, наоборот, стараются снизить свои энергозатраты на работу ног, «перенаправляют» ее на гребки, и это приводит к более быстрому продвижению в воде.

УДАР ОТ БЕДРА



Хорошая техника удара ногой означает: он производится не от колена, а от бедра; колено в это время остается свободным, расслабленным, немного согнутым в суставе во время движения.



Триатлеты более склонны к удару от колена, при этом они зачастую слишком сильно его сгибают. Возможно, это движение чем-то напоминает им бег или езду на велосипеде (под водой). На эти движения тратится много энергии, к тому же они увеличивают сопротивление воды. При ударе от колена задействуются квадрицепсы (мышцы передней и боковой поверхностей бедра), группы задних мышц бедра, в процессе работы которых сжигается много кислорода. Если у вас появилось ощущение, что вы задыхаетесь во время плавания, то, возможно, это оттого, что вы производите удары от колена.

В плавании намного техничнее делать удары прямыми расслабленными ногами от бедра. Они менее энергозатратные, помогают сохранить высокое положение тела в воде, снижая тем самым силу сопротивления. Для того чтобы научиться технике такого удара, используйте упражнения «Балетные удары ног», «Торпедный толчок» и «Плыви обратно» из Приложения А.

ПАЛЬЦЫ ВНУТРЬ



Пальцы ног немного трутся друг о друга. Этого можно добиться, только если ступни вывернуты внутрь, а не наружу.

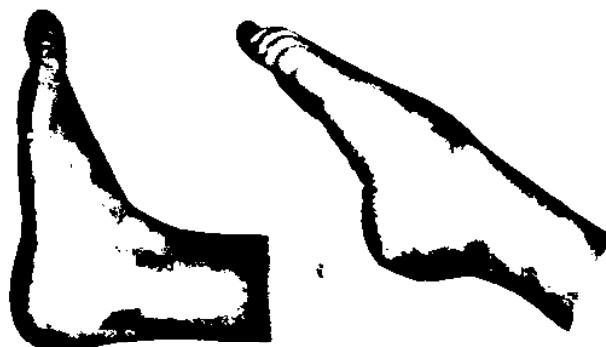
Для хороших хлестких ударов нужно немного развернуть стопы внутрь, так чтобы большие пальцы ног, оказавшись рядом, терлись друг о друга. Многие пловцы, которым тяжело дается работа ног, делают все наоборот, разворачивая стопы наружу. Это создает дополнительное сопротивление и не позволяет растягивать голенистооп при ударах. Когда вы плывете, думайте о том, что вам необходимо разворачивать стопы пальцами внутрь. Вы можете упражняться в этом в любое время, но особенно полезно проделывать это упражнение, когда вы немного устанете и почувствуете, что ваши движения становятся порывистыми. В этом случае упражнение поможет вам вновь собраться.

Пол

Вы когда-нибудь замечали, что женщины зачастую лучше выполняют движения ногами, нежели мужчины? Дело в том, что женщины, как правило, намного гибче мужчин. Кроме того, из-за особенностей строения организма их бедра намного шире, чем у мужчин. Благодаря этому Q-угол* у них больше, чем у мужчин, что помогает их ногам немного «косоплывать» во время ударов, причем это происходит намного естественнее, чем у мужчин. Мужчины с узкими бедрами совершают, как правило, сильные удары, но их стопы при этом выворачиваются наружу. В общем, дорогие мужчины, у вас есть оправдание погрешности работы ваших ног. Но это не должно останавливать вас, учитеесь разворачивать стопы пальцами внутрь — и ваша техника исполнения удара улучшится.

* Q-угол — угол квадрицепса, образуется между линиями, одна из которых идет от верхней передней подвздошной кости к надколеннику, другая — от центра надколенника к большеберцовому бугорку. Если угол превышает 20°, это патология. Прим. пер.

ГИБКОСТЬ ЛОДЫЖКИ



Пусть вы и не рассчитываете за счет работы ног серьезно ускорить свое продвижение, но вы должны иметь в виду, что недостаточная гибкость лодыжек в состоянии его замедлить. Негнущиеся лодыжки — явление весьма распространен-

ное у спортсменов, занимающихся на открытом воздухе, в частности, бегом или велосипедным спортом. Неоттянутая стопа в воде — это настоящий тормоз: она не только увеличивает сопротивление, но еще и опускает ноги, нарушая общее положение тела.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАВУЧИЙ ЯКОРЬ»

Попробуйте поставить эксперимент, когда будете выполнять упражнение «Плавучий якорь». Используя колобашку, проплывите 25 метров с вытянутыми носками (технический термин — разгибание голеностопного сустава). Затем разверните лодыжку так, чтобы угол с ногой составил 90° , а пальцы были направлены вниз. Отследите мгновенную перемену в положении тела и почувствуйте, как даже небольшие изменения в положении голеностопа повлияют на технику плавания.

Если лодыжки очень плохо гнутся, и вы не можете ровно вытянуть носки, стоит освоить легкие упражнения на растяжку: это поможет расслабить лодыжки. Растяжками можно заниматься в любом месте: в офисе, дома у телевизора. Только не торопите события, на расслабление лодыжек может уйти много недель и месяцев. Вы будете растягивать их постепенно, руководствуясь упражнениями, приведенными ниже.



РАСТЯЖКА ЛОДЫЖЕК В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Адам

Многие пловцы думают, что использование ласт на тренировках это в какой-то мере жульничество. Нет более ошибочного мнения: выполнение упражнений с применением ласт — важная часть развития вашей техники, ведь этот инструмент позволяет вам полностью сконцентрироваться на самом упражнении, а не на мощности работы ног, чтобы оставаться на плаву. Знаете ли вы, что ласты могут одновременно улучшить гибкость лодыжек и технику работы ног? Каждый раз, когда вы совершаете удар в ластах, они автоматически помогают стопе занять правильное выгнутое положение и, таким образом, постоянно растягивают лодыжки. Они также способствуют удару более ровной ногой.

Конечно, не нужно привыкать к плаванию только в ластах, но выполнив в них ряд упражнений или совершив технический заплыв на 400 метров, вы лучше настроитесь на правильную работу ног и в дальнейшем сможете совершенствовать другие аспекты техники плавания. Ведь это здорово!



В положении сидя положите ногу на ногу, придерживая стопу противоположной рукой. Медленно выпрямляйте стопу, прислушиваясь к ощущениям в верхней части стопы и голени в целом. Удерживайте ногу в таком положении на протяжении от 30 секунд до одной минуты, а затем поменяйте ногу. Как при любой растяжке, используйте только легкое напряжение, увеличивая угол постепенно, чтобы избежать травмы.

«ЭФФЕКТ НОЖНИЦ»

«Эффект ножниц» — одна из наиболее распространенных ошибок в плавании. Как показывают наши записи, «эффект ножниц» наблюдался почти у 70% пловцов, посещавших мастер-классы Swim Smooth. Расхождение ног приводит к большому сопротивлению и вредит положению тела в воде. Однако «эффект ножниц» редко возникает именно из-за неправильного положения ног. Как правило, настоящей его причиной являются ваши руки. «Закладывание» рук помогает пловцам, чрезмерно разводящим ноги, удерживать равновесие. Если вы устраните закладывание рук за продольную ось позвоночника (см. главу 10), то, как правило, «эффект ножниц» исчезнет сам по себе, без специального вмешательства.



«Эффект ножниц» провоцирует сильное сопротивление воды. Это можно сравнить с раскрытым парашютом.



ДВУХУДАРНОЕ СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Некоторые элитные пловцы используют в бассейне и на открытой воде технику двухударного кроля. В ней на каждые два гребка руками приходится два удара ногами. Удары эти не очень влияют на продвижение тела, но они помогают вращению тела относительно продольной оси, а это, в свою очередь, улучшает технику гребка.

Двухударное согласование движений подходит пловцам с более высокими показателями частоты гребка, относящимся к типу «свингист». Безупречная техника двухударного плавания — это настоящая поэзия в движении, и хотя со стороны может показаться, что в ней нет ничего трудного, на деле она очень сложна. По большому счету, мы рекомендуем двухударное согласование только пловцам с усовершенствованным стилем плавания (см. главу 22).



Согласование движений рук и ног в двухударном плавании очень напоминает шестиударное плавание вольным стилем, при котором левая нога должна двигаться вниз, когда правая рука выполняет вход в воду, а когда вход в воду выполняет левая рука, вниз должна двигаться правая нога. Движение руки всегда согласуется с движением противоположной ноги. Или, если посмотреть на это иначе, в тот момент, когда левая рука оказывается на середине пути к фазе захвата, левая нога должна опускаться вниз. Шестиударное согласование движений очень напоминает двухударное, за исключением того, что перед каждым ударом, сопровождающим движение руки, пловец выполняет еще два дополнительных, увеличивая общее количество ударов за цикл до шести.

Движения ног при шестиударном согласовании больше напоминают трепетание крыльев, они более частые, нежели при двухударном согласовании. Звучит сложно? Так оно и есть, но только в теории! Большинству пловцов и триатлетов мы рекомендуем использовать шестиударное согласование как самую эффективную технику движения ног. Некоторые взрослые пловцы пытались сочетать длинные и медленные гребки с двухударными движениями, но этот метод редко оказывался эффективным. При таком варианте исполнения в паузах между гребками

и ударами будет полностью снижаться скорость, что отрицательно скажется на ритме и в итоге — на времени пловца. Таких пловцов легко узнать: они делают очень мощный акцентированный удар от колена, чтобы после паузы увеличить свое продвижение, отсюда возникает сопротивление в районе колена, занижающее положение тела в воде.

Мы рассмотрим эти вопросы подробнее, когда будем изучать тип пловца «глитсер» и работать над подобными ошибками в главе 21.

Пол

В августе 2008 я решил усовершенствовать свою технику плавания с целью перенять манеру своего кумира и наставника на открытой воде, семикратной чемпионки мира в марафонском плавании Шелли Тейлор-Смит. Тогда я уже владел основательной техникой плавания на открытой воде, над которой работал, будучи элитным триатлетом. Но я собирался в 2011 году переплыть Ла-Манш, и поэтому хотел убедиться, что смогу проплыть 8–12-часовой марафон, используя верную и экономную технику плавания.

Я был крайне озабочен тем, что моя мощная шестиударная работа ног и удлиненные гребки (34–35 гребков на 50 метров), хорошие для соревнований на дистанции 1500 метров, могли оказаться чересчур изнурительными на более длинных дистанциях. Также я переживал, что низкая частота гребков может не подойти для продвижения в условиях волнения, которое ожидало меня в Ла-Манше. Шестидневные тренировки длились более 10 недель, и лишь после этого я действительно начал ощущать преимущество новой манеры движений. Смена шестиударного стиля на двухударный потребовала большого умственного напряжения, кроме того поначалу упали мои показатели скорости. Именно поэтому такой переход я бы советовал далеко не каждому. Новая манера подразумевала сочетание двухударной работы ногами с намного более высокой частотой гребков (80 Г/мин), но при этом мне не приходилось увеличивать количество гребков в заплыве (до 41–43 гребков на 50 метров). Сокращение длины гребка я с лихвой восполнил за счет частоты и ритма. Сейчас, освоив эту технику, я вижу, что на любой дистанции, превышающей 100 метров, она не только быстрее (более детально об этом в главе 27), но и намного экономичнее, особенно в больших заплывах и марафонах, в которых я сейчас участвую. Эта техника не выглядит столь выверенной или отточенной, как моя прежняя, но на открытой воде не начисляют баллы за артистизм, здесь важен только результат!

Если вам интересно, как прошел мой заплыв через Ла-Манш, можете воспользоваться этой ссылкой: www.swimsmooth.com/paulchannel

ОСАНКА И СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

ГЛАВА 10

Когда речь заходит о состоянии мышц — стабилизаторов туловища, у нас, в первую очередь, возникает ассоциация с брюшным прессом, поясничным отделом спины и районом бедер. Именно этот участок тела стал объектом особого внимания во второй половине 1990-х годов, когда все в спортивном мире обсуждали тему устойчивости положения тела. На языке профессиональных пловцов его именуют нижней частью стабилизатора туловища, и в плавании он играет такую же важную роль, как и во многих других видах спорта, в чем мы сможем

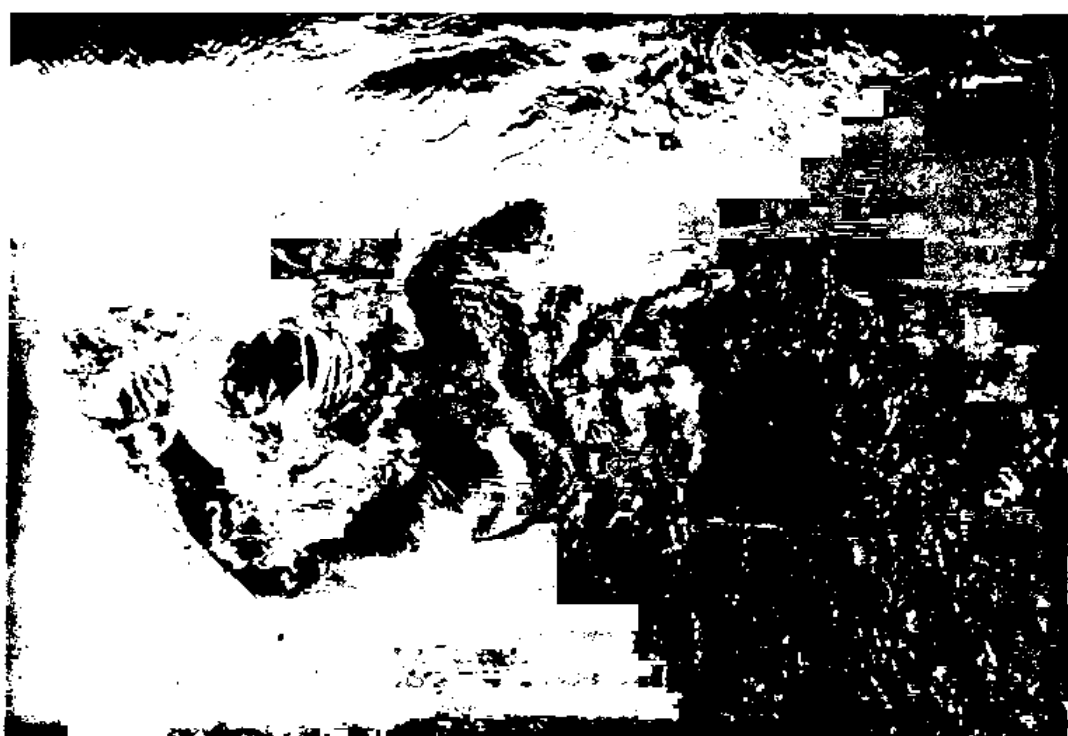
Одной из моих задач в компании Swim Smooth является администрирование работы наших сайтов, посвященных плаванию. Занимаясь этим, я провожу много времени перед монитором. Работа за компьютером сутулит плечи и вытягивает шею, из-за чего мышцы в области груди укорачиваются, а между лопатками растягиваются. Если вы работаете в офисе, то плохая осанка может серьезно вредить технике плавания.



Неправильная осанка на рабочем месте (слева) может негативно сказаться на плавании. Однако, следя за ней, не перестарайтесь (справа) — это вызовет излишнее давление в области поясничного отдела спины.

убедиться в этой главе. И намного меньше внимания уделяется первой части мышц-стабилизаторов — грудному отделу позвоночника пловца, его плечам и лопаточной области, — а ведь именно этот участок является, пожалуй, даже более важным для хорошей техники плавания.

Когда человек плывет, он погружается в воду в горизонтальном положении, его тело вытягивается вперед, при этом работу рук контролируют мышцы плеч, груди и лопаточной области. Если грудные мышцы сокращаются, а мышцы между лопатками, соответственно, вытягиваются, то при входе в воду рабочая рука будет, как правило, стремиться внутрь, что приводит к закладыванию рук за продольную ось вращения тела.



Чтобы решить проблему закладывания рук внутрь, не стоит пытаться сделать гребок шире. Бытует распространенное мнение, что руки следует мысленно выбрасывать к цифрам 10 и 2 на воображаемом циферблате — это якобы должно исправить неправильное вкладывание рук в воду. В соответствии с этой теорией считается, что представив себе мысленно более широкие гребки, вы сможете привести в порядок свою технику плавания. На самом же деле это только уменьшит крен плечевого пояса и приведет к более плоской манере плавания, а руки со временем начнут двигаться все шире и шире.

Вместе этого, чтобы решить проблему закладывания рук, нужно улучшать осанку в воде методом сведения и разведения лопаток. На рис. 10.6 показано, как можно ровно вытянуть вкладываемую руку вперед и простимулировать правильный крен плечевого пояса. Испытайте этот метод сами в положении стоя.



Рис. 10.6.
Избавление от
закладывания
рук: сведите
лопатки вместе
и опустите их
вниз, ровно
вытяните руку
вперед

Если у нас есть проблема с закладыванием рук за ось позвоночника или недостаточным вращением плечевого пояса, есть большая вероятность, что вам следует поработать над осанкой в плавании. Ее улучшение увеличит и длину гребка, поскольку будет способствовать более ровному вытягиванию тела. Давайте внимательно рассмотрим некоторые упражнения и практические задания. В главе 29 мы посоветуем еще несколько простых растяжек для расслабления мышц груди и плечевого пояса.

Помните, когда вы были маленькими, ваши родители говорили вам: «Выпрями спину, подними подбородок! Расправь плечи! Грудь вперед!»? Это именно то, что вам нужно сделать, чтобы откорректировать вашу осанку в воде. Мы называем умение плыть с креном в плечевом поясе и прямой спиной «плаванием достойных»!

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА И РАБОТА РУК

Хорошая новость: не нужно быть физически сильным для того, чтобы хорошо плавать. Именно по этой причине одиннадцатилетняя девочка может лихо проплыть мимо вас, хотя мышцы верхней части ее тела не так уж сильны. Разгадка в том, чтобы занять правильное положение в воде, выдерживать хороший ритм работы рук и ног. В результате это даст необходимую мощность при удивительно малом количестве затраченных сил.

Мы надеемся, что вы понимаете, как верхняя часть мышц — стабилизаторов туловища координирует работу рук и других частей тела. Когда вы плаваете,

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

выдерживая правильную осанку, создается крепкая связь между торсом и руками, для поддержания их работы вы можете задействовать более крупные мышцы груди и верхней части спины.

Плохая осанка в плавании часто провоцирует перенапряжение более слабых мышечных групп плеча. Если верхняя часть стабилизаторов устойчива, в сочетании с хорошим захватом и техникой кренения плеч это поможет использовать дополнительную силу для продвижения в воде.

ОПТИМИЗАЦИЯ ОСАНКИ В БАССЕЙНЕ

Для улучшения осанки в воде мы часто применяем упражнения с работой ног на боку. Многие пловцы уже выполняли похожие упражнения, но относились к ним как к отработке вращения или гребков. Однако сейчас мы сконцентрируемся на правильной осанке в воде.



Начните с упражнения «Ноги на боку», описанного в Приложении А. Наденьте ласты и начинайте делать мягкие удары ногами, продвигаясь вперед, при этом вытяните оказавшуюся внизу руку вверх относительно тела. Обратите внимание на положение этой руки: пересекает ли она центральную линию? Это покажет, как она будет работать во время полноценного плавания вольным стилем в координации. Вам кажется, что вы вот-вот заведете руку внутрь за продольную ось тела? Попробуйте выпрямить ее, вначале сведя лопатки вместе, а затем опустив их. Если вы все сделаете верно, движения выровняются.

Выполняйте это упражнение, глядя прямо и вниз (взгляд направлен за подмышку), и выдыхайте длинную цепочку из пузырей. На вдохе поверните голову набок, а после верните ее в воду. Пока вы

делаете вдох, держите вытянутую в воде руку ровно и не позволяйте ей погружаться. Вторая рука остается расслабленной сбоку, как будто вы засунули ладонь в боковой карман джинсов.

После 25 метров смените сторону. Повторите упражнение, при этом следите, чтобы вытянутая в воде рука была ровной. Замечательно, если тренер или друг будут наблюдать за тем, как вы работаете над выполнением упражнения, а потом проанализируют общую согласованность ваших движений.

Упражнение «Ноги на боку» иллюстрирует согласованность движений ведущей руки и помогает работать над осанкой. Когда вы почувствуете, что хорошо справляетесь, можете переходить к упражнениям «6-1-6» и «6-3-6».

В упражнении «6-1-6» нужно сделать шесть ударов ногами на бок. За этим следуют один гребок и смена стороны, после чего вы выполняете шесть ударов ногами на новой стороне и снова сменяете ее. Упражнение более сложное, чем предыдущее, поскольку вам нужно будет держать осанку во время совершения гребков. Следите за тем, чтобы во время входа в воду не произошло закладывание руки. Вам нужно сразу выполнять вход ровной рукой, а не выравнивать ее после. Снова напоминаем, что любой отзыв от стороннего наблюдателя будет очень полезен.

▲

Мы включили многие из упражнений с ударами ног на бок в программы для наших команд в Перте. Они действительно помогают отработать движения, одновременно улучшая осанку в воде и, как мы увидим далее, настраивают на хороший захват. Сдвин небольшой комментарий по поводу упражнения «6-1-6»: убедитесь, что вы делаете вдох после гребка, а не перед ним. Вы можете про себя называть это упражнение «6-1-вдох-6».

Упражнение «6-3-6» еще более сложное и подразумевает выполнение трех полных гребков между движениями ног на бок. Теперь, когда ваша осанка улучшилась и помогает плыть, вы почувствуете, что движения становятся сильнее.



Когда вы будете работать над техникой гребков, концентрируйтесь на выравнивании входящей руки, согласованности ее движений с работой других частей тела.

Пол

Прочтите примечания к упражнениям, они содержатся в Приложении А. Когда вы увидите, что справляетесь, постарайтесь соблюдать идеальное вращение корпуса (от 45° до 50° во время обычного плавания в координации и около 90° при плавании в положении «ноги на боку»). Совершенствуйте согласованность и правильное положение рук впереди. Расслабьтесь и плавно выдыхайте в воду.

Как только вы освоите это упражнение, выполните несколько полноценных заплывов, применяя упражнение «Средний палец», описанное в главе 12. Сконцентрируйтесь на входе в воду и вытягивании среднего пальца, словно ружейного ствола, вперед от плечевого сустава. Если у вас есть пара лопаток Finis Freestyler (см. главу 3), вы можете использовать их. У них есть приспособление, которое подсказывает, насколько ровно вы плывете. При заведении рук вы сразу же почувствуете, как лопатки поворачиваются в сторону.

МАНТРА «1-2-РВНО»

Во время работы над осанкой в воде вы обратите внимание на то, что хотя все движения остаются идеально согласованными, во время гребка на вдохе закладывание возвращается. Это естественно, ведь во время такого гребка вы начинаете концентрировать внимание на процессе вдоха. Чтобы продолжать плыть ровно и при этом дышать, повторяйте про себя «1-2-ровно-1-2-ровно...». Счет «1» и «2» приходится на обычные гребки, а счет «ровно» — на гребок на вдохе: так на вдохе вы сможете сосредоточиться на руке впереди.

ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Упражнение «Сломанная стрела», описанное в Приложении А, идеально для пловцов с зажатými плечами и вообще для грудного отдела спины. В нем движения организуются по схеме «6-1-6», но рука в подготовительной фазе проносится вертикально и на мгновение замирает. Затем перед входом руки в воду локоть нужно согнуть как минимум до 90° . Чтобы усовершенствовать это упражнение, в тот момент, когда рука займет вертикальное положение, сознательно расслабьте плечо и обратите внимание на то, как оно ощущает себя в суставной ямке. Это поможет расслабить грудной отдел и мышцы плечевого пояса.

МЫШЦЫ — СТАБИЛИЗАТОРЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

Нижняя часть стабилизаторов туловища: в области бедер, поясничного отдела спины и живота — важна для ровного положения в воде и лучшей работы бедер и плеч как единого механизма. В плавании умение управлять глубокими мышцами-стабилизаторами воспринимается не так, как в любом другом виде спорта, и это немного сбивает с толку.

Чтобы успешно управлять стабилизирующими мышцами туловища, нужно чувствовать растяжку между тазом и грудной клеткой. В определенном смысле нужно попытаться максимально разъединить эти части вашего тела, будто вы поднимаете грудь, максимально удаляя ее от бедер. Если вы попробуете так сделать, то почувствуете, как улучшается осанка, грудь выступает вперед, а плечи разворачиваются назад — прекрасное ощущение! Однако будьте осторожны: в этом упражнении нужно избегать задержки дыхания.



Майкл Фелпс — один из пловцов, лучше всех в мире овладевших техникой скольжения. Обратитесь к упражнениям «Торпедный толчок» и «Плыви обратно» в Приложении А, и вы узнаете, как самостоятельно добиться подобных результатов.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАНЕНИЯ

Если существуют проблемы с положением ног в воде, то первое, чем нужно заняться, — работа над осанкой. Это поможет приподнять ноги, вы легко заскользите в воде — и уже одно это явится показателем значительных улучшений.

В своей работе мы используем упражнения на воображение. Это помогает правильно задействовать нижнюю часть стабилизаторов.

«ТОРПЕДИНЫЙ ТОЛЧОК» С ЛАСТАМИ

Совершайте непрерывные удары ногами вверх и вниз, при этом держите руки над головой так, чтобы ваша поза напоминала торпеду. Для обтекаемого положения нужно придать устойчивость мышцам грудного отдела спины, а также растянуть мышцы плеч и груди. Теперь проплывите с ластами дистанцию от 50 до 100 метров. Когда бы вы ни начали заплыв вольным стилем, вы всегда должны стараться выполнить хорошее отталкивание и скольжение (см. Приложение А). Сразу же нужно сконцентрироваться на устойчивости стабилизирующих мышц нижней части, используя наглядные примеры, приведенные ниже. Когда вы плывете вольным стилем, помните об этом, и умение координировать работу мышц-стабилизаторов обязательно принесет пользу.

ЛАКРИЧНАЯ ПАЛОЧКА ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Для того чтобы лучше представить себе, как должна выглядеть растяжка мышц — стабилизаторов туловища, вообразите, что один конец лакричной палочки прикреплен к нашему тазу, а другой — к грудной клетке. Когда вы плывете, вы должны стараться всегда держать палочку растянутой.

СВЕДИТЕ ЯГОДИЦЫ!

Несколько грубоватый пример: представьте себе, что у вас есть монетка достоинством в один фунт или один доллар, зажатая между ягодичными мышцами. Для того чтобы удерживать ее, нужно немного сжать ягодичные мышцы. Это упражнение также стимулирует работу ног от бедра, а не от колена, благодаря тому что работают ягодичные мышцы.

ПОДЪЕМ ТАЗА

Подумайте о легком подъеме таза вверх (технический термин: «передний наклон»), при котором ягодичные мышцы были бы немного приподняты по направлению к поясничной части спины.

Даже несмотря на то что умение координировать работу стабилизаторов имеет огромное значение, но время заплыва мы можем легко забыть об этом. Но при прохождении любой новой дистанции есть один чудесный способ напомнить себе о стабилизаторах туловища: применить «торпедный» толчок с ускорением («толчок со скольжением»), — ведь он подразумевает растяжку всех мышц корпуса. Если выполнять такой толчок перед началом заплыва, взаимосвязь между поясом нижних и верхних конечностей улучшится, а вы будете помнить, что ее нужно удерживать, ощущать растяжку на всей дистанции.



Когда плывете, мысленно вообразите, что вы отводите грудную клетку от бедер, оттягивая ее вверх по торсу.

Пол

Многие триатлеты, которые занимаются с нами в Перте, думают, что нет необходимости в хорошем «торпедном» отталкивании перед началом каждого бассейна, ведь толчки на открытой воде не практикуются. Это действительно так, но они упускают возможность контролировать глубинные стабилизирующие мышцы туловища во время плавания, а это очень важно для устранения «эффекта рыбьего хвоста» (когда ноги совершают виляющее движение из стороны в сторону) и для поддержания высокого положения тела в воде.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ — СТАБИЛИЗАТОРОВ ТУЛОВИЩА НА СУШЕ

Большинство пловцов и триатлетов очень хорошо плавают благодаря тому, что стабилизаторы их тела достаточно сильны. Но это еще и вопрос правильного использования таких мышц. На самом деле, нет необходимости в дополнительных тренировках, если только у вас не очень ослабленные стабилизаторы. К слову, сильные мышцы дают преимущество на суше, поэтому мы бы ни за что не стали

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

отговаривать вас от занятий пилатесом или йогой! Чем точнее вы сможете управлять стабилизирующими мышцами, тем лучше. Единственным сдерживающим фактором для большинства непрофессиональных пловцов будет элементарная нехватка времени.

Пол

Примером служат любители спорта, которые могут делать сотни приседаний и в то же время совершенно не умеют контролировать стабилизирующие мышцы туловища в воде!

Более подробные сведения о том, как организовать тренировки на суше, — в главах 29 и 30.

ОРАЩЕНИЕ КОРПУСА И ПРОПОС РУКИ

ГЛАВА 11

Вращение корпуса — это повороты, которые совершает пловец относительно продольной оси позвоночника в воде. При хорошей технике вольного стиля каждый гребок сопровождается креном от 45° до 60° на каждую сторону. Обратите внимание, что вращение происходит на каждый гребок, а не только на вдох. Это помогает пловцам задействовать большие мышечные группы корпуса, спины и груди для продвижения тела в воде. Пловцы, у которых плохо получается вращение, часто используют малые плечевые мышцы, которые очень быстро устают.



На каждый гребок пловец должен выполнять крен под углом от 45° до 50° .

ТРЕНИНГ НА ПОВРАЩЕНИЕ «ШАМПУР»

Вообразите шампур, на который напизано ваше тело, начиная с головы и заканчивая стопами. Когда шампур поворачивают, поворачивается и ваше тело: одновременно с корпусом поворачиваются и ноги, и бедра, и плечи.

Многим пловцам кажется, что всегда нужно выполнить вертикальный удар ногой. Это заблуждение, и оно может очень навредить вращению корпуса. Удары

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Поворачивайте все части тела как единое целое вдоль длинной центральной оси, как если бы вы были «наннзаны» на большой шампур.

«Скиз» демонстрирует удар, который совершается с учетом поворота тела.



РАБОТА НАД ВРАЩЕНИЕМ ТЕЛА

Для работы над вращением тела используйте упражнения «Ноги на боку», «6-1-6» и «6-3-6» из Приложения А (мы описывали их в главе 10, когда речь шла о работе над осанкой). Осанка и вращение корпуса тесно взаимосвязаны, и если во время плавания вы отведете плечи назад, а грудь выставите вперед, то автоматически улучшите вращение.

Эти же процессы описаны нами в главах 10 и 13. Стоит приучить себя к положению на боку, сосредоточиваясь при этом на согласовании и правильном положении ведущей руки: когда она смотрит вниз, локоть находится выше уровня кисти, а сама кисть — выше уровня кончиков пальцев. Положение для работы ног поначалу может казаться несколько странным, но уверенность со временем придет. Когда вы перейдете к упражнениям «6-1-6» и «6-3-6», у вас будет возможность попрактиковаться в поворотах с одной стороны на другую.

Когда вы почувствуете себя готовым, снимите ласты и проплывите немного вольным стилем, концентрируясь исключительно на поддержании чувства

ГЛАВА 11. ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА И ПРОНОС РУКИ

продвижения и вращения, которое должно присутствовать при каждом гребке. Всегда уделяйте внимание согласованию движений и не допускайте закладываний. Концентрируйтесь на вытягивании ведущей руки вперед, в то время как вторая рука будет на пути к окончанию гребка у бедра, давая сигнал к повороту корпуса, чтобы правильно закончить гребок. Мы еще остановимся в главе 13 на теме согласования вращений тела и гребка и объясним, как фаза захвата влияет на ритм и синхронизацию.

Пол

Нужно помнить, что с каждым гребком при вращении плеч голова должна оставаться зафиксированной и не двигаться вместе с плечами (конечно же, за исключением поворота головы для вдоха). Очень часто можно увидеть, как люди, обучаясь вращению, поворачивают голову на каждый гребок. Это только увеличивает сопротивление, может вызвать головокружение или даже тошноту, особенно при волнении на открытой воде.

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА И БИЛАТЕРАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Все пловцы поворачивают корпус немного больше, если это гребок на вдохе, а не обычный гребок. Происходит это подсознательно, чтобы голова наверняка оказалась в правильном положении для вдоха. Со временем такая манера становится хорошей привычкой, повороты на эту сторону улучшаются. Однако если дышать билатерально, то вращение корпуса на одну сторону будет выполняться хорошо, а вот на другую — намного хуже. Из-за этого движения станут ассиметричными. Именно поэтому так важно билатеральное дыхание, оно поддерживает симметрию при вращении корпуса.

КАК ИЗМЕРИТЬ ВРАЩЕНИЕ

Finis Tech Toc — великолепный инструмент, который поможет вам контролировать вращение корпуса. Устройство пристегивается ремнем к талии. В Tech Toc вделан стержень на шарнирах, который ездит вверх-вниз внутри цилиндра и издает громкий шелчок, достигнув противоположной стороны. Стержень доходит до стенки и ударяется об нее только в том случае, когда крен тела достаточен. Tech Toc — стоящее приобретение для тех, кто хочет работать над своей техникой.



Finis Tech Toc —
прекрасный
инструмент
для работы над
вращением корпуса.

ЧРЕЗМЕРНЫЙ ПОВОРОТ

Стремясь получить хорошее вращение корпуса, очень важно не переусердствовать. В 1990-е годы многих пловцов учили поднимать плечи, разворачивая их на 90° в попытке «плыть как рыба». Невероятно, но даже сейчас можно встретить такой совет на некоторых сайтах. При нормальном исполнении вольного стиля, наоборот, нужно любой ценой избегать вращения на 90° , ведь так можно легко потерять равновесие и опрокинуться на спину. Для восстановления равновесия потребуется раздвинуть ноги, а это создаст очень большое дополнительное сопротивление, фактически «раскроет парашют» у вас за спиной. Действительно, некоторые упражнения посвящены работе в положении на боку, но переходя после них к нормальным заплывам вольным стилем, нужно придерживаться крена в границах от 45 до 60° .



ТРЕНИИЕ НА ВОЗВРАЩЕНИЕ «ПОВОРОТ БЕДРА»

Когда во время плавания ваша рука проходит мимо груди, а затем мимо живота, представьте, что ваше бедро, уступая дорогу руке, совершает поворот. При этом между рукой и бедром нужно поддерживать нормальное расстояние, как это показано на рис. 11.7.

Стремясь к тому, чтобы движения рук были равномерными, сосредоточьтесь на повороте бедра. Это прекрасный способ для согласования фазы захвата и выхода из воды с вращением тела. Подробнее мы расскажем об этом в главе 13.

ЗНАЧЕНИЕ ХОРОШЕГО ВРАЩЕНИЯ В ПЛАВАНИИ

Хорошая техника вращения служит нескольким целям.

1. Позволяет руке в подготовительной фазе сделать свободный пронос над поверхностью воды.
2. Уменьшает нагрузку на плечи, снижает вероятность получения травм.
3. Тело с хорошим вращением четче рассекает поверхность воды, благодаря этому сопротивление становится меньше, чем при плоском продвижении.
4. Помогает большим мышцам корпуса, мышцам груди и спины обеспечивать гребки, увеличивая мощность продвижения.

Вы можете сами проверить первые два пункта на суше, лежа сначала на груди, а затем на боку (рис. 11.8). Начните упражнение, лежа на груди, без какого-либо вращения. Руки вытянуты вдоль тела. Попробуйте выполнить подготовительную фазу одной рукой, не совершая поворота. Вы тут же почувствуете, насколько это будет непросто сделать, даже обладая необычайной пластичностью мышц плеча. А теперь попробуйте сделать то же самое, только в положении на боку, когда ведущая рука направлена вперед и обеспечивает вам опору. Обратите внимание, насколько легче теперь проносить верхнюю руку вперед и насколько расслаблено плечо.

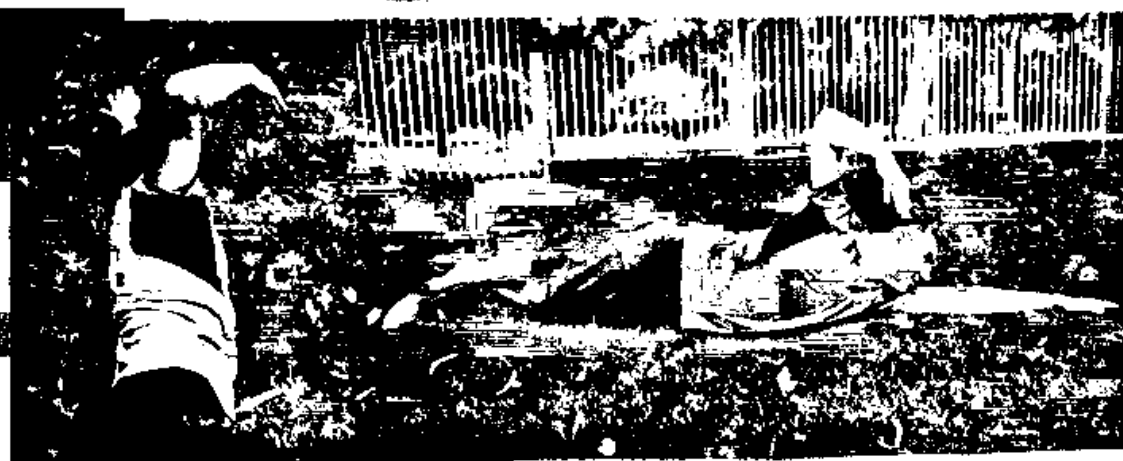


Рис. 11.8.
Сравните
расстояние от
руки до воды
при плохом
вращении
корпуса (вверху)
и очень хорошем
вращении
(внизу)

ВЫСОТА РУКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ФАЗЕ

Обратите внимание: хорошее вращение плечевого пояса помогает совершенствовать движения подготовительной фазы. Когда в бассейне во время подготовительной фазы элитные пловцы выполняют классический пронос с высоким локтем, они делают это за счет подвижности плечевых суставов и хорошего вращения корпуса. То же можно сказать и об элитных пловцах на открытой воде.

Если у вас есть сложности с проносом руки, работайте над улучшением вращения корпуса — и пронос тоже улучшится. К тому же это позволит снять часть нагрузки с плеч.



ОШИБКА НИЗКОГО ПРОНОСА

Классическая проблема, связанная с проносом руки, — когда пловцу в фазе проноса трудно удерживать правильную высоту над водой. Из-за этого движения становятся неудобными, а рука во время проноса не расслабляется в локте.

Неправильный низкий пронос провоцируют либо плохая осанка в воде и недостаточная гибкость в плечах, либо неправильное вращение тела. Если у вас имеются трудности с проносом руки, поработайте над улучшением осанки и вращением (главы 10 и 11). В сочетании это должно сделать пронос намного более легким и расслабленным.

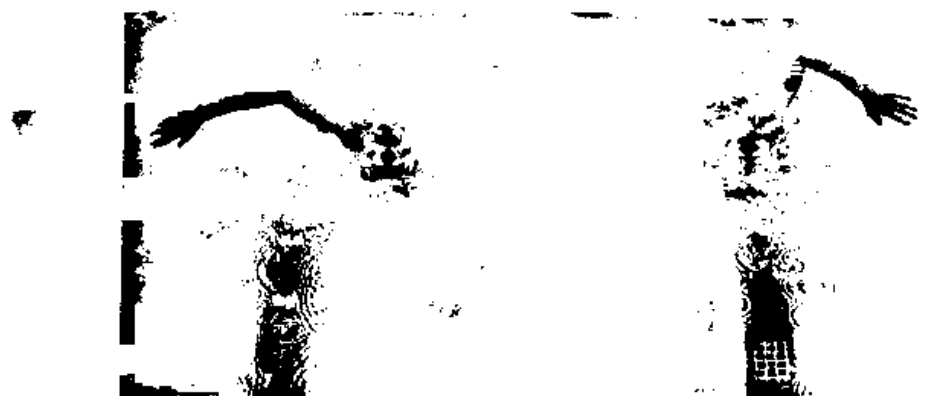
Если у вас плохой пронос, обязательно сделайте упражнение, показанное на рис. 11.8. Оно поможет вам воочию убедиться, насколько хорошее вращение корпуса может улучшить технику.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПРОНОСА

«Упражнение Попова» названо в честь великого русского спринтера Александра Попова, который прославил его. Надев ласты, делайте удары ногами на боку, как в упражнении «Ноги на боку 6-1-6». Поднимите предплечье верхней руки, так чтобы большой палец постоянно скользил вверх от бедра до подмышки. Как только палец дойдет до подмышки, опустите предплечье, ладонь вернется к бедру. Затем еще раз плавно пронесите руку (большой палец до подмышки), после чего сделайте нормальный пронос над водой вперед и перевернитесь на другую сторону. Повторите упражнение на другой стороне, продолжайте делать упражнение, меняя стороны. Мантра для него будет звучать так: «Вверх-вниз-вверх-и-вперед». Более подробное описание упражнения — в Приложении А.

«Упражнение Попова» помогает усвоить расслабленный пронос с хорошим вращением корпуса, даже если не держать локоть под острым углом.

ПРОНОС У ЭЛИТНЫХ ПЛОВЦОВ



Два разных
стиля проноса
у элитных пловцов:
с классическим
высоким локтем при
проносе — у Йсно-
ван Хейзела (справа)
и с более низким —
у Мел Бенсон (слева).

В бассейне стили проноса у элитных пловцов могут существенно различаться. Некоторые из них применяют технику классического высокого локтя, в то время как другие используют различные углы, при которых рука в проносе более ровная. На открытой воде почти все пловцы выполняют пронос более ровной рукой, это увеличивает расстояние между рукой и волнообразной поверхностью воды в водоеме, а также помогает соблюдать дистанцию между соперниками, плывущими рядом.

Пол

Когда я спрашиваю пловцов, что самое главное для хорошей техники плавания вольным стилем, многие отвечают: «Высокие локти!» Но это не всегда так. Для пловцов с напряженными мышцами или для тех, кто плавает на открытой воде, пронос, выполненный более ровной рукой, — это намного лучший выбор.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Пловцы, которым нравится выполнять гребки с большей частотой, как правило, любят делать пронос более прямой рукой. При этом приеме руки как будто немного раскачиваются вбок, поэтому такой тип пловцов мы назвали «свингист». «Свингисты» могут показывать невероятные результаты в скорости и эффективности, и это несмотря на то, что их стиль плавания традиционно подвергается критике в среде специалистов.

ПОПРОБУЙТЕ ВЫПРЯМИТЬ РУКУ В ПРОНОСЕ



Если у вас наблюдается скованность в грудном отделе позвоночника и плечевом поясе или вы хотите совершить хороший заплыв в соревновании на открытой воде, то проведите несколько экспериментальных заплывов вольным стилем, выпрямляя руку больше обычного. Просто поворачивайте локоть под различными углами и прислушивайтесь к ощущениям. Вполне нормально, если вначале вы почувствуете некоторый дискомфорт, но вскоре заметите, насколько расслабленнее выполняется пронос.

Ада**

Пловцы, которые впервые пытаются выполнить пронос более ровной рукой, часто говорят о необычных ощущениях и боязни выглядеть нелепо. Как тренер, который работает с пловцами, постоянно применяющими этот метод, я могу с уверенностью сказать, что это выглядит совершенно не так, каким кажется во время первого пробного заплыва. Попробуйте понемногу применять этот прием на практике, особенно если у вас есть проблемы с проносом руки.

Если вы триатлет или плаваете в гидрокостюме на открытой воде, то, скорее всего, вы по своему прошлому опыту знаете: от плавания в гидрокостюме очень быстро устанут плечи. Некоторые идут на крайности и решаются сменить гидрокостюм на безрукавный комбинезон (увеличивающий сопротивление) или даже начинают вращать гири в спортзале, чтобы укрепить плечи. Но, опять-таки, более ровная рука в проносе может уменьшить утомляемость плеч, и это стоит попробовать. Если вы наблюдаете за элитными триатлетами, то увидите, что все они выполняют пронос более ровной рукой, и это даст чудесный результат.

...выполнению...
...е правой рукой...
...ретает свое...
...ю» на открытой...
...е, помогая лучш...
...одолевать удары...
...и и «отрезаю...
...гих пловцов.

ВХОД РУКИ В ВВДУ

ГЛАВА 12

Вход в воду в начале гребка может показаться не столь значительным элементом, но он существенно влияет на технику исполнения, а также уменьшает вероятность травмировать плечо.

Хороший вход обеспечивают три условия: правильный угол; точка входа руки; рука и плечо на одной прямой.

ПРАВИЛЬНЫЙ УГОЛ



Пловец демонстрирует великолепный вход в воду от кончиков пальцев.

Рука должна входить в воду немного под углом, при этом ладонь должна быть обращена к поверхности воды. Мы называем это «входом от кончиков пальцев», именно кончики пальцев первыми погружаются в воду.

Такой наклон руки помогает рассекать поверхность воды и сразу же придает телу хорошее положение для последующего захвата в начале следующего гребка. К сожалению, кое-где еще встречаются аналогеты альтернативных вариантов входа руки, которые учат пловцов, что ладонь должна быть вывернута наружу, и первым в воду погружался большой палец. Этот способ называется «входом с большого пальца».

ВХОД С БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ЭТО МОЖЕТ СЕРЬЕЗНО ТРАВМИРОВАТЬ ПЛЕЧИ!



В 1970-е годы пловцов учили выполнять вход с большого пальца, при котором ладонь должна была быть повернута наружу. Замысел заключался в том, чтобы создать четкий вход, при котором возникает

меньше сопротивления. Но такой поворот руки выворачивает плечо, возникает скручивающая нагрузка. Некоторые тренеры и сайты до сих пор рекомендуют применять вход руки с большого пальца, но мы теперь понимаем: из-за выворачивания плеча такая техника травмоопасна. По статистике, именно из-за нее происходят многие повреждения плеч в плавании. Поэтому входа с большого пальца нужно категорически избегать. На всякий случай: если вы недавно серьезно повредили плечо, то в главе 30 мы даем дополнительные полезные советы, которые помогут вам.

Вход с большого пальца — менее эффективный метод создания хорошего захвата, потому что после такого входа в начале гребка происходит пассивное скольжение руки, а не ее активное взаимодействие с водой.

Пол

Если вы серьезно относитесь к своим показателям в плавании, то нужно принять все возможные меры, чтобы избежать травм. Я тренирую пловцов всех уровней подготовки на протяжении уже почти 15 лет, и за это время мне стало более чем ясно, что последовательные тренировки — единственный важнейший фактор, позволяющий им достичь поставленных целей. Время, которое уходит на восстановление после травмы плеча, существенно отбрасывает назад. Вы просто не сможете достичь той нужной формы, которая была так возможна.

Быть может, вы плаваете уже много лет, и у вас нет желания тратить время и усилия на то, чтобы научиться выполнять вход руки с кончиков пальцев. Но, пожалуйста, задумайтесь над тем, какому риску вы подвергаете свое здоровье, игнорируя наш совет. Конечно, смена техники входа руки займет у вас какое-то время и потребует упорства, но ведь это очень важно, чтобы у вас была долгая карьера в плавании.

Вот два полезных упражнения на визуализацию, которые помогают устранить вход с большого пальца.

- Представьте, что вы прячете ладонь от кого-то, кто находится на обходной дорожке, как будто на ней написано неприличное слово. Когда рука будет выполнять пронос, у вас возникнет побуждение развернуть ладонь и придать ей привычное положение, но ведь это будет означать, что вы покажете надпись на ней незнакомому человеку на бортике. Не делайте этого!
- Представьте, что когда ваша рука выполняет пронос, в ней зажат портфель — держите его строго вертикально.

ТОЧКА ВХОДА РУКИ

Если вы стоите и держите одну руку прямо перед собой, а другой отрабатываете вход в воду, то эта рука должна выполнять вход где-то между кистью и локтем вытянутой руки. Это хорошая подсказка для большинства пловцов, но некоторым из



Если вторая рука вытянута, вход должен произойти где-то между ее локтем и кистью.

них, особенно элитным пловцам на открытой воде, нравится делать перед входом более широкий размах. Это может оказаться полезным в плане приспособления вашего стиля к плаванию на открытой воде, где бывают волны и рябь.

В какой бы точке вы ни выполнили вход, самое главное — помнить, что кисть должна четко рассекать воду и погружаться раньше локтя. Если ны перестараетесь и локоть при входе провалится и войдет в воду раньше, это навредит последующей фазе захвата.

Хорошим упражнением для рассекающего входа руки в воду будет упражнение «Хлопки по плечу», описанное в Приложении А. Надев ласты, выполните вход от кончиков пальцев,



Если вы слишком широко размахнетесь, то при входе первым в воду погрузится локоть.

предварительно хлопнув себя по плечу (ладонь должна смотреть вниз). Делая так, вы немного замедляете движения, получая тем самым дополнительное время на то, чтобы убедиться, что заняли правильное положение для входа. В подробном описании упражнения «Хлопки по плечу» мы советуем дышать на каждый гребок (и на правую, и на левую стороны), вытягивая вторую руку для поддержания равновесия.

ТРЕНИНГ НА ВОБРАЖЕНИЕ «ОХОТА НА РЫБУ»

Для того чтобы отработать уверенный вход руки в воду, представьте, что на расстоянии приблизительно 30 см от вас плавает рыба. Когда вы совершаете вход, вы пронзаете ее, как если бы ваша ладонь была наконечником гарпуна. Если всплеск от руки получится слишком сильным, то вы спугнете рыбу и нарушите равномерность своих движений. Нужно, чтобы рука сделала четкий, планный и вкрадчивый вход — и вы сразу же поймаете рыбу. Это простой, но очень действенный способ, чтобы сконцентрироваться на четком входе руки. При этом его можно использовать как на тренировках, так и на соревнованиях.

РУКА И ПЛЕЧО НА ОДНОЙ ПРЯМОЙ



Когда рука делает вход и вытягивается вперед, она должна оставаться на одной линии с плечом. Благодаря этому вы не будете сбиваться с ровной траектории и сможете выполнить эффективный захват в начале следующего гребка. Это кажется простым в теории, но на практике мало кто из новичков или пловцов среднего уровня подготовки умеет выдерживать такую согласованность работы руки и плеча. Большинство при входе и вытягивании так или иначе пересекают рукой воображаемую центральную продольную ось.

Как уже упоминалось в главе 10, посвященной положению в воде, самое главное — свести, а затем развести лопатки. Это должно улучшить вход и вытягивание руки от плеча.

ТРЕНИНГ НА ВООБРАЖЕНИЕ «СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ»

Это очень полезное упражнение на воображение для работы над согласованностью рук во время входа в воду. Задача состоит в том, чтобы сконцентрироваться на среднем пальце руки, входящей в воду. Думайте только о нем, вытягивая его к противоположному концу бассейна, как если бы вы направляли туда дуло пистолета.

Анимация

На первый взгляд кажется, что легко выполнить вход руки и вытянуть ее ровно от плеча. Но в этом деле недостаток этого навыка может негативно влиять на вашу технику. В этой области плавательной техники воображение — очень мощное оружие. Помните, как наш анимационный пловец мистер Смуз смотрит вверх, вытягивая руку ровно от плеча, — если вы

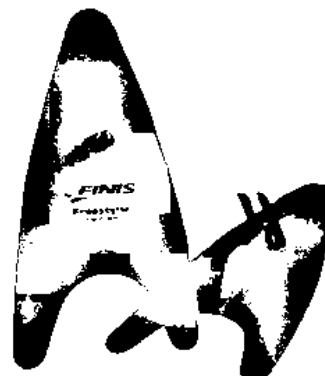
еще не научились плыть, как он, тогда можно загрузить бесплатную анимацию с сайта www.swimsmooth.com. Если вы приобрели наш материал на DVD, посвященный технике захвата, перед тем как отправиться в бассейн, посмотрите, как плывет Йоно Ван Хейзел. А затем попытайтесь повторить его движения в воде. У Йоно просто фантастически согласованные движения руки, локтя, кисти, которые стоит запомнить и постараться воспроизводить.



Для того чтобы устранить закладывание внутрь, представьте, как плывет наш мистер Смуз, когда его рука остается на одной линии с плечом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОПАТОК В РАБОТЕ НАД ОХОДОМ РУКИ

Увеличение площади ладоней с помощью лопаток может помочь лучше прочувствовать вход в воду. Любой вид лопаток будет полезен в этих целях, но мы настоятельно рекомендуем лопатки Finis Freestyler, обладающие особой формой (они похожи на острые копыта). У вас появится возможность сразу узнать, насколько ровно вы произвели вход



Лопатки Finis Freestyler — это чудесный инструмент для отработки согласованности руки и плеча и оттачивания техники гребка.

Часть I. ТЕХНИКА ИДАВАНИЯ

в воду — если вы допустите закладывание или провалите локоть, лопатки Finis Freestyler попросту спадут с ваших рук!

Пол

Не нужно недооценивать вред закладывания рук внутрь для вашей техники: это может стать причиной змееобразных движений, «эффекта рыбьего хвоста» или «эффекта ножниц» в работе ног, может негативно повлиять на технику захвата. Закладывание создает дополнительную нагрузку на плечи, увеличивая вероятность получения травмы, особенно если вы выполняете вход в асду с большого пальца. По этой же причине прохождение дистанции на открытой воде станет мучительно сложной задачей. Таким образом, закладывание существенно увеличивает нагрузку и создает при этом огромное сопротивление. Пловцам часто приходится прерывать тренировки из-за травм — и довольно серьезных! Попросите тренера или друга проверить, не пересекает ли ваша рабочая рука воображаемую линию по центру, даже на доли секунды. Если это все же происходит, нужно немедленно принимать меры для исправления.

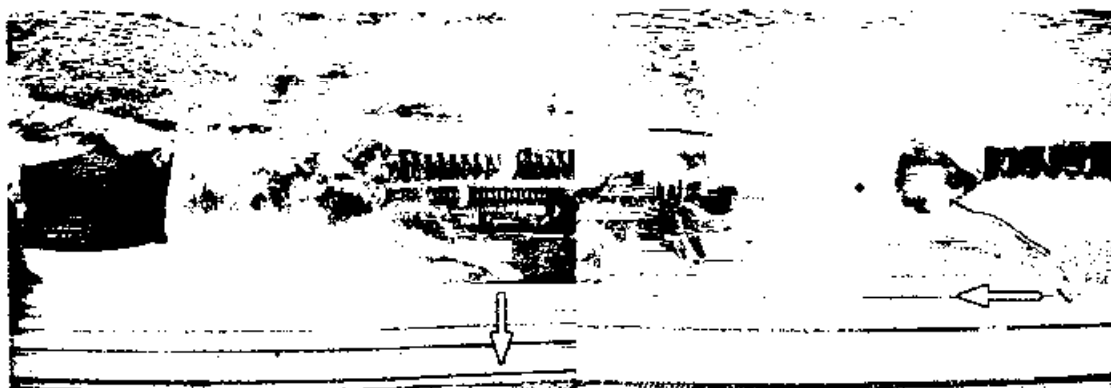
ЗАХВАТ И ОТТАЛКИВАНИЕ

ГЛАВА

В вольном стиле фазы захвата и отталкивания — это фазы, в которых пловец развивает от 85 до 100% своего продвижения. Для хорошего захвата самое главное — почувствовать воду и правильно взаимодействовать с ней, направляя усилие в сторону, противоположную вашему движению. Давление на воду создает противосилу, которая двигает вас в воде.

Как правило, проблемы возникают тогда, когда пловец в момент захвата давит на воду сверху или сбоку. Такое давление не создает никакого продвижения вперед, вместо этого оно только приподнимает тело и топчет ноги. Не случайно именно пловцы с очень низким положением ног во время фазы захвата, как правило, сильно давят на воду.

Если наше тело занимает очень низкое положение в воде, то вслед за улучшением техники захвата ваши ноги окажутся выше и снизится сопротивление воды. Вы одним махом убиваете двух зайцев!



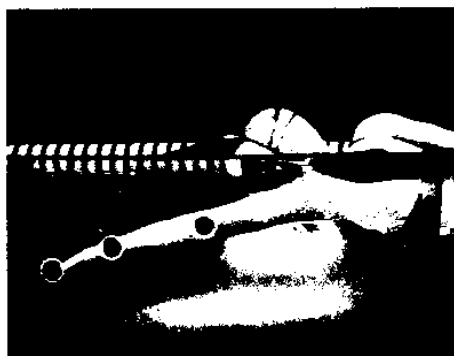
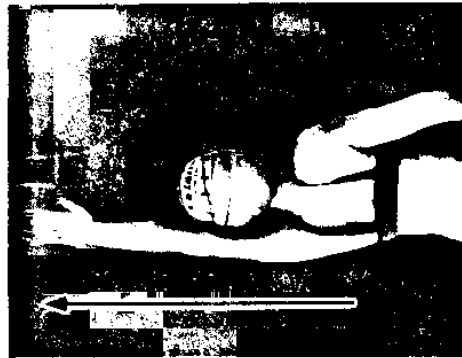
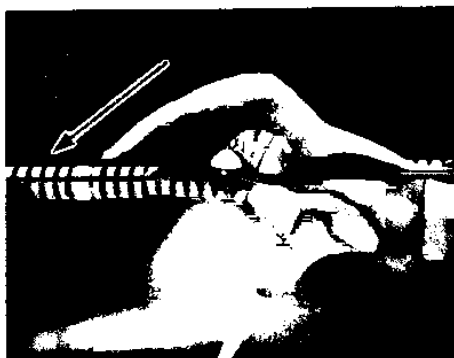
Сэм давит из воды злитый пловец Риз Мейнстоун проталкивает воду назад, сгибая локоть и наклоняя ладонь вниз. Его исполнение захвата и отталкивания безупречно.

Адам

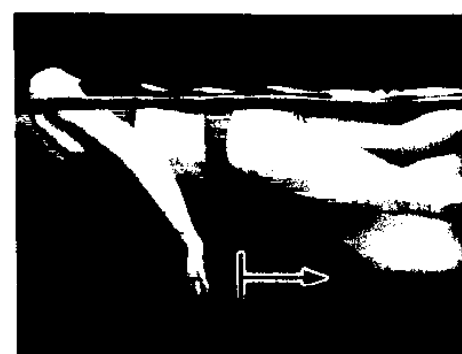
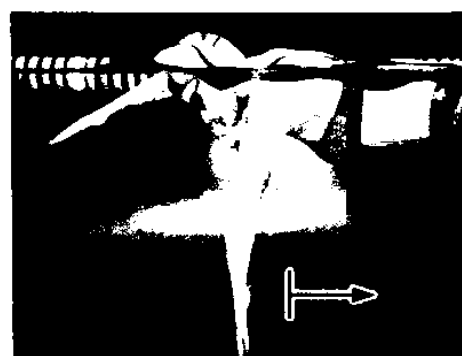
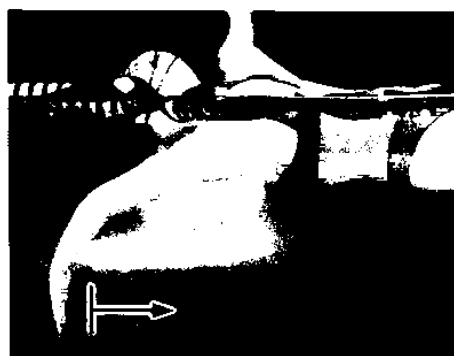
Многие тренеры считают, что работать над техникой захвата и отталкивания могут только пловцы продвинутого уровня. Мы же искренне верим, что это совсем не так! Если подойти к этому правильно, очень просто улучшить исполнение захвата, а это полезно для техники плавания в принципе. Как будет сказано в разделе о типах пловцов, у многих новичков очень плохое «чувство воды», а из-за этого отсутствует чувство ритма движений. Если у вас совершенно не получается «почувствовать» воду в начале гребка, именно работа над захватом сможет разрешить эту проблему.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

А теперь давайте последовательно проанализируем движения, которые совершает пловец при хорошем захвате и отталкивании. Если вы последуете нашим советам, то улучшения станут сразу же заметны.



На рис. 13.9 показаны примеры наклона кисти в исполнении элитных пловцов





В завершении гребка в конце отталкивания рука полностью развернута внутрь к бедру, само же бедро поворачивается вверх.

Рука выходит из воды, как только угол согнутого локтя составит около 150° . Запомните: полностью разгибать сустав и вытягивать руку не нужно.

Не волнуйтесь, если вам покажется, что на вас сразу навалилось много или даже чересчур много информации! Главное всегда помнить, что во время захвата и отталкивания нужно проталкивать воду назад. Используя правильное сочетание ключевых элементов техники и упражнений на воображение, вы сможете успешно освоить новые для вас движения.

Работая над техникой гребков, особенно над фазой захвата, не раздражайтесь: на формирование правильных движений уйдет некоторое время. Научиться правильной технике захвата — задача не из легких, даже элитным пловцам приходится постоянно работать над этим техническим элементом. Однако скоро вы заметите, как даже самые небольшие улучшения в технике захвата скажутся на вашей скорости и эффективности.



Рис. 13.9. Здесь изображен правильный наклон кисти в исполнении элитных пловцов (сверху вниз): Мел Бенсон, Шелли Тейлор-Смит, Риз Мэйнстоун

Часть 1. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

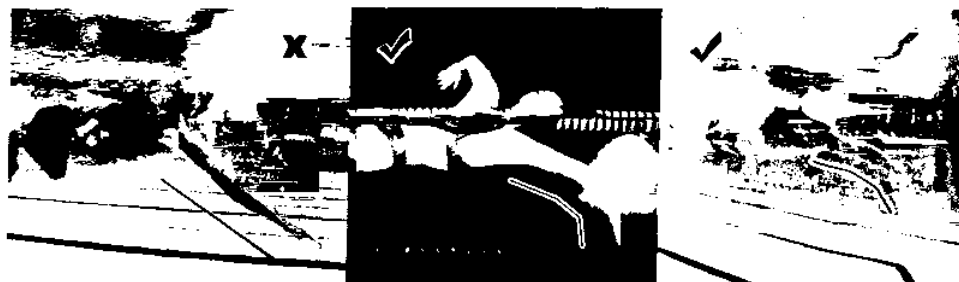
ВЫСОКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЛОКТЯ ПРИ ЗАХВАТЕ И ОТТАЛКИВАНИИ

Возможно, вы уже слышали, как тренеры просят «выше держать локти». Иногда такой совет касается проноса руки над поверхностью воды, но, как это уже описывалось в главе 11, классическое высокое положение локтя на этом этапе сегодня — не самое главное. А вот во время отталкивания под водой высокое положение локтя играет очень большую роль для хорошего продвижения вперед.

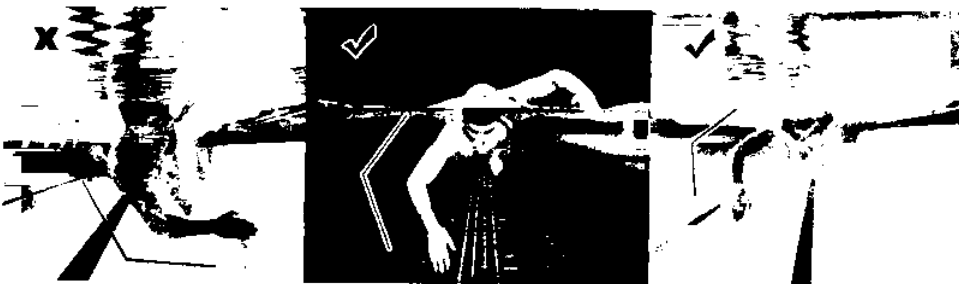
Техника высокого локтя важна потому, что она помогает давить на воду в правильном направлении, проталкивая ее назад, — благодаря этому ваше тело скользит вперед естественным образом. При высоком положении локтя вы давите на воду не только ладонью, но и предплечьем. Такое использование собственного предплечья значительно увеличивает рабочую поверхность.

Вот несколько пловцов, которые демонстрируют классические ошибки в технике захвата. Обратите внимание, наш анимационный пловец всегда поддерживает локоть в высоком положении, при этом локоть располагается выше кисти, а сама кисть — выше кончиков пальцев.

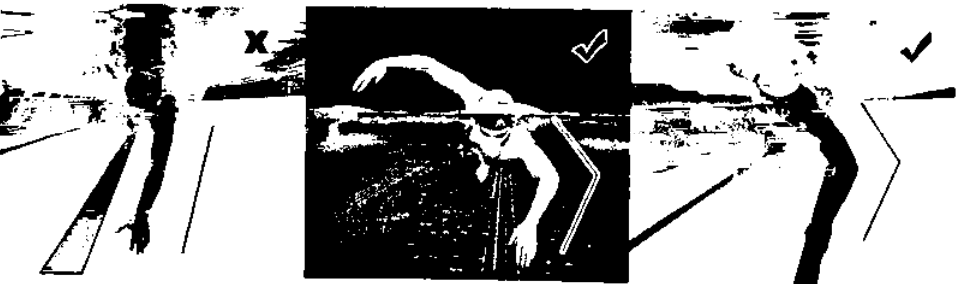
Рон прямой рукой давит на воду. Все, что получается в результате, — это подъем передней части тела и минимальное продвижение.

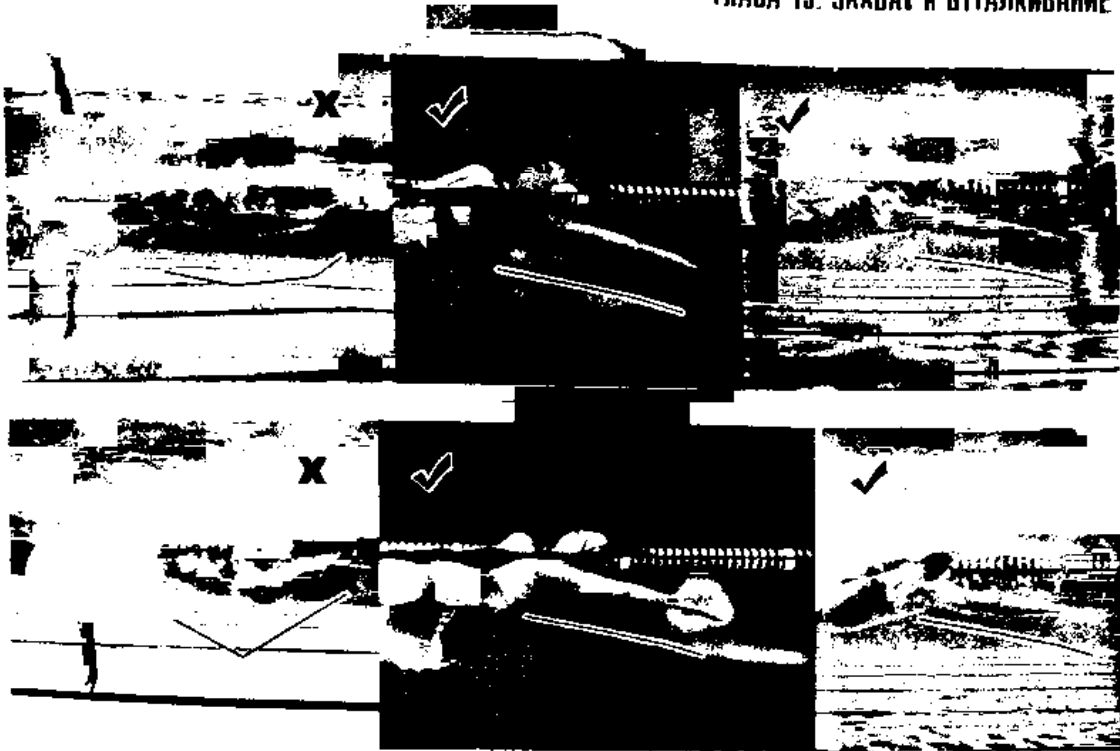


Рука Грегга пересекает линию оси тела, из-за чего ухудшается его продвижение, и он теряет равновесие. Обратите внимание на эффект мощного удара, возникающий у него в момент поворота ног. Это мешает ему двигаться равномерно.



Тим выполняет подтягивание плечей, а не вытягивание. Из-за этого он не может эффективно давить на воду в время фазы отталкивания, переключаясь на слабую фазу плыва.





Заплотсь и локоть Генри занимают слишком низкое положение, кроме того, он поднимает ладонь вверх. Так часто делают «глицессы», когда пытаются максимально удлинить свой гребок.

Локоть Тима тоиет непосредственно перед началом захвата, из-за этого почти невозможно вывести его в высокое положение во время самого захвата.

ГРАНИЦЫ ГИБКОСТИ

Если вы много читали о плавании в интернете, то, возможно, сталкивались с термином «раннее вертикальное предплечье». Это понятие, как правило, употребляют элитные пловцы, обозначая способность предплечья занять строго вертикальное положение в начале гребка, когда рука находится у головы. Технически сделать это очень сложно, требуется отличная гибкость и устойчивость плечевого сустава. Взрослым пловцам и триатлетам мы рекомендуем на этом этапе гребка более щадящее сгибание локтя.

Взгляните на рис. 13.10, на котором в качестве сравнения приведены два положения локтя. Обратите внимание, что так или иначе локоть всегда находится выше кисти, а кисть — выше кончиков пальцев, что очень важно для хорошего захвата. Такой традиционный захват способствует хорошему продвижению и позволяет плыть очень быстро. Пловец-олимпиец Йоно Ван Хейзел, герой нашего DVD, посвященного технике захвата, проплыл дистанцию 100 метров за 50 с, используя именно такой захват, так что за ускорением дело не станет!

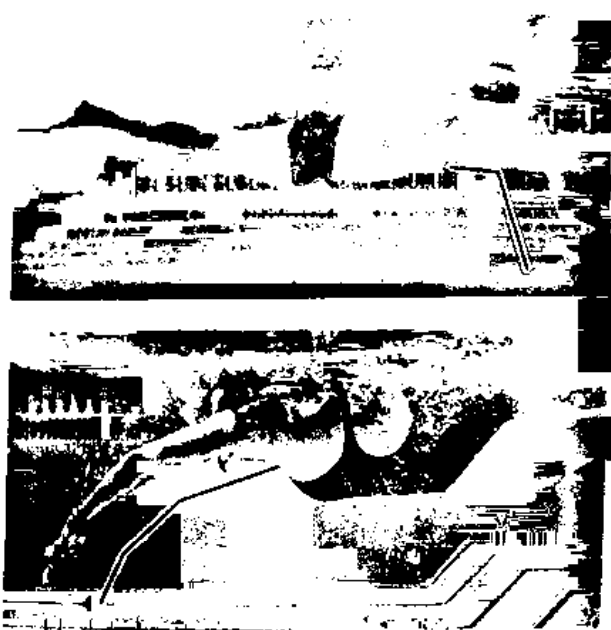
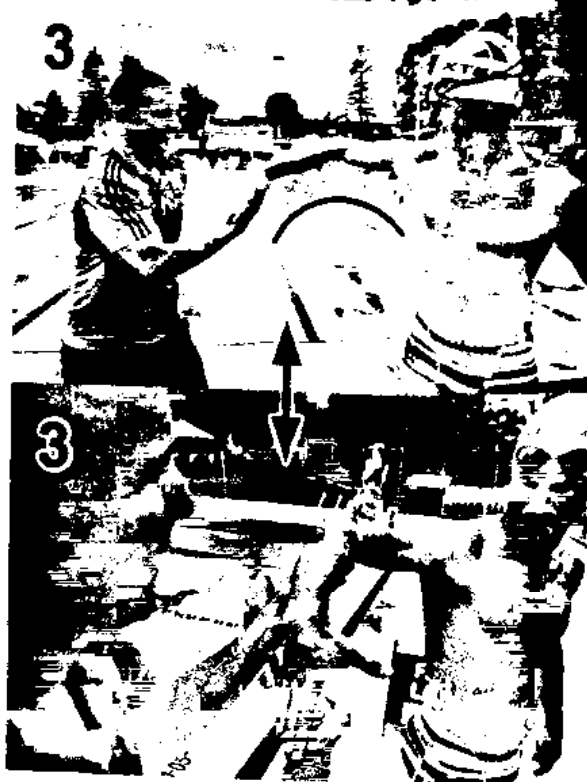
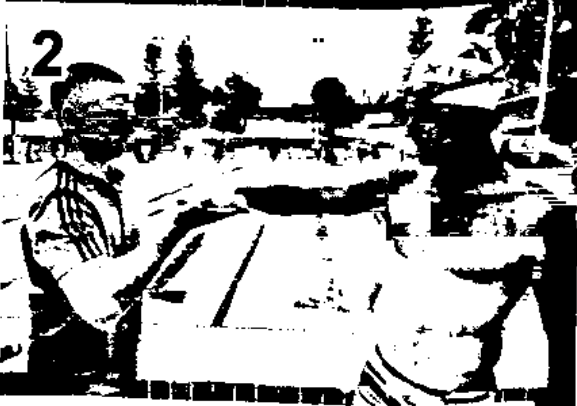
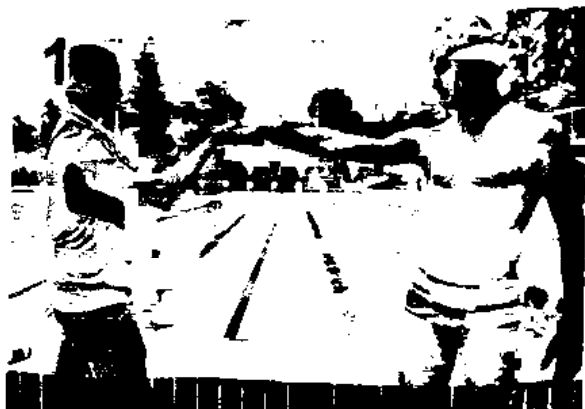


Рис. 13.10. При вертикальном предплечье (вверху) рука располагается почти вертикально по отношению к голове. В традиционном захвате (внизу) предплечье оказывается более развернутым

СИЛА И ЗАХВАТ

Предварительно взглянув на рис. 13.11, попытайтесь выполнить следующие упражнения.

Позиция 1. Встаньте прямо и, повернувшись лицом к партнеру, протяните



вперед прямую руку. Пусть ваш партнер подставит под нее свою руку, и начинайте давить на нее. Обратите внимание, вся нагрузка придется на плечи, и вашему партнеру не потребуется прилагать слишком много усилий, чтобы противостоять вашему давлению. Это происходит не потому, что вы слабый человек, а потому, что нагрузка ложится на плечи и приводятся в действие относительно маленькие и слабые мышцы. Упражнение демонстрирует неудачную технику захвата, при которой пловец давит на воду прямой рукой.

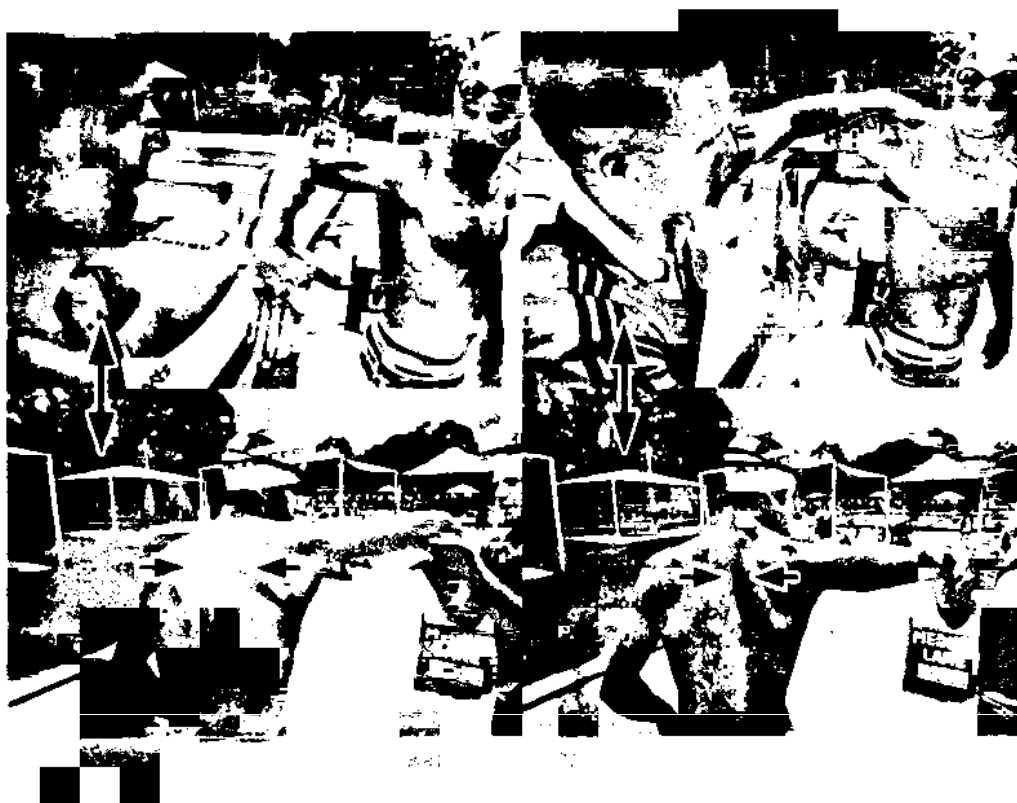
Позиция 2. Стоя в том же положении, согните локоть и снова начинайте давить на руку партнера. Заметьте, что теперь у вас работают и более сильные мышцы спины и грудной клетки. Скорее всего, ваш партнер сразу почувствует, насколько сильнее стало ваше давление. Однако и это положение все еще остается неправильным, ведь ваш локоть находится ниже ладоней, а корпус не выполняет вращение.

Позиция 3. Немного разверните стопы и корпус, согните локоть, но держите его достаточно высоко, выше кисти, а саму кисть — выше

кончиков пальцев. Попробуйте представить, как вы выталкиваете воду назад. Заметьте, как мощно задействованы мускулы грудной клетки и спины в таком положении, как становится легко прилагать силу. Теперь вы понимаете смысл выражения «обнять бочонок»*, принятого у пловцов?

Приведенное выше упражнение показывает значение правильного положения, когда захват воды происходит с помощью сильных групп мышц. Нужно помнить, что когда у пловцов легко получается занимать верное положение, они могут перестараться, приложив слишком много усилий при подтягивании или подумав, что допускают ошибку: разве все может быть так просто? Ведь хороший гребок обязательно должен даваться с усилием. В действительности же, хороший захват — это относительно легкий контакт с водой, который не должен требовать слишком больших усилий или поспешности.

* В оригинале — *reaching over a barrel*. За рубежом тренеры часто сравнивают это положение тела с положением тела человека, который пытается дотянуться до лежащего бочонка и обхватить его руками. Прим. пер.



Еще один совет для того, чтобы сделать это упражнение более эффективным. Вы заметили, что в третьей позиции ваше плечо было повернуто внутрь, как это показано на изображении слева? В главе 10 говорилось, что это свидетельствует о неправильной осанке в воде. Находясь в таком положении, представьте, что вы сводите, а затем разводите лопатки и опускаете их вниз. Заметьте, как хорошо при этом согласуются движения руки и корпуса — они идеальны для хорошего гребка!

РАБОТА НАД ЗАХВАТОМ. ШАГ 1. ПЕРЕД ЗАХВАТОМ

СОГЛАСОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И ОСАНКА В ВОДЕ

Первый шаг на пути к совершенствованию захвата уже был описан в главе 10, где мы рассматривали способы улучшить согласованность движений и осанку в воде. Следуйте поэтапным советам из этой главы, для того чтобы сделать движения равномерными и убедиться, что при входе руки в воду она вытягивается

Пол

Я часто вижу одну и ту же распространенную ошибку у многих пловцов: они со всех ног бросаются заниматься техникой захвата — к примеру, работают над сгибанием локтя, подтягиванием и отталкиванием как таковыми. Конечно, все это очень важно, но если вы с самого начала не обратите внимания на этап, предваряющий сам гребок, то все ваши усилия будут бесплодны и принесут только горечь и неудовлетворенность. Уделите некоторое время улучшению начала гребка, используя подсказки из этой части книги — они помогут улучшить ваше продвижение даже без улучшения самого гребка.



на одной линии с плечом. Если вы совершите закладывание и рука выйдет за центральную ось, то выполнить эффективный захват и отталкивание при следующем гребке будет практически невозможно.

Когда вы будете выполнять упражнения «Ноги на боку», «6-1-6» и «6-3-6», сосредоточьтесь на положении тела и на угле, под которым ведущая рука выполняет вход. Скользит ли кисть вниз во время выполнения этого упражнения? Как обстоят дела с локтем? Не оказался ли он ниже, чем кисть и кончики пальцев?

Адам

Многим пловцам кажется, что в этом положении их руки должны находиться близко к поверхности воды, но для достижения этой цели им приходится спускать локоть или кисть. Намного правильнее будет погрузить руку глубже, ведь так вы обеспечите намного лучшее положение для начала гребка и не потеряете при этом в его длине. К тому же благодаря более эффективному гребку ваше продвижение в воде значительно улучшится.

типичные ошибки
форма плавания
положения «ноги на
бок»: закладывание
руки за центральную ось
руки, заниженные
локоть, и пальцы,
показанные вверх

Для того чтобы у вас получился хороший захват, нужно вывести руку и локоть в правильное исходное положение в начале гребка. Когда вы выполняете упражнение «Ноги на боку», нужно сконцентрироваться на положении локтя: он должен оставаться немного выше кисти и ладони, а она, в свою очередь, должна смотреть вниз, на дно бассейна. Нужно сделать так, чтобы между кистью и рукой образовался едва заметный наклон, это будет способствовать плавному погружению руки в воду.

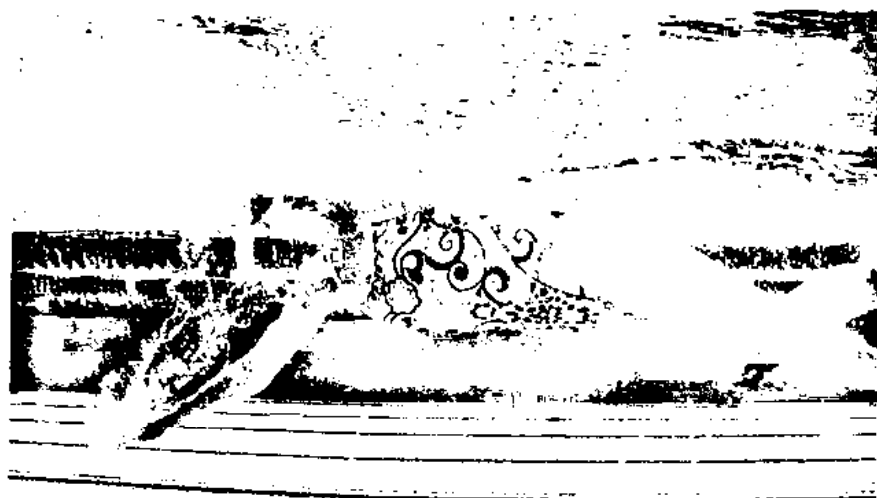
Такой небольшой наклон кисти важен для хорошего захвата. Если наклон будет слишком велик, то вы почувствуете, как руку потянет ко дну бассейна. Это чем-то напоминает ситуацию, когда вы высовываете руку из окна автомобиля: нужно поменять угол наклона в воздушном потоке, чтобы поднять или опустить ее. Следуйте нашему совету при работе с ведущей рукой, когда будете выполнять упражнение «Ноги на боку» в бассейне.



Из-за того что Лод С. хотел выполнить гребок как можно ближе к поверхности воды, он неосознанно закинул локоть. С этого момента и далее ему придется давить на воду в начале гребка. Если он будет продвигаться вперед, снизив положение тела, как это показано на рисунке, результат будет намного лучше: захват после станет намного эффективнее.

ОПОРА ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ

По-настоящему полезным для вас будет вход руки в воду с последующим ее вытягиванием вперед, ведь так обеспечиваются хорошая опора и устойчивость в начале гребка. Для сравнения, у многих пловцов во время дыхания рабочая рука резко погружается вниз, таким образом они лишают себя опоры. Из-за этого начинает тонуть голова, рот оказывается ниже уровня поверхности воды — и в итоге дыхание становится невероятно сложной задачей! Если во время плавания вам приходится то и дело хлебать воду, то пора заняться улучшением подготовительного этапа перед фазой гребка. Так вы сможете обеспечить себе большую опору для дыхания.



Вам, однако, может показаться, что руку все еще тянет вниз, ведь это движение стало для вас привычным. Чтобы побороть эту привычку, используйте мантру «1-2-растяжка», когда счет «1» и «2» приходится на гребки без вдоха, а «растяжка» — на вдох, это поможет сконцентрироваться на вытягивании ведущей руки и обеспечит необходимую опору.

РАБОТА НАД ЗАХВАТОМ. ШАГ 2. ТЕХНИКА ЗАХВАТА

Ключ к успешному захвату и отталкиванию заключается в проталкивании воды назад, когда пловец пользуется рукой и предплечьем как веслом. Если вы станете выталкивать воду вниз или в сторону, это только навредит захвату и отнимет у вас много сил. Чтобы отработать фазу захвата, мы предлагаем три базовые упражнения: «Гребля № 1», «Гребля № 2» и «Гребки по-собачьи». Каждое из них поможет вам лучше почувствовать, как правильно проталкивать воду назад с согнутым локтем.

«Гребля» — это очень ценное упражнение, которое поможет вам развить «чувство воды» — понимание того, как чувствовать воду во время захвата и рассчитывать движения во время гребка, чтобы продвижение было оптимальным. Большинству пловцов гребля поначалу кажется очень сложным упражнением, но в нем нет ничего страшного. Просто следуйте нашим советам — и очень скоро оно будет у вас получаться.

Пол

Думаю, что каждый раз, когда у вас возникают сложности при выполнении упражнения, следует смотреть на это оптимистично: просто вы обнаружили какой-то элемент техники или позу, нуждающиеся в отработке, которые впоследствии принесут вам огромную пользу!

ГРЕБЛЯ № 1

Прочитав полное описание упражнения «Гребля № 1» в Приложении А, в начале заплыва с колобашкой, зажатой между ног, сделайте толчок, а затем поднимите голову над поверхностью воды. Начинайте делать гребки слева и справа перед собой, меняя угол входа руки, для того чтобы сохранять небольшое сопротивление воды по отношению к руке. Убедитесь в том, что локоть находится выше кисти, а кисть — выше кончиков пальцев. Возможно, этот эффект нужно будет усилить и опустить руки и ноги немного ниже, так вы удостоверитесь, что ладонь смотрит назад.

«Гребля № 1» помогает отработать правильное положение для начальной фазы захвата. Многие тренеры во время захвата советуют «обхватить бочонок» или «обхватить и обнять фитбол» — так они объясняют положение, описанное в этом упражнении. Здесь мы приводим несколько тренингов на воображение, которые могут быть очень полезны во время выполнения «Гребли № 1». Попробуйте применить их на практике.



Когда вы выполняете упражнение «Гребля № 1», представьте, как вы тянетесь к бочонку или сбнимаете фитбол. Это поможет вам привыкнуть к положению, нужному для правильного захвата.

Упражнения на греблю всегда даются не сразу. Хорошим признаком, указывающим на правильное выполнение «Гребли № 1», будет увеличение скорости, при условии что верхняя часть корпуса немного приподнимается в воде.

«ГРЕБЛЯ № 1» И СКОЛЬЖЕНИЕ

Мы предлагаем вам пройти увлекательный тест, когда вы будете выполнять упражнение «Гребля № 1». Переместите локоть из высокого положения в такое, при котором он и кисть окажутся настолько низко, что ладонь будет естественным образом смотреть вверх. Если у вас есть характерные черты, присущие пловцам-«глиссерам», то вы, наверное, так уже делали: опускали кисть и подымали ладонь вверх. Мы называем это положение рук «нажать на тормоза».

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

«Глиссеры», как правило, именно так бессознательно выполняют гребки, вытягивая руку как можно дальше и увеличивая скольжение в воде. Во время гребли вы сразу заметите, что как только локоть и кисть окажутся заниженными, вы не сможете плыть вперед, а то и начнете двигаться в обратном направлении. Это — демонстрация того, как скольжение может вредить эффективности.

В таком положении вы почувствуете большее давление воды на ладонь, и вас даже может посетить мысль о выгодах такого захвата. Но на самом деле для того, чтобы плыть эффективно, нужно проталкивать воду назад, а не вперед или в сторону.

ГРЕБКИ ПО-СОБАЧЬИ

Внимательно ознакомившись с описанием упражнения в Приложении А, выполните его, используя колобашку. Начните плавание, поддерживая голову над поверхностью воды. Вообразите, что под водой у вас веревка длиной около 50 сантиметров, и вы тащите ее за собой, стараясь, чтобы траектория ее продвижения оставалась ровной. Выполните подтягивание и отталкивание так, чтобы рука прошла весь путь к бедру, а затем акцентируйте внимание на вращении корпуса, используя мантру «Захват и поворот».

Пол

Упражнение «Гребки по-собачьи», должно быть, самое старое упражнение в мире плавания. Я помню, как выполнял его еще в шестилетнем возрасте. Да, быть может, упражнение это и старое, но оно великолепно развивает технику захвата. Фактически, это упражнение вам идеально подходит, если вы выполняете захват и отталкивание очень прямой рукой.

Поначалу, когда после пренося ваша рука будет снова погружаться в воду, могут возникнуть странные ощущения. Не нужно волноваться по этому поводу. Просто постарайтесь выполнить вход как можно ровнее, выпрямленной ладонью, так чтобы первыми в воду входили кончики пальцев. Самое главное при выполнении этого задания пораньше согнуть локоть у головы, задействовав во входе руку и предплечье, и вытолкнуть воду назад, словно веслом. Если у вас возникают сложности с этим упражнением, попробуйте погрузить руки немного глубже, это поможет вам справиться с основной частью гребка.

Как только вы справитесь с упражнением «Гребки по-собачьи», вы можете опускать голову в воду и наблюдать за собственными движениями. Следите за тем, чтобы они были плавными и непрерывными, постоянно должно происходить вытягивание вперед, захват, проталкивание воды назад. Пожалуйста, не допускайте зависаний и не подымайте ладонь вверх.

Перейдите к полноценным заплывам и продолжайте представлять при этом, как будто бы за вами в воде тянется веревка, сгибайте локоть, как только он окажется рядом с головой, как в упражнении. Вы должны увидеть, что отталкивание теперь дается в хорошем темпе и ритме. Если вы совершенствуете технику плавания, то можете серьезно повысить свои скоростные показатели именно с помощью упражнения «Гребки по-собачьи».

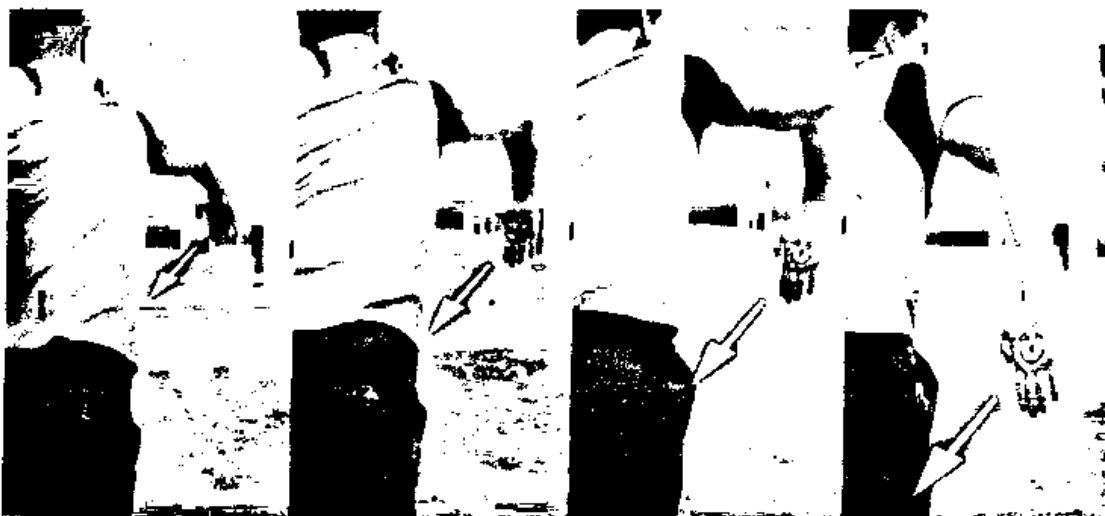
«ГРЕБЛЯ № 2»

Это упражнение, очень напоминающее «Греблю № 1», в основном предназначено для работы над следующим этапом гребка, а именно, фазы подтягивания, которую рука выполняет у самой головы пловца. Это упражнение идеально для пловцов, выполняющих подтягивание прямой рукой, оно помогает проконтролировать правильное сгибание локтя на этом этапе гребка.

Во время выполнения «Гребли № 2» совершайте легкие гребковые движения, разводя руки чуть шире плеч, а когда будете сводить их, делайте это почти в районе линии центральной оси. Держите локти в зафиксированном положении, выполняйте гребковые «поменяющиеся» движения от локтей вниз. Это упражнение сложнее, чем «Гребля № 1», поскольку опора для головы здесь намного меньше.

Когда вы перейдете к обычному плаванию, сконцентрируйтесь на равномерном отталкивании, при котором рука, согнутая в локте приблизительно на 100–120°, будет проходить под головой.

ТРЕНИНГ НА ИЗОБРАЖЕНИЕ «СМАЙЛИК»



Представьте, что кто-то нарисовал смайлик на вашей ладони, когда вы плывете. Нужно, чтобы он «смотрел» назад на стену бассейна.

Секрет успешного захвата и отталкивания заключается в проталкивании воды назад на протяжении всего гребка. Мы предлагаем простой способ проследить за этим во время плавания: представьте, что кто-то нарисовал смайлик на

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

вашей ладони, и, когда вы плывете, нужно, чтобы этот смайлик все время «смотрел» на стену бассейна позади вас. Может показаться, что это звучит по-детски, но данный способ очень действенен для работы над техникой подтягивания и отталкивания.

КОМПЛЕКС ТРЕВИРОВОК ДЛЯ ОТРАБОТКИ ЗАХВАТА

После упражнений «Гребля» и «Гребки по-собачьи» лучше всего сразу выполнить несколько обычных заплывов, чтобы привыкнуть к правильным движениям и «чувству воды» в обычных условиях. Мы советуем выполнять эти упражнения на дистанциях приблизительно 10–20 метров, а затем переходить к полноценному плаванию. Например:

4×100 м: 15 м «Греблей № 1» и 85 м вольным стилем;

8×50 м: 15 м «Греблей № 2» и 35 м вольным стилем;

2×200 м: до 25 м вольным стилем и 100–125 м «Гребками по-собачьи»;

4×100 м: 10 м «Греблей № 1», 10 м «Гребками по-собачьи», 80 м вольным стилем.

При переходе к вольному стилю используйте тренинг с воображаемыми смайликами.

ПРАВИЛЬНОЕ МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ НЕПРАВИЛЬНЫМ!

Проталкивать воду назад — залог успеха хорошего захвата и отталкивания. Когда вы плывете, вода уже движется в правильном направлении по отношению к вашему телу, поэтому, в каком-то смысле, вам нужно просто помочь этому движению воды. Однако при плохом захвате и отталкивании вы давите на воду или приподнимаете ладонь, толкая ее при этом в противоположном направлении. Поскольку вода обладает плотностью, ваша ладонь ощущает давление, и, вполне вероятно, вы интерпретируете это ощущение как правильный захват.

Ирония заключается в том, что как только вы улучшите захват и по-иному начнете взаимодействовать с водой, на этот раз правильно, то, проталкивая ее назад, ладонь будет ощущать меньшее сопротивление, ведь теперь она не будет бороться с течением воды. Как только вы улучшите технику плавания, сразу же почувствуете, насколько уменьшилось давление на ладонь и, возможно, подумаете: «Нет, это неправильно, при хорошем захвате нужно прикладывать много усилий». Так можно вернуться к прежней неправильной технике. Это одна из причин, по которой понятие «хорошего захвата» считается весьма туманным. На самом деле правильный захват должен быть, безусловно, ощутимым, но происходить без излишнего сопротивления.

ПАЛЬЦЫ: ВМЕСТЕ ИЛИ ПОРОЗНЬ

Возможно, самый распространенный вопрос, касающийся фазы захвата, который можно услышать от пловцов, касается того, в каком положении должны находиться их пальцы: следует ли их держать вместе или, наоборот, широко развести?

95% пловцов мы рекомендуем свести пальцы, чтобы между ними не оставалось зазоров. Это достаточно легко сделать, к тому же такое положение позволяет сконцентрироваться на более важных вопросах техники. Элитные спортсмены действительно держат пальцы немного порознь — настолько, чтобы можно было вставить между ними несколько листов бумаги, но не более. На самом деле это незначительно увеличивает эффективную рабочую площадь поверхности рук. Однако если только вы разведете пальцы чуть шире — вода тут же начнет просачиваться между ними, из-за чего вы существенно потеряете в продвижении.

Если держать пальцы вместе, не слишком прижимая их друг к другу, вы будете плыть быстро и эффективно, без риска проскальзывания рук.

ВЫХОД ИЗ ВОДЫ В КОНЦЕ ГРЕБКА



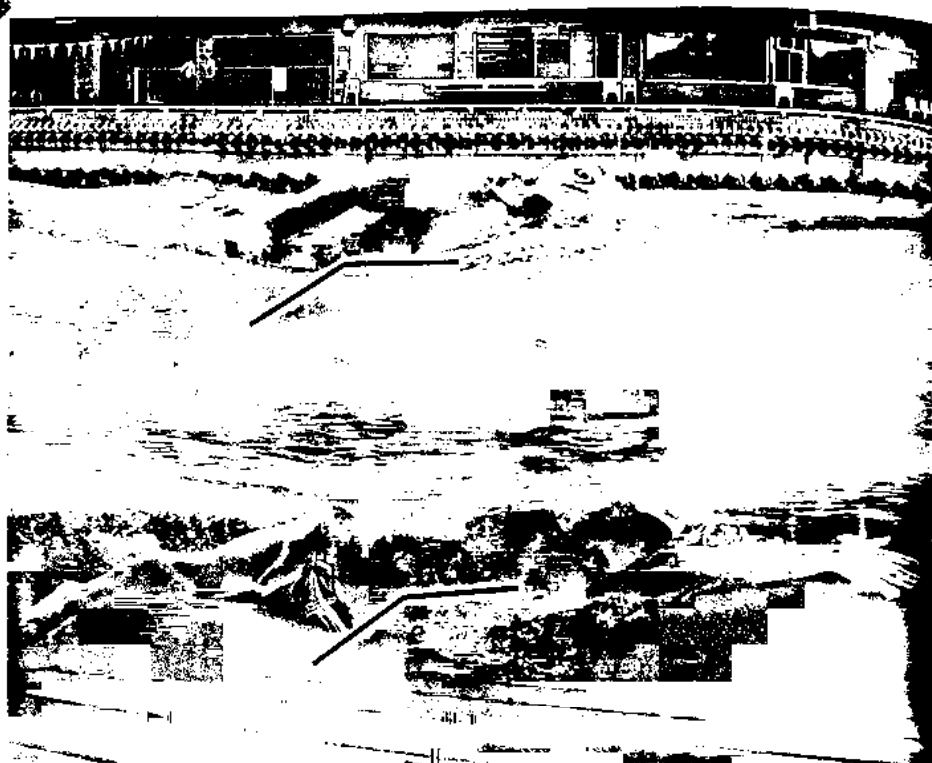
Ник пытается максимально увеличить длину своего гребка, совершая хорошо различимое акцентированное отталкивание в конце — это увеличивает нагрузку на локтевой и плечевой суставы.

Во всех учебных программах фаза отталкивания в конце гребка, а именно движение руки у бедра и голени, обычно изучается отдельно. Несмотря на то что нужно избегать раннего завершения гребка, многим пловцам кажется, что стоит пораньше выпрямлять локтевой сустав, ведь так можно увеличить давление на воду в конце гребка. Возможно, вы даже слышали совет слегка касаться голени большим пальцем. Но помните: когда подготовительная фаза начинается при выпрямленном локтевом суставе, плечо занимает вывернутое положение. Так что если хотите заполучить травму плеча, то вы выбрали самый верный путь (также см. главу 30).

Заметьте, что и над поверхностью воды, и под водой элитный пловец Риз Мейнстоун не выпрямляет руку полностью, в начале проноса он всегда немного сгибает локоть.

Медиальный эпикондилит — асептический или инфекционный воспалительный процесс надмышечки, это одна из главных причин боли во внутренних отделах локтя и предплечья. По сути, это синдром перенагрузки мышц-сгибателей и пронаторов кисти.

Прим. пер.



Помимо растяжения мышц плеча многие пловцы страдают от болей в области локтя. Она вызывается синдромом, который еще называют «локтем гольфиста», а профессиональные медики — медиальным эпикондилитом*. Из собственного опыта мы знаем, что самой распространенной причиной этого воспаления становится быстрый рывок руки у голени, когда пловец пытается удлинить окончание гребка. Спортсмены, у которых можно наблюдать подобные травмы, резко выталкивают воду вверх в конце гребка, когда рука выходит из воды, а пальцы находятся в самом высоком положении на подготовительном этапе.

Чтобы избежать этого, обратите внимание, как в конце гребка ваш локоть выходит из воды, опережая остальную часть руки. В начале подготовительной фазы, когда локоть выходит из воды, старайтесь поддерживать угол в 150°.

«ЧУВСТВО ВОДЫ»

Пловцы, у которых со скольжением в воде все обстоит хорошо, часто говорят, что они чувствуют воду, то есть обладают умением ощущать воду руками и предплечьями. Если даже самый лучший пловец какое-то время не будет плавать, он начнет терять это ощущение, так же, как и ювелирное умение синхронизировать движения. К счастью, для того чтобы восстановить данные навыки, требуется всего несколько занятий.

Вам также нужно стараться улучшать «чувство воды» во время фаз захвата и отталкивания. Координация движений критично важна для того, чтобы постоянно чувствовать некоторое давление воды, когда тело выполняет ритмичное вращение во время гребков. В конце этой главы мы подробнее поговорим об улучшении синхронизации гребка.

РАБОТА НАД ГРЕБКОМ. ШАГ 3. РИТМ И СИНХРОНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

ЗАХВАТ И РИТМ

Пол

Если вы сделали первые два шага на пути к улучшению захвата, вы уже чувствуете, насколько улучшилось ваше продвижение в воде. Возможно, вы даже установили личные рекорды или просто облегчили процесс плавания, оставив скорость прежней. Но для того чтобы с помощью упражнений по-настоящему приучить себя к лучшему захвату и отталкиванию, нужно еще обратить внимание на ритм и синхронизацию движений.

Фазы захвата и отталкивания очень влияют на частоту и ритм гребков. Плохой захват длится обычно слишком долго, потому что вы давите на воду вниз, а иногда выталкиваете ее в сторону или даже вперед. Это замедляет продвижение, потому что вам приходится постоянно бороться с потоком воды. Когда вы работаете над улучшением техники захвата и начинаете выталкивать воду назад, фаза захвата начинает занимать меньше времени, ведь больше не нужно бороться с водой. Это ускоряет общий темп гребков и дает намного лучшее ощущение ритма.

Адам

Если вы любитель чисел (как я!), вот краткий и наглядный пример. Окажем, у вас плохая техника захвата и в настоящее время вы выполняете 55 гребков в минуту (Г/мин). Если бы вы захотели улучшить показатели так, чтобы на гребок уходило на 0,2 с меньше (ваш глаз моргает медленнее), то частота гребков увеличилась бы до 60 Г/мин. Это существенное увеличение частоты гребка, которое очень повлияет на общую скорость и эффективность.

Хорошая новость: легче повышать частоту гребка, чем неправильно его выполнять. Для большинства пловцов становится намного легче плыть быстрее, когда техника захвата улучшена. Загляните в главу 15, там вы найдете данные последних исследований на эту тему.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Пловец с хорошей техникой захвата постоянно находится в движении, либо вытягиваясь вперед, захватывая воду, либо проталкивая ее назад. Важно не делать рывков, пытаться поскорее выполнить гребок: произойдет проскальзывание руки, и гребок будет холостым. После вытягивания руки вперед сразу же начинается хороший захват, это дает пловцу время на взаимодействие с водой с удержанием высокого положения локтя. Упражнения в этом разделе («Гребки по-собачьи» в части, посвященной технике захвата) — это чудесное средство для развития техники захвата.

СКОЛЬЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ ЗАХВАТА

Пол

Тип пловцов «глизсер» чрезвычайно распространен по всему миру, поскольку многие обучающие программы активно агитируют нарочито включение пауз и скольжения, в них часто утверждается, что пловец должен «сдерживать» захват, чтобы перед каждым новым была пауза. Как будет сказано в главах 15 и 17, ни я, ни другие тренеры Swim Smooth не считают способ скольжения правильным, потому что он мешает пловцам проявить в воде их истинный потенциал.

Как будет сказано в главе 21, «глизсер» — это тип пловца, который плывет, используя удлиненную, «скользящую» фазу гребка. Это создает «мертвую зону» или паузы в синхронизации гребков. Как правило, «глизсеры» — это прилежные пловцы, которые усердно трудились над уменьшением профильного сопротивления. И они часто возмущаются (или недоумевают), почему же их показатели скорости не увеличиваются.

Если сравнить синхронизацию движений «глизсера» и элитного пловца, то картина будет схожей, но последний на самом деле не допускает пауз при вытягивании руки вперед — он постоянно находится в движении, будь то вход в воду, или вытягивание руки, или захват воды. Из-за «мертвой зоны» в гребке «глизсер» вынужден поспешно совершать захват, чтобы начать новый гребок. Такая поспешность очень усложняет взаимодействие с водой и провоцирует проскальзывание. В этом заключается основная разница между движениями «глизсера» и «смуза» (см. главу 23) — умолчим уже о том, что «смуз» плывет в два раза быстрее!

Если вы относитесь к типу «глизсер», то сможете улучшить технику плавания, устранив «мертвую зону» в гребке. Для этого потребуется улучшить исполнение захвата: ваши показатели скорости возрастут и немного увеличится частота гребков — вы получите возможность ощутить совершенно новую ритмику движений.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСКООРДИНАЦИЮ (УПСО)*

Полностью упражнение на раскоординацию описано в Приложении А. Это упражнение на работу одной рукой, в то время как неактивная рука остается ослабленной сбоку. При его выполнении вам потребуются ласты для нормального продвижения в воде, когда рабочая рука будет выполнять пронос во время подготовительной фазы. Выполняйте вдох на каждый гребок, отворачиваясь от рабочей руки при входе и вытягивании ее вперед.

Вы добьетесь успеха в упражнении на раскоординацию, если особое внимание уделите вращению тела, в частности положению нерабочего плеча, его погружению глубоко под воду во время проноса рабочей руки над водой. Мантра для этого упражнения: «Вдохнул и нырнул, вдохнул и нырнул...» — это поможет вам не забывать делать вдох, отворачиваясь от рабочей руки, и уделять внимание погружению нерабочего плеча под воду.

Пл:

Австралийцам очень нравится сокращать слова. «Упсо» на австралийском сленге означает «раскоординированный». Это достаточно сложное упражнение, и поначалу могут возникнуть трудности с координацией, особенно если у вас есть проблемы с согласованием. Самое смешное то, что если вы правильно выполните это упражнение, с вами может приключиться все что угодно кроме раскоординации, потому что это упражнение способствует лучшему согласованию движений во время вращения тела, причем без какой-либо помощи руки в фазе проноса.

Как только вы почувствуете улучшение в согласовании движений (а это случится довольно скоро), стоит перейти к полноценным заплывам. Мы предлагаем выполнить несколько отрезков на 100-метровой дистанции, применяя упражнение на раскоординацию:

- 25 м рабочая левая рука, на раскоординацию (вдох направо);
- 25 м вольным стилем (вдох только направо);
- 25 м рабочая правая рука, на раскоординацию (вдох налево);
- 25 м вольным стилем (вдох только налево).

Когда вы переходите к вольному стилю, в движениях должна ощущаться приятная ритмичность.

* Упсо — сокращенная форма слова uncoordinated в английском языке.
Прим. пер.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Адам

В главе 10 освещалась польза правильной осанки, полезной для согласования движений рук и других частей тела; она благотворно влияет на вращение тела и продвижение в воде. Для того чтобы максимально увеличить дополнительную мощность, пловцу нужно очень точно рассчитать согласование движений руки по отношению к вращению тела. Как бывший «глиссер», у которого были проблемы с согласованием движений, могу сказать, что упражнение на раскоординацию — самое любимое среди всех. Оно фантастически подходит для того, чтобы скоординировать движения.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОДНОЕ ПОЛО»

Водное поло — это великолепное упражнение, в котором голова остается над водой. Оно разработано для пловцов продвинутого или выше среднего уровня, работающих над ритмом гребков. Упражнение особенно действенно, если вы стремитесь устранить «мертвые зоны» в гребке, ведь плыть долгое время с головой, поднятой над водой, почти невозможно.

Как описано в Приложении А, вы успешно справитесь с этим упражнением, если испробуете его на короткой спринтерской дистанции. Так вы сможете лучше сконцентрироваться на высокой скорости гребков. Нужно проплыть всего 25 метров, держа подбородок над водой. Если вам с трудом дается это упражнение, попробуйте выполнить его, надев ласты, так вы обеспечите себе больший подъем и лучшее продвижение.

Выполните упражнение «Водное поло» по схеме 4×25 м, выдерживая паузу в 15 с между каждыми 25 м. Сразу же после упражнения перейдите к 100-метровому заплыву вольным стилем, концентрируясь на равномерном ритме гребков.

КОЛОБАШКИ И ЖГУТЫ

Плавание с колобашкой, зажатой между ног, и резиновым жгутом на ступнях оптимизирует контроль за ритмом движений. Жгут держит ноги вместе, исключая возможность ударов ногами, и увеличивает сопротивление в конце гребка.

Высокий темп работы рук обеспечат отсутствие ударов и дополнительное сопротивление жгута, в противном случае ваши ноги начнут тонуть. Сконцентрируйтесь на том, чтобы во время выполнения гребка устранить мертвые зоны и обеспечить хорошую растяжку мышечного корсета, применяя трепинг

«Лакричная палочка для растяжки» (см. главу 10), — так вы удержите ноги в высоком положении.

Если природа наделила вас естественной плавучестью и это упражнение дается вам легко, усложните его, следуя прежним указаниям, но отказавшись от колобашки.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТРОНОМ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РИТМА ГРЕБКОВ

Метрономы Wetronome и Tempo Trainer — это небольшие электронные приборы, оснащенные звуковым сигналом. Его будет хорошо слышно, если поместить метроном под плавательную шапочку. Чтобы контролировать ритм, нужно установить сигнал на фиксированную частоту гребков — к примеру, 60 гребков в минуту (Г/мин). Все, что от вас требуется во время плавания, — это запрограммировать звуковой сигнал так, чтобы он помогал контролировать частоту гребков.

Такие метрономы особенно полезны для незначительного повышения или снижения частоты гребков. Если вы склонны к закладыванию рук за продольную ось, то для выравнивания гребка и лучшей согласованности стоит снизить привычную частоту гребков на 3–5 Г/мин. Для пловцов типа «глиссер», работающих над устранением «мертвых зон» в гребке более актуальным будет увеличение частоты гребков на 3–5 Г/мин.



Метроном Finis Tempo Trainer Pro помещается под плавательную шапочку. Его звуковой сигнал отмечает частоту гребка во время заплыва.

Пол

Судить о частоте гребков очень сложно, если у вас нет метронома Wetronome или Tempo Trainer. Это удивительные миниатюрные приспособления, за которые мы готовы ручаться. Больше о них вы можете прочитать на www.swimsmooth.com/wetronome и www.swimsmooth.com/tempotrainer.

ТЕСТ НА СУШЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСТОТЫ ГРЕБКОВ

В данном тесте задействован звуковой метроном, рассчитанный на измерение разных вариантов частоты гребков. Вы можете начать на 10 Г/мин медленней, чем привыкли, и завершить на 15–20 Г/мин быстрее. В данном случае вам понадобится помощь тренера или друга, который поможет вам пройти тест и зафиксировать результаты, включая длину гребка, количество заплывов и степень сложности при различной частоте гребков.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Этот тест поможет определить «золотую середину» для частоты гребка и вычислить показатель, при котором движения отлично согласовываются. Придерживаясь этого показателя, вы сможете плыть быстрее и легче. Очень часто может оказаться два варианта такой «золотой середины»: одна — для среднего скоростного режима, вторая — для ускоренного. Мы настоятельно рекомендуем пройти такой тест после работы над техникой гребка — так вы сможете закрепить свои достижения.

Руководство к тесту, расшифровке полученных результатов, а также видеоматериал по его выполнению можно найти по адресу: [www.swimplymoo\(h\).com/ramp-test](http://www.swimplymoo(h).com/ramp-test).

РАБОТА НАД ЧАСТОТОЙ ГРЕБКА



КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ ЧАСТОТУ И ДЛИНУ ГРЕБКА

Эта глава посвящена работе над увеличением частоты гребка: именно этим зачастую приходится заниматься «глиссерам» и «музам», если они хотят успешно перейти к плаванию на открытой воде. Однако нужно отметить, что не всем пловцам стоит повышать частоту гребка — некоторым, наоборот, полезно увеличить скольжение (например, пловцам типа «Арни»), а для этого обычно приходится немного снижать темп.

По существу, скорость, с которой вы продвигаетесь в воде, — это сочетание длины и частоты гребка. Рассмотрим следующее уравнение:

$$\text{Скорость} = \text{длина гребка} \times \text{частота гребка.}$$

Если в одном из компонентов пловец допустит «недобор» или, наоборот, «перебор», его движения станут неэффективными: слишком низкая частота гребка — и вы скользите в воде, существенно теряя скорость; частота гребка окажется слишком высокой — и сопротивление воды вас изнурит. На самом деле, для того чтобы плыть эффективно, нужно найти золотую середину, в которой гармонично будут сосуществовать движения тела и ритм. Середина же эта очень различается в зависимости от строения тела, физической подготовки и индивидуальной техники пловца. В Приложении Б на основе классификации пловцов изложен «план работы над ошибками», в нем вы найдете информацию, как уменьшить или увеличить темп и вычислить золотую середину.

Адам

Хорошенько рассмотрите рис. 14.13, размещенный в этой главе. На нем отражены показатели по чрезмерно учащенным гребкам — с такой техникой плыть становится сложно (верхняя часть рисунка), — а также те, в которых наблюдается «мертвая зона» (нижняя часть рисунка). Пловцам, работающим в этой зоне, будет очень сложно увеличить частоту гребков, особенно если, согласуя движения, они привыкли делать паузу в работе рук. Мы написали эту главу именно для того, чтобы помочь вам увеличить частоту гребков.

ЧАСТОТА ГРЕБКА И ОТКРЫТАЯ ВОДА

В главе 33 мы подробнее рассмотрим этот вопрос, но уже сейчас нужно сказать, что переход из бассейна к плаванию на открытой воде дается нелегко. Волны, рябь на воде, необходимость постоянно держать в поле зрения других пловцов — все это ведет к тому, что любая задержка или «мертвая зона» в работе рук провоцирует излишние паузы между гребками. По этой причине на открытой воде гребки всегда будут учащаться и сокращаться. Если вы знаете, что вам нужно увеличить частоту гребков именно на открытой воде, следуйте советам из этой главы — и у вас все получится.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ЧАСТОТУ ГРЕБКОВ

Для того чтобы увеличить частоту гребков, нужно устранить «мертвые зоны», или паузы, возникающие при согласовании. Так вы ускорите начало фазы захвата. Однако мало кому из пловцов удастся без особых усилий справиться с этой задачей. Это происходит по двум основным причинам.

1. «Мертвая зона» давным-давно стала частью стиля плавания, и теперь ее очень сложно устранить. Пытаясь увеличить частоту гребка, пловец увеличивает скорость всех движений, и «мертвая зона» при этом никуда не исчезает. В итоге увеличиваются энергозатраты, а эффективность остается прежней.
2. Пловец во время фазы захвата начинает давить на воду вниз, верхняя часть его корпуса поднимается, ноги тонут, увеличивая фронтальное сопротивление. Оно же нейтрализует любые дополнительные усилия. Таким спортсменам может показаться, что дело — в общей ограниченности их возможностей в этом виде спорта, ведь сколько бы энергии они ни затрачивали, ускорения не происходит.

На самом деле, нужно выполнить всего два условия, чтобы увеличить частоту гребка.

1. Улучшайте согласованность движений, чтобы можно было устранить скольжение и «мертвую зону», не ускоряя при этом все остальные движения. Так вы сможете, почти (или вовсе!) не прилагая усилий, повысить эффективность. Входящая в воду рука должна постоянно находиться в движении: она либо выполняет захват, либо проталкивает воду назад. Нельзя делать паузу и скользить!
2. Улучшайте технику захвата так, чтобы всегда проталкивать воду назад, а не давить вниз. Это ускорит движения, ведь у воды довольно высокая плотность, и на то, чтобы изменить ее течение, тратится время. Когда вы проталкиваете воду назад, вы просто помогаете продвинуть ее в рамках уже имеющегося

течения — это сэкономит время, а значит, и частота гребков увеличится сама собой. Если вы очень постараетесь, то, прекратив давить на воду вниз и избавившись от дополнительного сопротивления, сможете увеличить частоту гребков.

Для того чтобы развить технику захвата и устранить «мертвую зону», следуйте советам, описанным в главе 13, а также возьмите на вооружение подходящие вашему типу рекомендации из Приложения Б.



Пол (вверху) вот-вот начнет давить на воду вниз, при этом его рука относительно прямая. Для сравнения взгляните на Мел Бенсон (внизу): она проталкивает воду назад, сгибая руку в локте.

НЕ СЛЕДУЕТ УКОРАЧИВАТЬ ГРЕБОК

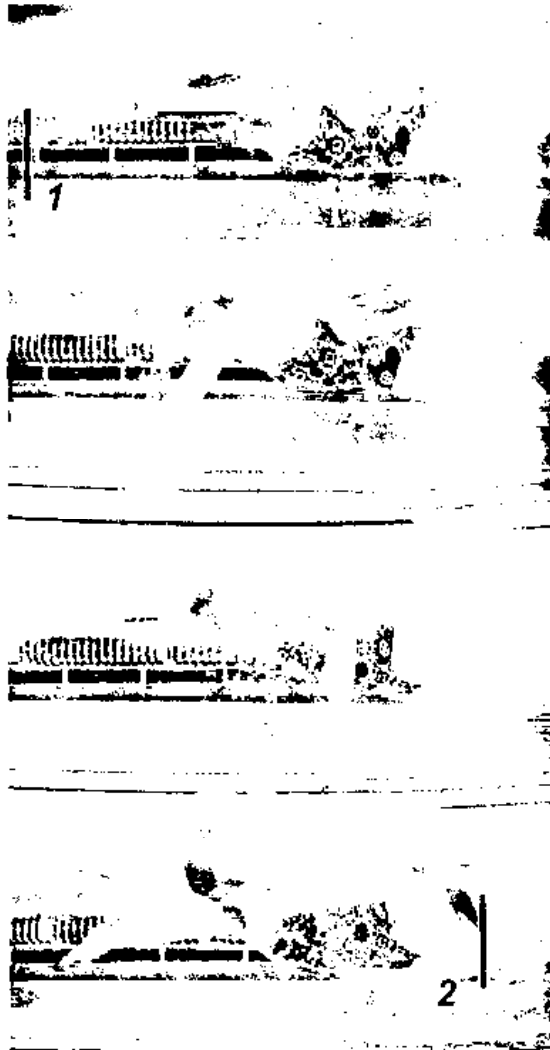
Важно понимать, что увеличивая частоту гребков, вы вовсе не должны их укорачивать. Гребок нужно начинать как обычно, полностью вытягивая руку, и завершать его в момент, когда рука окажется у бедра. Вместо того чтобы укорачивать гребок, нужно постараться устранить паузу перед началом захвата.

На рис. 14.12 помещено фото Мелиссы Бенсон, которая делает приблизительно 100 гребков в минуту, — если вы когда-нибудь использовали звуковой метроном, то знаете, что это очень высокая частота гребков. Несмотря на то что вы сами вряд ли захотите выдерживать такую же высокую частоту, обратите внимание на то, что Мел не укорачивает гребок, она полностью вытягивает руку и завершает гребок, когда рука достигает бедра.

Пол

3 даленом 2010 году, на который я часто ссылаюсь, говоря о балансе между частотой и длиной гребка и других возможных сложностях, я начал анализировать видеозаписи занятий с одним из пловцов. Он недоумевал, почему при показателях 28 гребков на дистанции в 50 метров («Ото же лучше, чем у Иана Торпа!») 1000 метров он мог осилить только за 25 мин. Кроме того, он жаловался на крайнее переутомление после заплывов — после каждого из них ему требовалось время на отдых. Больше всего озадачивало, что сложен этот

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ



парень был очень хорошо, занимался четыре раза в неделю на протяжении многих лет, и при этом без малейшего улучшения — он признался, что, по сути, плыл все медленнее и медленнее.

Оказалось, что пловец не обратил внимания на то, как сильно у него снизилась частота гребков (до 33 в минуту), после того как он их удлинил. В начале каждого гребка он делал почти секундную паузу, утверждая, что скольжение во время этой паузы ему очень помогает и за это время он успевает «отдохнуть». К несчастью, «отдых» замедлял скорость почти до полной остановки между гребками, и пловец начинал тонуть. Он был поражен, увидев, насколько ухудшилось положение тела из-за приема, который казался ему вполне допустимым после пройденных упражнений на баланс.

Когда мы наблюдаем за пловцами, подобными Иану Торпу, их гребки кажутся нам длинными и замедленными. На самом же деле сам Торп совершает от 72 до 70 Г/мин, а это более чем в два раза больше, нежели результат, которого добился наш ярко выраженный «глиссер». Очевидно, что этот парень никогда не смог бы обогнать Торпа, хоть его гребки и были длиннее, а ведь когда-то нам говорили, что именно по длине гребка нужно измерять эффективность пловца! На самом деле гребок — это только часть большой картины, и невозможно делать выводы, разделяя длину гребка и его частоту.

«МЕРТВАЯ ЗОНА» И ЧАСТОТА ГРЕБКОВ В ЦИФРАХ

Давайте взглянем на показатели трех пловцов, которым предстоит увеличить частоту гребков, в табл. 14.2. Эти цифры типичные, и если вы относитесь к типу «глиссер», то ваши показатели будут очень похожими.

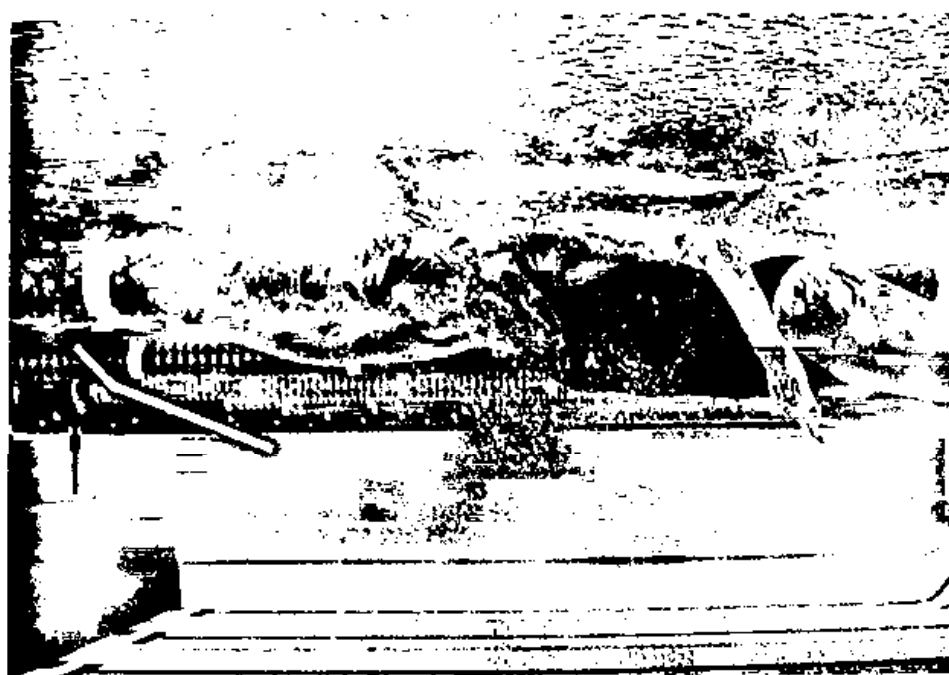
В левой части таблицы показана частота гребков и продолжительность «мертвой зоны» в секундах. У начинающих «глиссеров» она длится около 0,3 с, у классических «глиссеров» — около 0,5 с, у ярко выраженных «глиссеров» — 1 с. Для сравнения, у классического варианта пловца «смуз» «мертвая зона» между гребками составляет около 0,1–0,15 с. Усовершенствованный «свингист» сократит эти показатели до нуля, а возможно, и вовсе допустит несогласованность, начиная новый гребок, до конца не завершив предыдущий.

	ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ		НОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	
	ЧАСТОТА ГРЕБНОВ (гребки в минуту, Г/мин)	ДЛИНА - МЕРТВОЙ ЗОНЫ - (в секундах)	ДЛИНА - МЕРТВОЙ ЗОНЫ - (в секундах)	ЧАСТОТА ГРЕБНОВ (гребки в минуту, Г/мин)
Начинающий «глиссер»	63	0,3	0,2	58
Классический «глиссер»	47	0,5	0,3	53
Ярко выраженный «глиссер»	38	1,0	0,5	45

Табл. 14.2.

Увеличение частоты гребков после сокращения «мертвой зоны» в работе рук «глиссера»

В правой части таблицы показано, какой должна быть «мертвая зона». Это базовая цифра, к которой стоит стремиться в ходе занятий с тренером. В последнем столбце подсчитана частота гребков при условии, что все остальные движения остаются прежними. Очевидно, что благодаря уменьшению «мертвой зоны» пловец в состоянии увеличить частоту на пять–семь гребков в минуту, а это очень ощутимое улучшение — вы сразу же почувствуете, как это отразится на общем ритме.



При низком положении затылка при сгибании локтя и при выталкивании воды вперед возникает большая пауза в гребках, из-за чего снижается их час

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Адам

Если у вас есть метроном Wetronome или Finis Tempo Trainer Pro, вы можете смело начинать работу над техникой захвата и уменьшением «мертвой зоны» в гребке. Используйте звуковой сигнал, чтобы, вернувшись к прежней манере плавания, вы могли убедиться, насколько она была медленнее. После такого эксперимента исправившимся «глиссерам» будет непросто поверить в то, что раньше они могли плавать в таком ритме!

КАК ЗАМЕДЛИТЬ ЧАСТОТУ ГРЕБКОВ

В то время как «глиссеры» и «бамбино» должны работать над увеличением частоты, другим типам пловцов с неотшлифованной техникой, таким как «Арни» или «свингист», может понадобиться, наоборот, снизить частоту хотя бы на какое-то время, чтобы устранить закладывание в работе рук и улучшить вытягивание.

Если вы используете метроном Wetronome или Finis Tempo Pro, то можете снизить частоту гребков на 3–5 Г/мин. Это может показаться незначительной переменной, но вы сразу заметите, сколько дополнительного времени у вас появится для работы над согласованием движений в воде.

Спустя какое-то время можно будет снова увеличить частоту гребков, выполняя их ровнее и чаще. В результате вам удастся существенно увеличить показатели скорости.

Волее подробно эти процессы описаны в руководствах для пловцов типа «Арни» и «свингист» в главах 18 и 22.

КАК ВЫЧИСЛИТЬ ЧАСТОТУ ГРЕБКОВ

Для этого существует несколько способов. Самый простой — воспользоваться метрономами Wetronome или Finis Tempo Trainer Pro, настроив их на более или менее высокую частоту гребков, удобную для вас. Второй способ — найти товарища или тренера, который согласится помочь измерить частоту гребка с помощью специальных часов «с остановкой», к примеру Finis 3X-100 M; если вы — тренер, то стоит обзавестись такими часами. Третий способ заключается в том, чтобы друг помог вам, используя обыкновенные часы. Нужно засечь время, затрачиваемое на десять гребков (учитывая при этом обе руки), а затем разделить 600 на полученное число. Таким образом, если на 10 гребков у вас уйдет 12 с, нужно сделать следующие вычисления:

$$600 : 12 = 50 \text{ (Р/мин)}.$$

НАШ ГРАФИК ЧАСТОТЫ ГРЕБКА

Этот график (рис. 14.13) — очень полезный инструмент. Он показывает соотношение скорости и частоты гребков и основывается на анализе показателей скорости и частоты гребков сотен пловцов.

Рисунок имеет три области: первой следует проанализировать нижнюю часть, отображающую, при каких показателях скорость пловца будет очень низкой (как правило, это результат чрезмерного скольжения). Область, расположенная в верхней части рисунка, означает очень большое сопротивление, и как результат — укороченный и быстрый гребок. Между ними — золотая середина, достигнутый компромисс между длиной и частотой гребков.

Используйте этот график, для того чтобы оценить свои результаты и решить, каким образом вы будете работать над техникой.

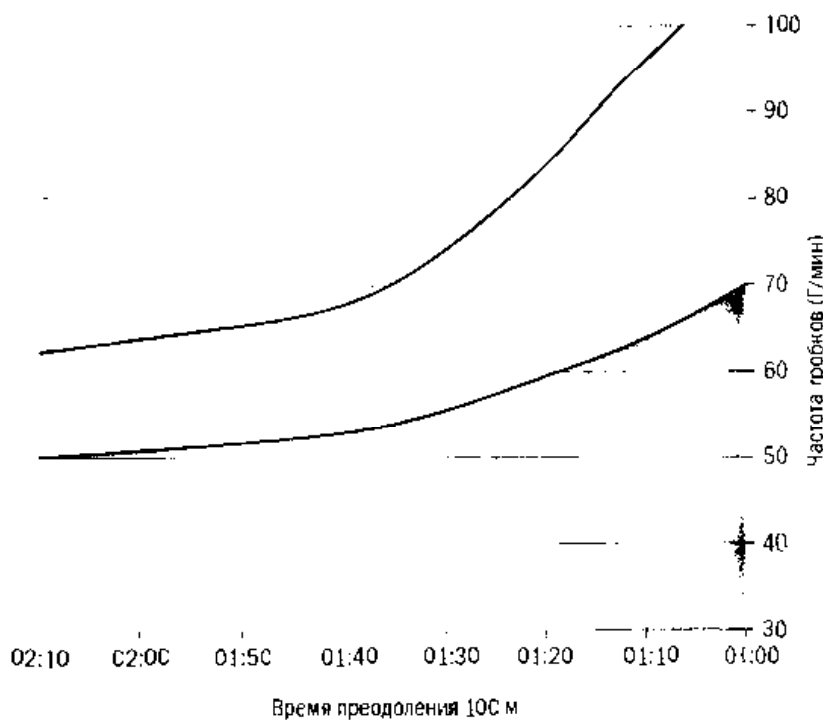


Рис. 14.13.
График частоты
гребков

Показатели в этой области указывают на низкую частоту гребка. Чтобы ускориться, нужно работать над их увеличением.

Это золотая середина. Если ваши показатели находятся в этой области, работайте над увеличением как длины, так и частоты. Благодаря этому вы сможете ускориться.

Показатели в этой области говорят о том, что для ускорения нужно удлинять гребок. Возможно, для этого нужно будет снизить частоту.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ WETRONOME ИЛИ TEMPO TRAINER PRO

Мы уже упоминали в этой главе, что очень полезным инструментом станет звуковой датчик для подсчета частоты гребков. Его можно настроить в соответствии с индивидуальными запросами, он помогает проконтролировать заплыв и повысить результат благодаря очень удобному режиму «количество гребков в минуту». Устройство идеально подходит для учета гребков во время тренировки.

Более подробно об этих инструментах мы писали в главе 3.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

ГЛАВА 15

Адам

Эта часть книги будет более наукообразной, чем остальные, поскольку в ней мы постараемся обосновать с научной точки зрения данные, которые лежат в основе нашей тренерской методики. Если вам нравится разбираться в различных технических аспектах, анализировать, то такая информация будет вам крайне интересна, но если это «не ваше» — не бойтесь: спокойно пропустите следующие страницы, это никак не повлияет на ваше умение плавать.

Если вы когда-нибудь заходили на интернет-форумы, посвященные плаванию или триатлону, то вам хорошо известно: интернет буквально кишит людьми, обсуждающими технику плавания с теоретической и практической точек зрения. Есть одно хорошее выражение: «Гугл ничего не забывает»^{*}, и в нашем случае оно как никогда верное! Но, к сожалению, когда вы введете в поисковой строке «техника плавания», вы получите множество самых противоречивых советов, часть из которых уже давно устарела и не может использоваться как достойный источник информации.

В этой части книги мы подробно остановимся на понятии «эффективность в плавании», попытаемся разобраться, почему важно быть эффективным пловцом, как составляющие техники влияют на эффективность. Мы также разясним многие из заблуждений, встречающиеся в интернете и других источниках.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

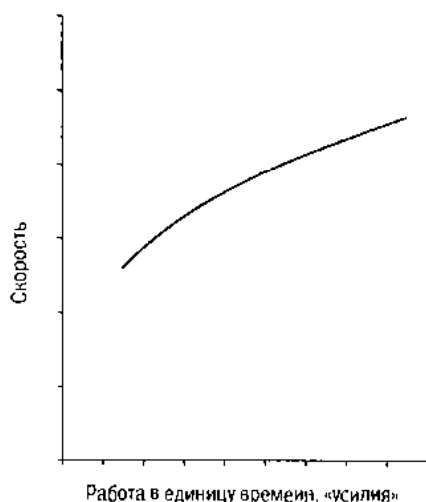
У элитных пловцов в бассейне и на открытой воде великолепная техника исполнения, именно поэтому так велика и их скорость. Фактически движения элитных спортсменов настолько эффективные, что, неспешно плавая в бассейне, они продвигаются быстрее большинства «обычных» пловцов во время спринта. Это невероятно! В чем же заключается их секрет? В конечном счете, все сводится к проблеме эффективности.

^{*} «Гугл ничего не забывает» — статья Сега Година, в которой он на примерах из жизни поясняет, что любая информация, оставленная в интернете, доступна публичному обозрению, см. блог Сега Година «Личный брендинг в эпоху Google».

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

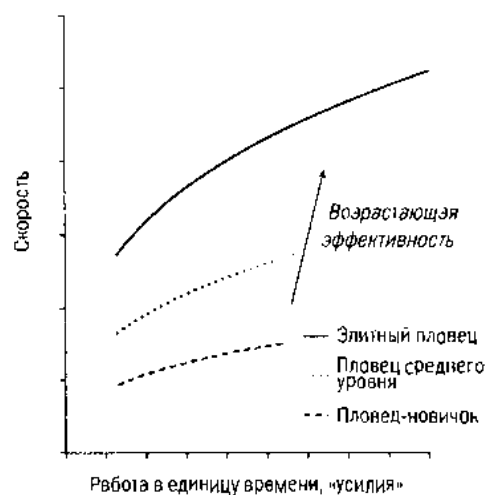


То, насколько быстро вы продвигаетесь в воде, обусловлено соотношением эффективности и приложенных усилий. Проанализируем это утверждение с помощью графика эффективности, предложенного на рис. 15.14.



Горизонтальная ось отображает физические усилия (их можно измерить, анализируя потребление кислорода или, например, пульс), вертикальная ось — это скорость. В плавании существует устойчивое соотношение усилий и эффективности: приложив больше усилий, вы двигаетесь быстрее, но действие этого эффекта не прямо пропорционально прилагаемым усилиям, поскольку быстро возрастет и сопротивление. Поэтому линия на графике искривляется.

Наш элитный пловец (сплошная линия), отлично подготовлен технически, в то время как новичок (пунктирная линия), не может пока похвастаться особой техникой. Обратите внимание, как ведет себя показатель эффективности: улучшение техники при любой скорости ведет к его росту, будь то неторопли-



вое плавание, плавание на средней скорости или очень быстрое. Это очень многообещающее открытие, оно означает, что если достичь эффективности, можно плыть довольно быстро. Нельзя быть «медленным, но эффективным пловецом», как ошибочно полагают многие. Так не бывает.

Если взять двух пловцов с одинаковой эффективностью, их кривые

Адам

В прошлом году я снимал на видео пловца-олимпийца Йона ван Хейзела. Он буквально «летал» по воде от бортика к бортику, невероятная эффективность его движений была очевидна. В качестве эксперимента я попросил его замедлить скорость, которая составляла от 1:10 до 1:40 на 100 м. Примечательно, что ему пришлось изменить свою технику и снизить эффективность, добавляя паузу и скольжение. И у него бы не получилось достаточно замедлить продвижение относительно нашего графика эффективности просто за счет приложения меньших усилий. Спортсмен пошел на сознательное ухудшение техники, только так он смог снизить показатели эффективности, чтобы они соответствовали «скорости» 1:40 на 100 м.

наложатся друг на друга. На соревнованиях побеждают пловцы с лучшей физической формой, они могут приложить больше усилий, но если уравнивать работоспособность участников, никто бы от этого не выиграл.

Пол

Не волнуйтесь, если вам сложно разобраться в нашем графике и его кривых — такой ложной технической информации в книге больше не будет. Здесь важно понять, что для эффективного пловца важна именно техника. Просто сделайте это своей целью — и вскоре вы будете плыть быстрее и легче.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И «ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИХ УСПЕХА»

Если эффективность в плавании так важна, означает ли это, что теперь вы должны сконцентрироваться только на технике исполнения, забыв обо всем остальном? К сожалению, нет, и тому есть две причины.

1. Когда вы выбиваетесь из сил, техника не может оставаться прежней: при усталости гребок становится короче, ведь вы не можете должным образом выполнить его завершающую фазу. Более короткий гребок уменьшает вращение плеч, поэтому во время проноса рука закидается над поверхностью, и вам начинает казаться, будто вы «сражаетесь» с водой, что движения буквально «разваливаются на ходу». У пловцов с недостаточной подготовкой ухудшение в технике может наступить уже после 100–200 метров дистанции. Для того чтобы быть эффективным, вам нужно поддерживать физическую форму, это обеспечит хорошую технику в воде.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

2. Эффективность очень зависит от того, где именно вы плаваете (подробнее об этом в главе 33). Для пловцов с длинным гребком переход на открытую воду чреват резким снижением эффективности, так как существует большая угроза постоянной потери скорости из-за небольших волн и ряби; им придется прилагать дополнительные усилия, чтобы снова ускориться. Для успешного участия в соревнованиях на открытой воде необходимо, чтобы техника соответствовала условиям, в которых будет находиться пловец. Нельзя, позаботившись только об эффективности в бассейне, быть уверенным в успехе. Нужно готовиться к заплыву, подгоняя технику под заданные условия. Для успешного прохождения дистанций на открытой воде очень важны навыки навигации и драфтинга, так что не забывайте уделять им достаточное внимание во время тренировок.

В соответствии с нашими графиками эффективности на рис. 15.14 и 15.15, из-за раннего утомления по причине недостаточной физической подготовки или не подходящего для открытой воды гребка показатели смещаются до нижних отметок. Именно это лежит в основе сформулированных нами «трех составляющих» успеха. Напоминаем, если вы хотите плыть эффективно и быстро, вам нужно:

- работать над эффективной техникой движений, минимизируя сопротивление и увеличивая продвижение в воде;
- заботиться о своей физической подготовке, способствующей поддержанию хорошей техники в плавании;
- улучшать навыки плавания на открытой воде, адаптировать технику к соответствующим условиям.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СНИЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Термин «эффективность» активно обсуждается пловцами и триатлетами, и большинство понимает, что хорошим пловцом может стать только тот, чья техника эффективна. Однако многие при этом считают, что эффективная техника — это синоним меньшего сопротивления, в то время как данное суждение верно лишь отчасти. Попытка любой ценой уменьшить сопротивление только заводит в тупик многих пловцов, безуспешно пытающихся улучшить свои результаты.

Эффективная техника означает одновременно и снижение уровня сопротивления, и улучшение продвижения в воде. Вообще-то, если быть совсем точными, то мы имеем в виду не просто хорошее, а именно эффективное продвижение, так как у многих пловцов оно происходит больше за счет прилагаемых ими усилий, нежели за счет техники. Важно, насколько далеко вы продвигаетесь, затрачивая то или иное количество усилий: если получится увеличить эффективность

продвижения, то оно будет значительным даже при минимальных усилиях, а это существенно скажется на общей эффективности.

Можно сказать, что:

$$\text{Общая эффективность} = \text{действующее сопротивление} \times \text{эффективность продвижения.}$$

При продвижении очень важно обеспечить низкое сопротивление, поскольку вода — это очень плотная субстанция: фактически она в 800 раз плотнее воздуха. Любой объект, движущийся в ней, сталкивается с замедляющим его ход сопротивлением, которое зависит от формы и обтекаемости объекта. Для того чтобы легко скользить по воде, мы всегда стараемся занять максимально обтекаемое положение. Это означает, что все движения должны быть как можно более ровными и согласованными, а грудь, бедра и стопы должны выстраиваться в одну линию. Поэтому старайтесь оставаться у самой поверхности воды.

Для эффективного продвижения нужно создать как можно большую движущую силу, затрачивая при этом оптимальную энергию. Как уже упоминалось в главе 9, нужно, чтобы продвижение происходило за счет работы рук, это более эффективно, чем делать акцент на удары ногами. Запомните, сколько бы усилий вы ни приложили, с помощью рук вы всегда добьетесь большего продвижения, нежели с помощью ног.

А теперь

Даже если вы новичок, можно смело начинать работать над техникой. Ведь вы понимаете, что пробелы в этой области серьезно вредят положению тела в воде и провоцируют ненужное сопротивление. Многие пловцы, зациклившись на уменьшении сопротивления, невольно ухудшают технику исполнения, в действительности же это только увеличивает сопротивление. Нет необходимости идти на крайние меры во время занятий, просто старайтесь комплексно развивать свои движения, уделяя особое внимание продвижению и уменьшению сопротивления, — это и будет верный путь к совершенствованию техники.

Как было сказано в главе 13, для продвижения с помощью верхней части тела нужно проталкивать воду назад, правильно согласовывая движения, и тогда ваше тело будет автоматически продвигаться вперед. При слабом гребке и низкой эффективности пловец может выталкивать воду в сторону, вниз или даже вперед — а это непосильная работа, которая серьезно мешает продвижению.

Что более важно: низкое сопротивление или хорошее продвижение в воде? И то, и другое! Оба эти компонента одинаково важны. Если вы сумели снизить

На пловца в воде действует общая сила гидродинамического сопротивления, складывающаяся из трех основных частей: силы трения, волнового сопротивления и сопротивления давлению (так называемого профиля сопротивления). Прим. ред.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

сопротивление на 10%, то ваши показатели скорости и эффективности возрастут на те же 10%. Если говорить кратко, то хорошим пловцом можно назвать только того, кто может похвастаться и низким сопротивлением, и хорошим продвижением, так что вам нужно будет работать в обоих направлениях. За что же стоит взяться вначале? В общем и целом, мы рекомендуем работать над этими моментами одновременно, но бывает так, что у пловца низкое сопротивление, но ему в первую очередь нужно работать над продвижением. А бывает и наоборот. Главы 17–23 посвящены описанию типов пловцов исходя из их индивидуальных особенностей, в них мы разместили специальные рекомендации, которые могут помочь вам в работе.

ДЛИНА ШАГА ГРЕБКА В СРАВНЕНИИ С ЧАСТОТОЙ

Скорость, с которой вы двигаетесь в воде, — это комбинация длины гребка (метры) и его частоты (гребки в минуту):

$$\text{Скорость} = \text{длина гребка} \times \text{частота гребка.}$$

В велосипедном спорте это можно сравнить с передачей и частотой вращения педалей: увеличьте любую из этих составляющих — и скорость возрастет. Для того чтобы продвигаться быстрее, вам нужно или удлинить гребок, или участить его, а возможно, и то, и другое. Среди тренеров существуют разногласия в этом вопросе. Обозначим нашу позицию: мы уверены, что необходим компромисс между этими двумя компонентами. Если вы найдете его, то сможете плыть быстро и эффективно. Ваш индивидуальный баланс между длиной и частотой гребка будет обусловлен телосложением, опытом в плавании, уровнем навыков и просто природными способностями.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ДЛИНА ГРЕБКА

Еще в 1990-е годы существовало целое движение, представители которого настаивали на том, что максимально удлиненный гребок — это единственно верное решение, которое подходит всем. Эта идея основывалась на следующих наблюдениях, сделанных в те годы.

1. В сравнении с обычными пловцами олимпийские чемпионы часто (но не всегда) выполняют более длинные, но редкие гребки. К примеру, выдающийся пловец вольным стилем Александр Попов* на дистанции 50 метров совершил около 31 гребка.
2. Медленные пловцы, которые борются с низкой эффективностью и значительным сопротивлением, демонстрировали более короткие гребки, а их частота превышала частоту более результативных пловцов.

* Пловец Александр Владимирович (род. 16 ноября 1971 г.) — выдающийся советский и российский пловец, многократный победитель Олимпийских игр и чемпионатов мира и Европы. Прим. ред.

Казалось бы, отсюда можно сделать вывод, что для эффективности нужно удлинять гребок, вне зависимости от того, где плавает спортсмен: в бассейне или на открытой воде. Всех учили максимально удлинять гребки, при этом скользить по воде, вытягивая ведущую руку вперед, так чтобы между гребками возникала хорошо ощущаемая пауза. Наши тренеры называют такой способ плавания «глиссированием».

К сожалению, этот подход демонстрировал крайне упрощенный взгляд на технику плавания и не принимал во внимание целый ряд фактов.

1. Многие олимпийские чемпионы эффективно применяют более короткий и быстрый гребок, который больше подходит их природе. К примеру, Джанет Эванс и Лаура Манадю на 50-метровой дистанции совершают около 50 гребков. Эти спортсменки яркие представительницы типа «свингист» (см. главу 22).
2. Великие пловцы — обладатели длинного гребка добивались этой длины не за счет скольжения, они снижали сопротивление и отлично продвигались вперед (подробнее об этом ниже). Анализ видеозаписей этих пловцов указывает на то, что промежуток между двумя гребками составляет у них от 0 до 0,15 с*. Сравните: когда «глиссер» умышленно удлиняет паузу, она составляет от 0,5 до 1,0 с.
3. Элитные пловцы на открытой воде и триатлеты используют ускоренный гребок, это помогает рассекал водную поверхность, на которой есть волны или рябь, вызванные другими участниками заплыва.

Главное, о чем мы хотим сказать: каждый тип пловцов обладает своим индивидуальным стилем гребка. Есть вероятность, что для повышения общей эффективности вам может подойти как длинный, так и короткий акцентированный гребок. Здесь нужен индивидуальный подход, и тогда шансы на успех значительно возрастут.

КАК УДЛИНИТЬ ГРЕБОК

Для того чтобы удлинить гребок, можно воспользоваться одним из следующих способов.

1. Уменьшать сопротивление, чтобы было легче продвигаться в воде.
2. Делать так, чтобы каждый гребок увеличивал продвижение.
3. Увеличивать зону скольжения — так вы удлините каждый гребок.

Первые два способа отлично подходят для удлинения гребка. Они требуют правильной техники исполнения, то есть низкого сопротивления и высокой эффективности продвижения, а значит и хорошей общей эффективности. С последним способом могут возникнуть сложности, ведь это путь искусственного удлинения гребка, который, в сущности, не способствует повышению общей эффективности по трем основным причинам.

* Swim Smooth Video Analysis Study: <http://www.feelforthewater.com/2011/08/our-stroke-analysis-two-best-1500m.html>.

1. Во время скольжения вы замедляете продвижение в воде, вам приходится заново ускоряться при каждом гребке. На это уходит слишком много усилий.
2. Технический аспект: при увеличении скольжения вам будет сложно поддерживать устойчивую скорость. Сопротивление воды имеет нелинейный характер, оно наверняка будет увеличиваться при каждом резком ускорении, из-за этого сопротивление при рывках будет больше, чем при равномерной скорости.
3. Скольжение уничтожает ритмичность движений, вы будете постоянно ощущать дискомфорт: организму всегда легче дается непрерывное плавное исполнение. Гребок со скольжением очень неэффективен на открытой воде, во время продолжительных пауз между гребками волны и рябь будут дополнительно тормозить вас.

Неэффективность, вызванная искусственным снижением частоты гребков, была подтверждена исследованием, проведенным в 2010 году специалистами Юго-Западного университета в Джорджтауне*, которое наглядно проиллюстрировало неэффективность сокращения количества гребков в минуту. Выяснилось, что у пловцов при занижении их природной частоты гребка на 10–20% возрастают частота сердечных сокращений, потребление кислорода и напряжение. Исследователи также измерили частоту ударов ног при колеблющейся частоте гребков: цифра колебалась в пределах $\pm 20\%$. В итоге выяснилось, что хорошие показатели при заниженной частоте гребков наблюдались, только если увеличивалось количество ударов ногами, это помогало продвигать тело, несмотря на «мертвые зоны» в начале гребка. Исследователи также выяснили, что при увеличении частоты гребка на 20% энергозатраты не слишком возрастают, при этом все участники эксперимента могли снизить интенсивность ударов за счет более ритмичного темпа.

Исследование наглядно демонстрирует, что при равномерной скорости:

- искусственное удлинение гребка снижает эффективность;
- частота гребка может возрастать минимум на 20% от природных показателей без существенных потерь в эффективности.

Последний вывод крайне интересен, так как подчеркивает необходимость увеличения частоты гребка для того, чтобы легче рассекал волны и зыбь на открытой воде. Это огромное преимущество на подобных дистанциях.

«ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ГОЛЬФ», ИЛИ ПОКАЗАТЕЛЬ SWOLF

У тренеров существует общепринятый тест, известный как «плавательный гольф», или показатель SWOLF. Пловец проплывает короткую дистанцию (например, 100 метров), при этом ведется учет каждого гребка. Затем количество гребков и время прохождения дистанции в секундах суммируются, и полученная цифра

* McLevin, S.P., Palmer, D., Ioe, C., Truijens, M., Smith, J.C. 2010. Oxygen uptake response to stroke rate manipulation in freestyle swimming. Med Sci Sports Exerc., 42(10): 1909–13.



является конечной оценкой. Например, пловец, проплывший 100 метров за 110 с и совершивший при этом 90 гребков, получает показатель 200.

Затем пловец должен повторить заплыв, улучшив свой показатель либо за счет повышения скорости при том же количестве гребков, либо сократив их число. Смысл в том, чтобы использовать удлиненный гребок для повышения эффективности. Если вы какое-то время занимаетесь плаванием, то, скорее всего, уже проходили этот тест.

Нам не нравится оценивать результативность с помощью «плавательного гольфа». Чтобы удлинить гребок, пловцы увеличивают скольжение и применяют неестественные удары ногами. Из-за этого возрастает нагрузка, ведь при каждом гребке приходится прикладывать все больше и больше усилий.

Пол

Во время тренировок я редко поощряю желание пловцов подсчитать количество гребков или узнать показатели теста «плавательный гольф». Для повышения эффективности нужно улучшить саму технику плавания, увеличивая эффективность продвижения. В результате можно получить удлиненный гребок без его сознательного увеличения. Не нужно запрягать лошадь позвонки телеги, ведь, если быть объективным, удлинение гребка только провоцирует чрезмерное скольжение и, как это ни прискорбно, эффективность от этого не только не возрастает, а скорее уменьшается.

ДЛИНА И СТИЛЬ ГРЕБКА

Далее в главах, описывающих типы пловцов, мы более подробно остановимся на этом вопросе, но, забегая вперед, нужно сказать, что у пловцов существует два основных стиля высокоэффективного гребка. Первым стоит упомянуть стиль «смуз», за которым многие признают первенство, поскольку он обеспечивает ровное и поступательное, но при этом экономичное, с поддержанием хорошего ритма прохождение. Второй стиль мы называем «усовершенствованный свингист». При его использовании гребки становятся короче и энергичнее, а их частота возрастает.

Оба стиля очень эффективные. Более ровный стиль обычно используется на спринтерских и средних дистанциях, в то время как стиль «свингист» как правило, на больших отрезках, начиная от 800 метров и более, в первую очередь, на открытой воде. Интересно, что это абсолютно не соответствует распространенному мнению о том, что длинный гребок более эффективен и потому больше подходит для плавания на длинных дистанциях. Важно понимать, что стиль

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

«усовершенствованный свингист» на протяжении длительного времени трактовался неверно (его явно недооценивали!). По сути, это очень эффективная техника, больше подходящая для открытой воды.

КАК ВАЙТИ КОМПРОМИСС МЕЖДУ ДЛИНОЙ И ЧАСТОТОЙ ГРЕБКА

Так стоит ли пытаться вычислить единственно верное соотношение частоты и длины? Вероятно, нет. Это редко приносит пользу. Лучше вернуться к первой части книги, в которой описана техника плавания, эта информация поможет снизить сопротивление и увеличить продвижение, кроме того, наступит улучшение в ритме движений. Все это приведет к тому, что длина гребка будет идеально подходить к вашему телосложению, росту, длине рук, уровню подготовленности и индивидуальному стилю плавания.

Как только вы улучшите работу рук, можно заняться дальнейшим совершенствованием техники, применив тест для измерения частоты гребков на суше, описанный в конце главы 13. Он поможет определить подходящую частоту гребка, при которой все элементы вашей техники сойдутся воедино.

Если вы чувствуете необходимость увеличить или уменьшить частоту гребка, обратитесь к главе 14, где мы подробно разобрали этот процесс.

КАК САМОСТВАТЕЛЬН АНАЛИЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ВИДЕОСЪЕМКИ

ГЛАВА

Пол

Впервые я начал использовать цифровую видеокамеру 80pi еще в 1997 году, с ней мне было легче объяснять пловцам их действия в воде и давать рекомендации по улучшению техники. Возможность одновременно наблюдать за исполнением и анализировать движения дала значительные преимущества, которые невозможно сравнить с обычными показами в бассейне.

Когда мне было 12 лет, тренер сказал, что он собирается принести в бассейн свою огромную систему 1980s Betacam и показать, как можно улучшить мои движения, но, к сожалению, этого так и не случилось. Однако он заронил эту идею в мое сознание, и как только я получил диплом, мне захотелось поскорее соединить исследования в области спортивной биомеханики с любовью к плаванию и тренерству, используя для этого видеоанализ.

За последние 14 лет я перепробовал самое разное видеозаписывающее и компьютерное оборудование, программное обеспечение, анализируя технику тысяч пловцов по всему миру, и выяснил для себя, что самый простой и экономичный способ — это проведение самостоятельной съемки. Надеюсь, что и вы сможете свести воедино знания, почерпнутые из этой книги, и инструменты, которые, возможно, уже есть у вас под рукой, опробуете себя в воде и проанализируете свои движения. После того как станет ясно, над чем следует работать, вы сможете выбрать подходящий вариант «работы над ошибками» (в соответствии с вашим типом) и начнете делать шаги на пути самосовершенствования.

Лучшее, что можно посоветовать, — это экспертное заключение хорошего тренера. Но если отойти, временные затраты и географическое положение не позволяют вам воспользоваться такой возможностью, тогда лучше и полезнее всего будет анализировать все самостоятельно, так вы сможете избежать хорошо известной жалобы, которую мы то и дело слышим от пловцов: «Я знаю, что мне нужно делать, но не знаю, получается ли это у меня и как улучшить результат».

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

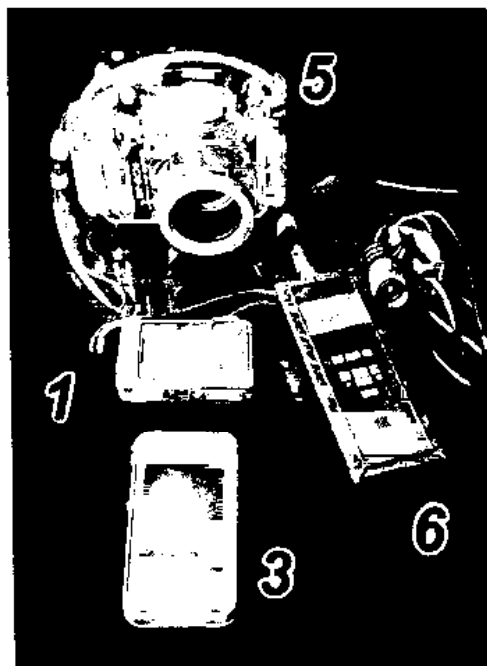
Пожалуйста, обратите внимание: в большинстве бассейнов по всему миру существует строгое правило, по которому для использования любого записывающего оборудования необходимо получить предварительное разрешение. Обязательно поинтересуйтесь об этом заранее.

ВИДЕОКАМЕРА

Если вы решили взяться за самостоятельную видеозапись, мы настоятельно рекомендуем использовать для этого камеру, позволяющую снимать и на воздухе, и под водой. Вы узнаете много ценного, взглянув себя со стороны: искажающие свойства поверхности воды могут создавать крайне обманчивое впечатление. По сути, будет справедливо сказать, что наш вид над поверхностью воды, как правило, намного привлекательнее, чем под ней.

Техника постоянно совершенствуется, так что мы представим тот перечень видеокамер, который существовал на момент написания этой книги и изучив который, вы сможете судить об их опциях и, соответственно, стоимости (некоторые из них можно увидеть на рис. 16.16).

1. Компактная камера с возможностью записи видео, с подводным боксом или без него. Цена: от 75 долл.
2. Водонепроницаемая камера с возможностью видеозаписи, например, Speedo Aquashot (www.speedo.com). Цена: от 100 долл.
3. Подводный бокс для смартфона (например, LifeProof www.lifeproof.com). Цена: около 80 долл.



4. Компактная видеокамера с подводным боксом, например The Flip (www.theflip.com). Цена: от 125 долл.
5. Подводный бокс для любительской камеры. Цена: от 200 долл.
6. Плавательная камера, предназначенная для видеосъемки от «первого лица» (например, VIO POV HD www.vio-pov.com). Цена: около 500 долл.

Большинство из этих камер позволяют переносить записанное видео на персональный компьютер с карты памяти либо подключив устройство напрямую.

АППАРАТНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

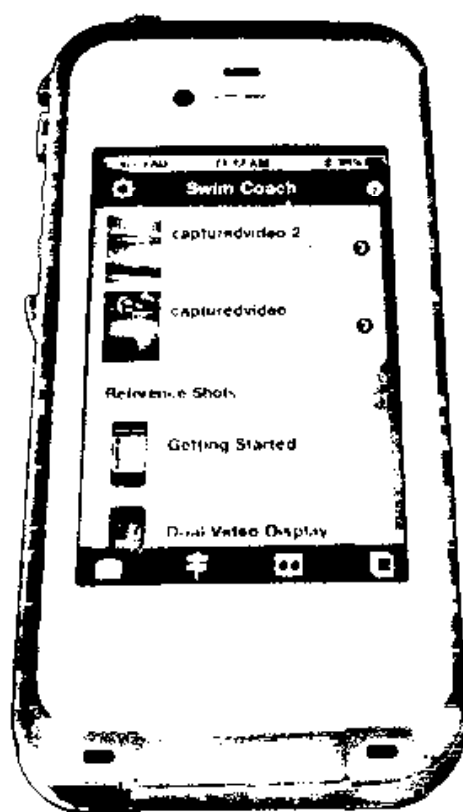
Если вы планируете приобрести видеокамеру специально для того, чтобы записывать, как плаваете, убедитесь, что ваш компьютер способен поддерживать файлы соответствующего формата. Большая часть техники, выпущенная после 2007 года, не должна создавать сложности с воспроизведением файлов, но всегда стоит проверить. Особенно это касается камер с возможностью видеозаписи высокого разрешения.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Почти все современные компьютеры оснащены базовыми медиапроигрывателями, например Windows Media Player на PC и QuickTime Player на Mac. С их помощью вы сможете просматривать свои видеозаписи и, нажав на паузу, останавливаться на интересных моментах. Некоторые медиаплееры обладают более широкими возможностями, такими как замедленное или покадровое воспроизведение, которое может очень пригодиться для детального просмотра.

Kinovea (www.kinovea.org) — это чудесный вариант бесплатного программного обеспечения, позволяющий проводить детальный анализ. Он предоставляет расширенные возможности, такие как наглядное сравнение, секундомер, покадровое замедленное воспроизведение. Когда мы писали эту книгу, воспроизведение на полной скорости HD-видео с помощью Kinovea немного грешило «зависанием», но разработчики постоянно совершенствуют свое детище. И к тому же немаловажно, что программа эта бесплатная, так что советуем попробовать с ней поработать.

Objectus Video (www.objectustech.com) — замечательная программа, обладающая теми же возможностями, что и Kinovea, только с тем различием, что воспроизведение формата HD на более мощных компьютерах происходит намного плавнее. Стоимость программы составляет 99 долл., существует ее бесплатная демоверсия.



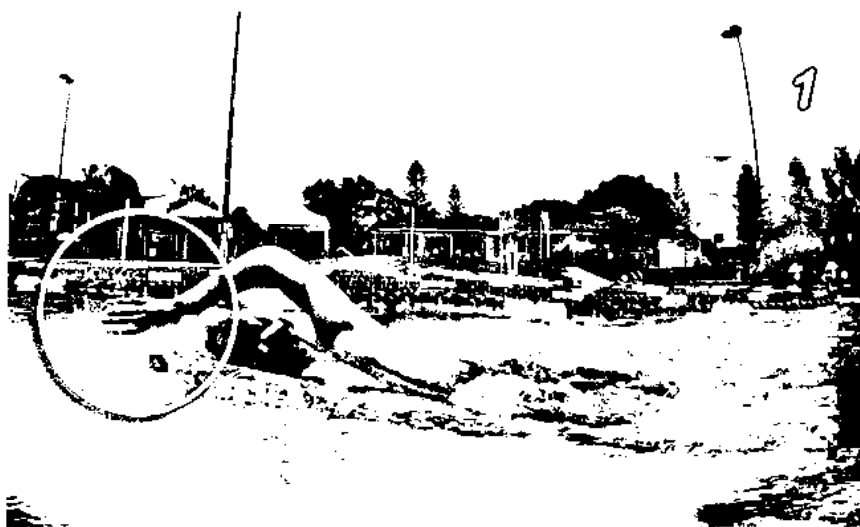
Беспроводной бокс LifeProof для iPhone — чудесная вещь, если вы хотите фиксировать на видео, как улучшаются ваши движения. Когда вы используете его с такими приложениями, как Swim Coach Plus, у вас появляется очень удобный инструмент для последующего анализа своих действий.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

КАК СНИМАТЬ ДВИЖЕНИЯ В ВИДЕ

Попросите друга или тренера записать, как вы проплываете дистанцию в 200 метров в соревновательном темпе (к примеру, 1500 метров для олимпийской дистанции). Попробуйте расслабиться, плывите как можно естественнее, не пытайтесь изменять свои движения, ведь вы хотите проанализировать имеющиеся технические шероховатости, а не скрыть их.

Если будет возможно, плывите по крайней дорожке бассейна, чтобы снять заплыв с разных точек, хотя бы через каждые 10 гребков.



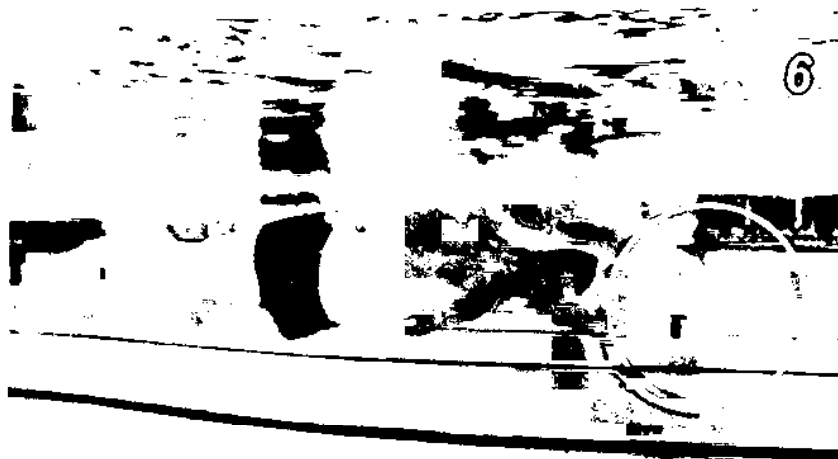


Если вы относитесь к пловцам типа «бамбино» (4) или «глиссер» (3), то вы сможете увидеть, как согласование движений влияет на общую технику. «Глиссеры» заметят, как руки догоняют друг друга в захват, а «бамбино» — как ведущая рука проваливается, лишая их на вдохе опоры в области головы.



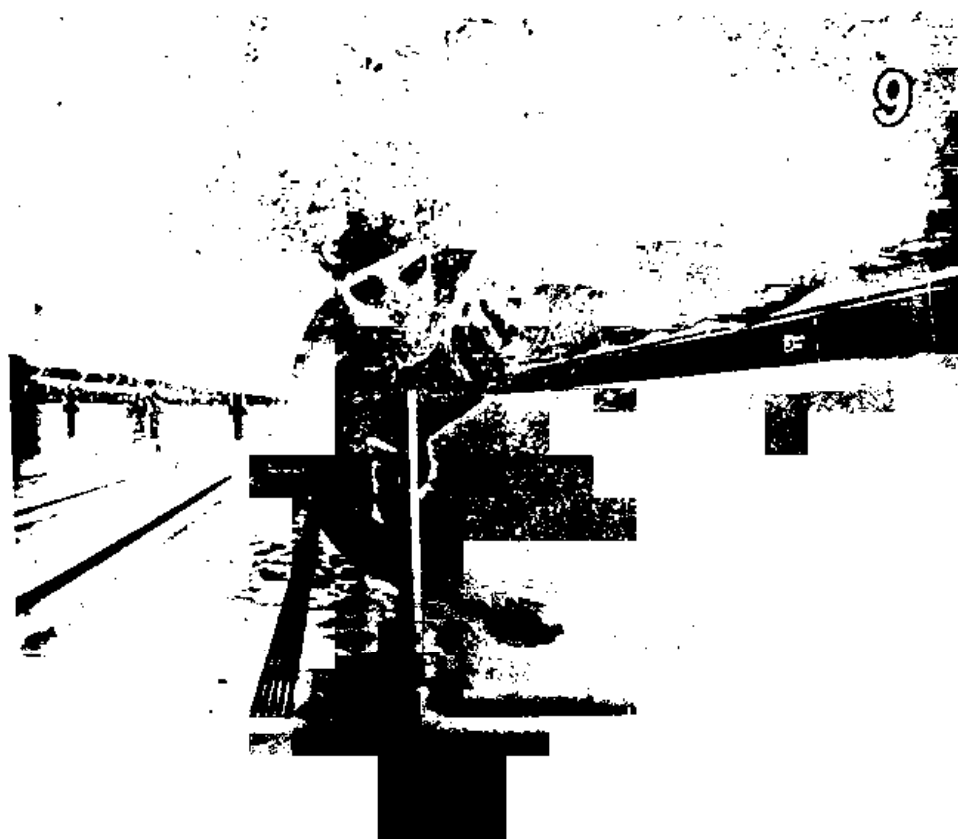
Идеальный вид сбоку (5, 6, 7) даст некоторое представление о том, как неправильное положение тела в воде задерживает продвижение, а также поможет определить возможные причины этого. Нвходясь над поверхностью воды, легко неверно оценить положение и высоту ног, одивко с правильного угла под водой мы ясно видим, как тормозят движение утопленные ноги (5). Вы также сможете детально рассмотреть, как выталкивание воды вниз в фазе захват моментальн провоцирует синдром «топнущих ног».

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ



Пол

Одно важное замечание: в процессе анализа видеоматериалов не будьте слишком критичны в отношении своей техники, это может вызвать «аналитический паралич». Москва не сразу строилась, поэтому после того, как вы внимательно просмотрите видео, начинайте работать над чем-то одним, так будет намного продуктивнее, чем хвататься за все. В своих занятиях используйте материалы о технике плавания (см. часть I), особенно главы, посвященные причинам и последствиям тех или иных ошибок, так вам легче будет понять, что их провоцирует. Помните: работать нужно последовательно!



Вид спереди (8) более детально показывает захват и подтягивание. Если вы достаточно опытный пловец, то, возможно, ищете способ, как улучшить работу рук. И именно данный ракурс поможет вам в этом. Насколько сильно вы сгибаете локоть во время подтягивания? Составляет ли угол больше 140° или же он меньше 90° ? Если это так, то вам нужно обязательно исправить технику гребка (В). Многие пловцы дают на воду прямой рукой, вместо того чтобы согнуть локоть и начать проталкивать воду назад. Вам также нужно внимательно оценить количество пузырьков воздуха, которые поднимаются от рук. Если сопротивление слишком велико, вода будет хаотично пузыриться, в то время как у пловца с эффективным гребком водная поверхность во время фазы подтягивания остается чистой и ровной.

Также с этого ракурса следует оценить, не пересекает ли рука во время гребка центральную ось тела (9) и проанализировать, нет ли задержки дыхания под водой: нужно, чтобы было видно, как вы постоянно выдыхаете струю пузырьков носом или ртом.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛОПЦПВ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

ГЛАВА 17

ВАЖНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

С момента создания компании Swim Smooth в 2004 году мы постоянно говорим о необходимости индивидуального подхода к плаванию, о том, как важно учитывать в процессе обучения возраст, рост, опыт, пол и даже личностные качества пловца. Многие традиционные учебные программы, напротив, относятся ко всем одинаково, все должны повторять одинаковые упражнения, держа в уме единственно верный вариант техники. Такой однобокий подход имеет несколько серьезных недостатков.

- Идеальный образец технического исполнения может не соответствовать физическим данным конкретного пловца, к примеру, его росту, силе, полу, природной плавучести.
- Полностью игнорируются исходные данные конкретного пловца, в процессе обучения не учитываются его индивидуальные потребности. В результате его прогресс замедлится или вовсе сойдет на нет.



Рост Майквен составляет 160 см, а то время как рост Энди — 200 см. Разве может их техника плавания быть одинаковой?

Часть I. ТЕХНИКА 01

- Не принимаются во внимание место конкретных соревнований и необходимость адаптации техники к этим условиям (бассейн, открытая вода, плавание в гидрокостюме или без него).

Наше решение разделить пловцов на определенные типы позволяет использовать в обучении индивидуальный подход.

- Классификация дает возможность выбрать, к какому из двух образцовых стилей стремиться, при этом только один из них будет соответствовать нашему телосложению и личностным характеристикам.
- Определив свой тип и наметив путь саморазвития, вы быстрее улучшите свои навыки.
- Классификация показывает, насколько те или иные стили подходят к различным местам проведения соревнований, это может обеспечить преимущество. Смысл состоит не только в достижении максимальной результативности: правильная техника облегчает нагрузки, делает плавание комфортным и приносящим радость.

С 2008 года наша классификация использовалась только тренерами компании Swim Smooth. В 2010 был запущен сайт www.swimtypes.com, и теперь сотни наших последователей по всему миру берут на вооружение эту систему.

КАК РАЗРАБАТЫВАЛСЯ НАШ КЛАССИФИКАТОР ПЛОВЦОВ

Классификация пловцов — это детище Пола Ньюсома. Он хорошо помнит, что легло в основу этой разработки и историю ее создания.

По-

В Великобритании, где я вырос, проходит много соревнований по плаванию, и мне всегда был очень интересен вопрос: как телосложение пловца влияет на его результаты в плавании баттерфляем, кролем на спине, брассом и вольным стилем. Наиболее высокие пловцы с гибкими тазобедренными суставами особенно хорошо плыли брассом; высокие мускулистые спортсмены с мощными ударами ног были хороши в вольном стиле и спринтерских заплывах на спине; более коренастые ребята, гибкие в верхней части корпуса, замечательно плавали баттерфлем. Поскольку сам я был невысок ростом (по сравнению с некоторыми из моих соперников-гигантов), мне лучше всего удавались дистанции в 100 и 200 метров баттерфляем, а также заплывы на более длинные дистанции вольным стилем. Казалось, окольо бы я ни работал над скоростью, я не смогу достичь большего в спринте, но зато я прекрасно плавал от бортика к бортику, выдерживая среднюю скорость. К сожалению, за регулярные тренировки и прилежание не выдают призы, в нашем деле ценилось одно — доплыть первым.

Я не мог выбрать себе другой рост или размер стопы. И мне было бы намного легче, если бы кто-нибудь тогда подсказал мне, что мои генетические данные могут дать мне преимущества в одном из стилей или на определенной дистанции. Тогда я, конечно же, оставил бы попытки достичь сверхъестественной скорости на 50 метрах вольным стилем, соревнуясь с соперниками с ростом под 190 см. К тому же стиль и техника, подходившие для этих парней, в моем случае были совершенно бесполезными.

Когда я был юниором, тренеры сообщили, что мои результаты выглядят не слишком убедительными. Друзья дали мне прозвище «Пароходик Вилли», намекая на частоту и анергичность моих гребков. К сожалению, в конце 1980-х — начале 1990-х годов плавание на открытой воде еще не было популярным видом, и юных пловцов в возрасте 10–11 лет не поощряли плавать на дистанции, превышающие 400 метров. Остается только пожалеть, что мы тогда не знали о том, как разнятся стиль и навыки применительно к плаванию в различных условиях и на разные дистанции.

К сожалению, мне как спортсмену не удалось выйти на международный уровень. Зато в 16 лет я переключился на триатлон и, очутившись на открытой воде, сразу почувствовал себя как дома: скакалось преимущество в аэробной подготовке и быстрый темп гребка. На длинных дистанциях с неспокойной водой я чувствовал себя намного увереннее, чем на 50- или 100-метровках в бассейне. Еще будучи юниором и относясь к возрастной категории



В 9 лет Пол (в центре) с гордостью представлял Бридлингтонский клуб.



2000 год. Пол с гордостью представляет свою страну на международных соревнованиях.



Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

до 23 лет, в 1907–2001 годах я уже представлял Великобританию в соревнованиях по триатлону. Это просто фантастическое ощущение — знать, что ты



один из самых быстрых пловцов. Я был благодарен своим тренерам за знания и опыт, полученные в плавании, и самому себе — за упорство в занятиях спортом, в то время как многие из моих товарищей «ушли на покой», будучи еще подростками.

У меня никогда не было сомнений по поводу того, чем заниматься после получения диплома в Университете Бата: я собирался стать тренером по плаванию и триатлону, было желание поработать в первую очередь с взрослыми спортсменами, имеющими небольшой опыт в плавании. Я хотел помочь им повысить эффективность в воде за счет своих знаний в области биомеханики и навыков видеоанализа. Все получилось как нельзя лучше.

В 2002 году я оказался в солнечном Перте (пока в роли обычного туриста с длинными светлыми волосами, всем своим видом напоминающего хиппи). Мне предложили... должность главного тренера в самом большом клубе по триатлону в Западной Австралии. Водный центр на стадионе «Челлендж» должен был стать моей базой, он имел три 50-метровых бассейна. Спортивный объект поистине невероятнейших размеров! Здесь круглосуточно работало лучшее в мире оборудование и, казалось, возможности для моего любимого видеоанализа и корректировки техники спортсменов просто бесконечные. Тогда я и начал нарабатывать свою «видеобиблиотеку», накапливая по ходу дела бесценный практический опыт. Несмотря на то что местные ребята постоянно подшучивали над тем, что какой-то «англикашка» будет учить их, австралийцев, плавать, я приступил к работе сразу с большим количеством пловцов. Кто-то из них делал только первые шаги в спорте, другие были призерами в соревнованиях по триатлону и в плавании на открытой воде. Когда есть счастливая возможность изо дня в день работать с сотнями пловцов разного уровня подготовленности, волей-неволей начинаешь замечать в их движениях определенные закономерности. Я, будучи человеком пытливым, да еще и с аналитическим складом мышления, начал сопоставлять основные ошибки в технике с особенностями телосложения, пола и опыта спортсменов. Я задался вопросами: нет ли связи между эффективностью плавания и физическими данными? Правильно ли я делаю, давая в зависимости от типа пловца разные указания и советы, ведь иногда они даже противоречат друг другу?

В то время считалось, что всех нужно учить одинаково, «стричь под одну гребенку» вне зависимости от особенностей физического сложения и предыдущего опыта. Одним из самых важных указаний тогда был призыв максимальное удлинить гребни, настолько, насколько это физически возможно, снижая их частоту. Считалось, что это повышает эффективность. Но как понять, что означает «удлинить» и «соблюсти верное количество гребков», если спортсмены различаются по росту, длине рук? Заветным для пловцов и тренеров тогда считался показатель менее 40 гребков на 50 метров; в конце концов, и Иан Торп, и Александр Попов делали меньше гребков, чем кто-либо из их соперников, и их работа на дистанции выглядела очень грациозной. Пловцов постоянно заставляли выполнять бесконечные комплексные заплывы в бассейне, снижая количество гребков на заданной дистанции. Тех, у кого было наименьшее их количество, хвалили, других, с показателями выше среднего, «забраковывали», ставили на них клеймо «неэффективен», и уже не имело никакого значения, какую скорость они покажут на очередных соревнованиях.

Кажется, что сажая за написание своих учебников, большинство тренеров и теоретиков от плавания просто отказывались замечать, что в мире существуют и пловцы, преуспевающие на дистанциях, превышающих 400 метров в бассейне, в том числе и пловцы на открытой воде. Возьмем, к примеру, чемпионку мира в плавании на открытой воде, многократную победительницу в марафонских заплывах Шелли Тейлор-Омит из Перта. В 1991 году Шелли заняла первое место в марафонском заплыве, причем обошла в нем не только всех женщин, но и всех мужчин. В том же году она выиграла золото чемпионата мира на дистанции 25 километров на открытой воде. Ни в каких других спортивных дисциплинах, требующих длительной физической нагрузки, женщинам не удавалось превзойти мужчин. Но Шелли это сделала наперекор всем традициям.

Шелли сломала не только гендерные стереотипы, она нарушила и традиционную технику плавания! При росте 165 сантиметров Шелли, как и большинство пловцов с такими физическими характеристиками, не могла выполнять менее 40 гребков на 50 метров в бассейне, ее показатель составлял около 52 гребков. Шелли добивалась скорости за счет правильного сочетания длины и ускоренной частоты гребка (около 90 гребков в минуту). Для многих, осмелившихся работать с такой высокой частотой гребка, это означало бы однозначный приговор: «Неэффективен». Но вот на свет вышла одна из лучших пловцов на длинные дистанции, и ее техника исполнения была именно такой. И результат: кубок за кубком на крупнейших соревнованиях, женщина-спортсмен превосходит пловцов-мужчин. Шелли развивала и совершенствовала движения, оптимальные для ее комплекции, так же, как потом это делали олимпийские чемпионы Джанет Эванс и Лаура Манату, Дэвид Дэвис и Лотта Фриис (все они были удостоены медалей на Олимпийских играх). Было очень волнительно встретиться с Шелли и своими глазами наблюдать за тем, как она плавает. И чем больше я наблюдал, тем лучше понимал, что традиционное мнение о плавании ошибочное: в нем нет одного для всех способа быть эффективным.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

В то время как в прессе и интернете все продолжали твердить: «длинный гребок всегда лучше», на практике я обнаружил, что для некоторых это действительно было так, но другим данный совет наносил ужасный вред, потому что не отвечал их росту и силовой подготовке. В погоне за более длинным гребком эти пловцы создавали столько же проблем, сколько и решали. Термин «глиссер» я ввел в обращение еще в 2004 году, наблюдая за многими пловцами, старевшими, максимально удлинить свой гребок за счет глиссирования (скольжения). У них все было в порядке с согласованием движений, с положением тела в воде, но они остановились в своем развитии, пытаясь выработать максимально удлиненный гребок. Получив научное образование в области спорта, я понимал, что необходимо провести соответствующее исследование, получить неоспоримые доказательства ошибочной пропаганды удлиненного гребка, тем более что примеры критического отношения к прежде незыблемому постулату начали приходить один за другим.

Мысленно возвращаясь к собственному опыту, я понимал, что для великанов с ростом 190 см и мощными ударами прием скольжением подходит прекрасно, ведь они между гребками могут использовать работу ног для того, чтобы проталкивать себя вперед, но лично я не обладал ни высоким ростом, ни мощными ударами. Такими же характеристиками отличались и многие из моих учеников, и большинство из них тренировались для выступлений на соревнованиях на открытой воде и в триатлоне, где на поверхности воды

О Шелли Тейлор-Смит

Физические данные и техника исполнения Шелли были как будто специально предназначены для идеального плавания на открытой воде. Я сравнивал ее с «феррари»: создана для высокой скорости на длинных дистанциях. Шелли могла удерживать устойчивую скорость 40-45 циклов в минуту (80-90 г/мин) во всевозможных условиях: как на волнах, так и на ровной воде, при разных температурных показателях.

Лучше всего Шелли характеризует следующая история: однажды, когда ей было под 40 (она все еще оставалась мировым лидером в плавании на открытой воде), Шелли пришла ко мне и заявила, что иногда ей хочется поменять свое тело (в частности, широкие плечи), чтобы выглядеть более женственной. Я ответил: «Это тело — тело победительницы мировых чемпионатов, на пенсии ты можешь делать с ним все, что тебе вздумается, но сейчас ничего не надо менять в этом идеально отлаженном механизме!»

Стивен Мунатонс, основатель сайта www.openwaterswimming.com и бывший тренер сборной США по плаванию на открытой воде заметил: «Победы Шелли Тейлор-Смит, когда она раз за разом обходила конкурентов-мужчин, привели к тому, что Международной Федерации пришлось учреждать равноценное денежное вознаграждение для женщин и мужчин. Достижение Шелли всегда будет жить вечно, переключившаяся из водоема в водоем по всему миру».

Тренер Грэм Керролл

возникает постоянное волнение и рябь из-за соседства с другими пловцами. Понимание необходимости разных подходов к обучению плаванию разных людей стало главным результатом моих размышлений. Для начала полезно использовать наглядные примеры (как, например, каша анимация «Мистер Смюз»), у вас должна быть возможность адаптироваться к условиям, в которых вы будете плавать, а также найти оптимальный стиль с учетом взятого опыта, физической подготовки и даже личных качеств.

Один из моих тренеров в университете всегда говорил: «Стили плавания – это как отпечатки пальцев, не существует двух одинаковых». И, понимая, что это действительно так, я начал сопоставлять увиденное и пришел к выводу, что некоторые повторяющиеся ошибки и закономерности в движениях складываются в определенные «типы» пловцов. Более сильным атлетам с ограниченным опытом в плавании мешало заниженное положение ног в воде. Другие ученики могли похвастаться хорошей работой ног и чудесным положением тела, но они неизменно оказывались позади всех, когда использовали ксдобашку. Пловцы с более аналитическим складом ума могли подробно объяснить, что и как они должны делать в воде, но оказывались совершенно неспособными воплотить это в жизнь. Себя я относил еще к одной категории – пловцов с большим опытом, у которых развился комплекс «неправильной» техники, неспособных активно работать ногами (и при этом они могут плыть спринт!).

Было очевидно, что пловцы должны развивать навыки и работать над техникой по-разному. Если бы их можно было классифицировать, разбить на определенные типы, выдать каждому индивидуальные рекомендации по совершенствованию навыков, они могли бы наработать оптимальную частоту гребка и технику, максимально подходящую к их телосложению. Мы бы смогли уйти от программ, написанных под копирку, срабатывающих только на нескольких везунчиках. Работая совместно с другими тренерами компании Swim Smooth, обмениваясь опытом и идеями, в 2007-2008 годах я окончательно сформулировал принцип деления пловцов на типы. За два года до того, как эта информация была выложена на сайте www.swimtypes.com, мы опробовали и усовершенствовали систему «работы над ошибками». Я испытывал радостное волнение при мысли о потенциале, заложенном в нашей классификации, но вместе с тем понимал, что ее еще нужно как следует проработать, обосновать, перед тем как явить на всеобщее обозрение.

Проработав технические вопросы, касающиеся каждого типа пловца, я заинтересовался тем, что всем им присущи свои отличительные черты характера. Как тренер я за 15 лет работы убедился, что умение наставника общаться и правильно давать советы означает для спортсмена не меньше, чем сами советы. За эти годы я встречался с огромным количеством пловцов: некоторые из них были очень прямыми людьми, желавшими получить прямые ответы на прямые вопросы, без всякого сопутствующего лицемерия, другие жаждали услышать научные пояснения, некоторые не хотели, чтобы тренер вмешивался в технические вопросы, но нуждались в поддержании своей мотивации, есть

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

те, которых нужно подбадривать, ни в коем случае не «запугивать» техническими терминами. Если вы наставник, то наш классификатор поможет вам наладить общение с другими пловцами. Когда вы знаете, о чем надо говорить, когда говорить и как сделать, чтобы информация была понята собеседником, — вы нашли ключ к успеху на тренерском поприще. Лично для меня это самое интересное, что я смог почерпнуть из разработки своей системы.

В общем, перед вами своеобразный итог тысяч часов тренерской работы. Мы приложили много усилий, чтобы максимально адаптировать эту систему, сделать ее легкой для понимания и практического применения. Чтобы вы могли легче запомнить необходимую информацию, мы прибегли к мультипликации, легкому юмору. Только не думайте, что мы включили их в текст из беспечности. Как раз наоборот. Определите, к какому типу вы относитесь, и выясните, как нужно работать над оптимизацией навыков, и тогда вы начнете быстро прогрессировать, как если бы вы занимались у нас в Перте.

Адам

Если вы впервые слышите о разделении пловцов на типы, вы можете засомневаться, насколько оно оправданно. У меня самого было много вопросов, когда мы с Полом начинали обдумывать эту концепцию в 2007 году. Пожалуйста, не будьте предвзяты, когда ознакомитесь с описанием каждого типа. Просмотрите информацию о каждом из них, ознакомьтесь с видеоклипами на нашем сайте. Я абсолютно уверен, что вскоре вы начнете сами распознавать типы пловцов по их технике и по личностным особенностям.

После обнародования нашей системы мы беседовали со многими тренерами по всему миру. Они говорили, что и сами частенько задумывались о разделении пловцов на типы, однако не смогли систематизировать свои суждения. Если вы тоже размышляли об этом, то наше разделение пловцов на личностные типы, а также представление двух идеальных стилей плавания должны стать для вас очень интересными. Я надеюсь, что эта классификация вдохновит вас на новые тренерские идеи, придаст уверенность в борьбе с обучением «под копиру», о котором все мы вынуждены были мириться на протяжении последних 20 лет.

ДВА «ИДЕАЛЬНЫХ» ТИПА ПЛОВЦОВ

Классификация включает в себя шесть типов пловцов. Всем им мы присвоили веселые имена: «Арни», «бамбино», «ударник», «глитсер», «свингист» и «смуз». Последний как раз выполняет длинный гребок, который все привыкли считать быстрым и эффективным. Вплоть «смуза» уровня участника олимпийского

ГЛАВА 17. КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛОВЦОВ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

финального заплыва — захватывающее дух зрелище, он рассекает воду с удивительной грацией и точностью. Но в нашей системе существует один важный и интересный аспект: есть еще один стиль плавания, который мы признаем вторым «идеальным» стилем.

«Свингист», усовершенствовавший свои навыки, демонстрирует исключительную скорость и эффективность. Стиль, присущий этому типу, часто используют элитные пловцы и триатлеты, он дает великолепный результат. Укороченный энергичный гребок помог многим спортсменам завоевать золото в олимпийских бассейнах, а в состязаниях на открытой воде, где есть волны, он и вовсе преобладает среди элитных пловцов. До недавних пор в мире плавания технику «свингистов» трактовали неправильно, явно недооценивали, и все из-за того, что она менее эстетичная, чем у пловцов типа «смуз», во всяком случае, так кажется, если смотреть со зрительских трибун. Говоря о «свингистах», все считают, что их техника неудовлетворительная, а результатов они достигают скорее ей вопреки. А ведь это огромное заблуждение. Если последить за новостями профессионального велоспорта, то можно провести интересную аналогию. Известный факт, что Ян Ульрих и Лэнс Армстронг на протяжении многих лет боролись друг с другом на «Тур де Франс». При этом педалирование они выполняли по-разному. Яну нравилось вращать педали на очень высокой передаче, а Лэнсу — на более низкой. Каждому из них идеально подходил выбранный способ, он отвечал их индивидуальной биомеханике, стилю и физиологии. Тот же принцип актуален и для пловцов с различной техникой плавания. Можно было бы сказать, что Лэнс Армстронг — это «свингист», а Ян Ульрих — «смуз».

Разделение пловцов на типы подчеркивает сильные и слабые стороны этих двух идеальных стилей и показывает, к какому из них стоит стремиться в зависимости от телосложения и условий планируемого соревнования.

◆ КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП

Уверены, вам должно быть очень любопытно, к какому типу вы принадлежите! Это можно выяснить тремя способами.

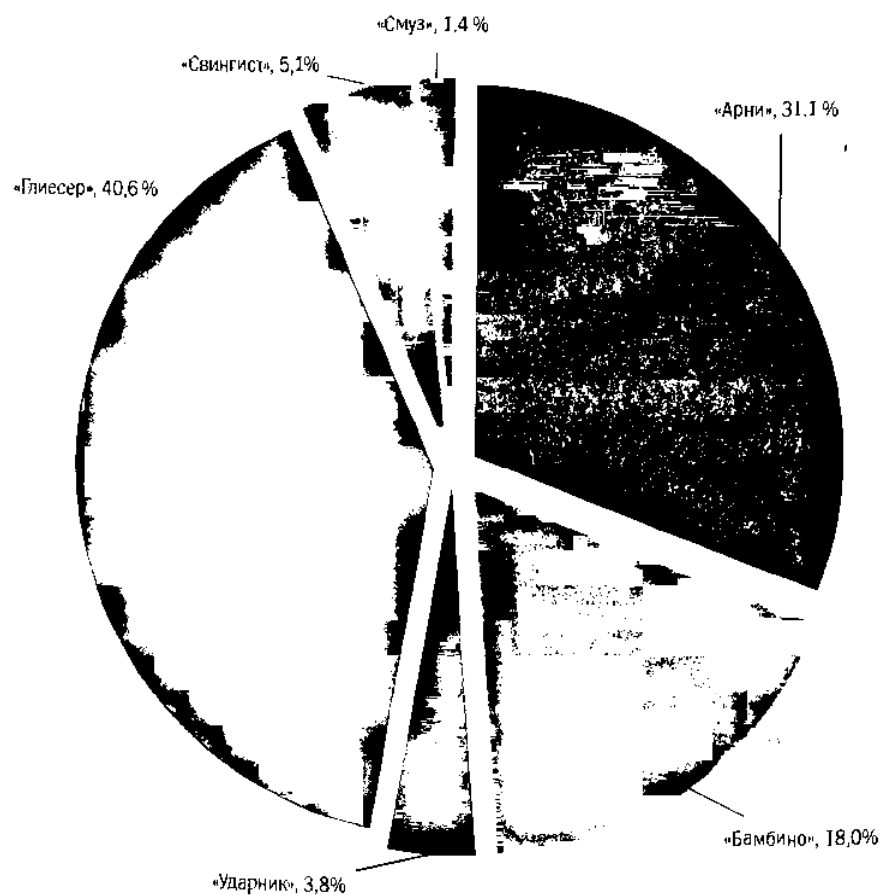
- Прочитав описание каждого типа в главах 18–23, вы, исходя из собственного опыта и по своим характеристикам, скорее всего, сразу же определите, к какому из типов относитесь.
- Заполнив анкету по адресу: www.swimtypes.com/yourtype. Это очень интересный и увлекательный способ, но знайте, что он не очень надежный и иногда может ввести вас в заблуждение. Лучше всего, получив результаты, свериться с описанием типов пловцов.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

- Заглянув в нашу сводную таблицу по адресу: www.swimtypes.com/observation. Если вы практикующий тренер и работаете с пловцами в бассейне, это особенно полезно именно для вас.

ТИПЫ ПЛОВЦОВ: СТАТИСТИКА

С тех пор, как в 2010 году была обнаружена классификация пловцов, мы продолжаем собирать статистические данные из анкеты на нашей страничке (www.swimtypes.com), а также ведем учет того, какие из пособий по «работе над ошибками» пользуются большим спросом (для каждого типа разработано свое руководство). Анализируя эти данные, мы можем оценить процентное соотношение типов пловцов.

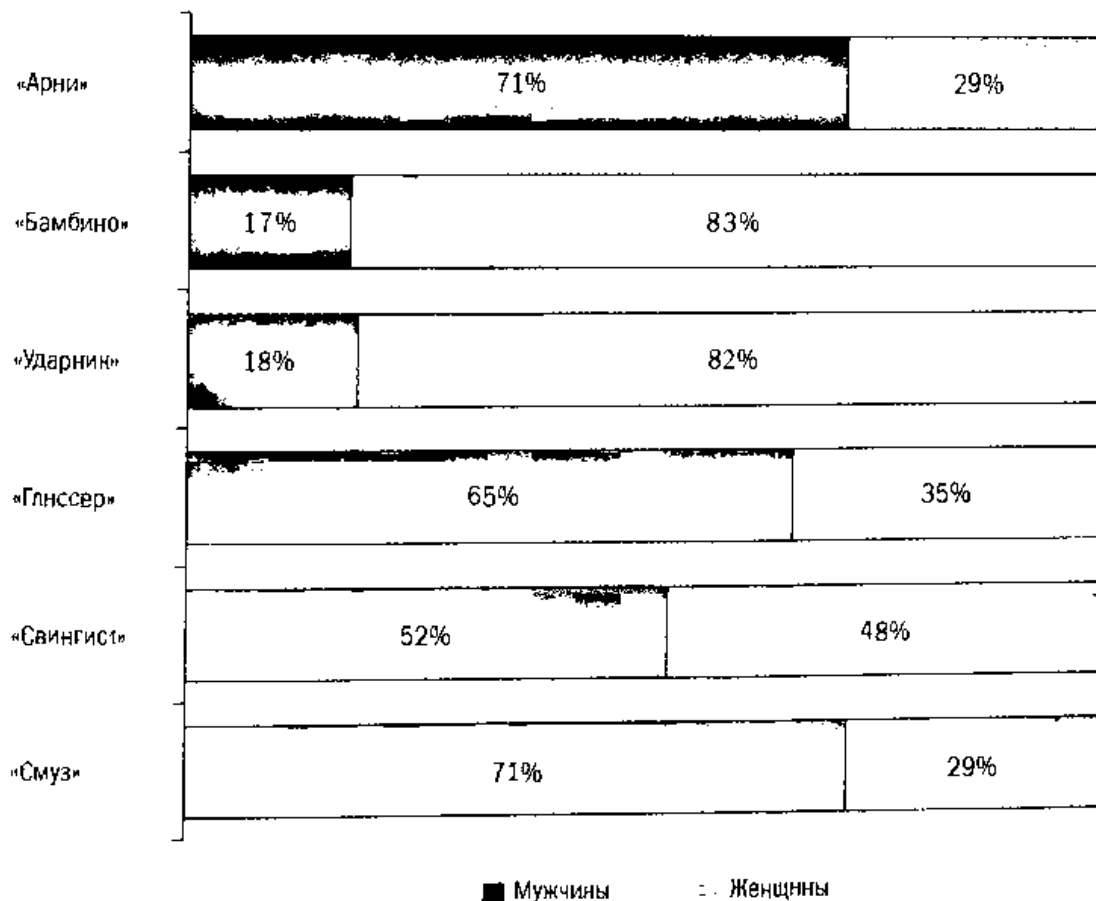


Адам

Для меня самое интересное в этой статистике — это преобладающее количество «глитсеров»! В нашем блоге и на сайте мы много говорим о проблемах в плавании вольным стилем из-за слишком большого скольжения и последующих «мертвых зон» в гребке. Теперь вы видите, почему мы уделяем этому так много внимания: скольжение (глитсирование) в мире плавания достигло масштабов эпидемии!

* РАЗДЕЛЕНИЕ ПО ПОЛОВОМУ ПРИЗНАКУ

Если говорить о типах пловцов, то существует достаточно очевидное разделение по признаку пола. Мужчины чаще всего относятся к «Арни» и «глитсерам», а женщины — к «бамбино» и «ударникам». Далее мы расскажем, что все же существуют мужские и женские версии одного и того же типа, к примеру, сильных женщин атлетического сложения мы обычно зовем «Арнетт», «бамбино» — это итальянское слово, употребляющееся для описания маленького мальчика, но в нашем случае оно описывает новичка любого пола, зачастую с ограниченным опытом в спорте.



Разделение по половому признаку (по результатам продаж)

СМЕШАННЫЕ ТИПЫ ПЛОВЦОВ

В нашей системе выделены шесть типов пловцов, каждый из которых плавает по-своему. Если кто-то в точности соответствует описанию, мы называем его «классическим глассером» или «классическим Арни». Однако было бы преувеличением сказать, что все пловцы идеально подходят под описание определенного типа. Мы обратили внимание на то, что чем больше пловец занимался с тренером, тем больше он будет склонен приобрести черты другого типа. Многие пловцы находятся где-то в промежутке между двумя типами.

Самым распространенным смешанным типом является «Арни-глассер». Многие «Арни» очень злятся из-за неудач в плавании и, пользуясь распространенным советом, начинают максимально удлинять гребок, придавая как можно больше скольжения. Однако их тело может по-прежнему занимать неправильное положение в воде, может сохраняться тенденция к закладыванию у головы, так сказать, пережитки старых добрых времен, когда они были классическими «Арни».

Еще один распространенный смешанный тип пловца — это «бамбино-ударник». Как правило, это пловцы типа «бамбино», которые так и не научились создавать продвижение с помощью рук. Поэтому, чтобы компенсировать свой недостаток, они начали упорно, даже слишком упорно, работать ногами.

Последний типичный смешанный тип — «ударник-смуз», человек с активной жизненной позицией, такого можно часто увидеть в составе команд по плаванию. Эти спортсмены могут быть либо бывшими «ударниками», оптимизировавшими технику захвата и почти перешедшими в тип «смуз», либо пловцами «смуз», утратившими «чувство воды». Они компенсируют этот недостаток слишком активной работой ног.

Если вам кажется, что вы относитесь к смешанному типу, работу над техникой плавания нужно начинать с рекомендаций для своего первоначального типа. Например, если вы «Арни-глассер», вначале работайте, опираясь на руководство для «Арни», и если ошибки «глассера» не уйдут, то позднее вам придется поработать над проблемными областями уже по руководству для «глассеров».

САЙТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ПЛОВЦАМ РАЗНЫХ ТИПОВ

Мы создали сайт, посвященный классификации пловцов. Он также может служить подспорьем в процессе обучения: www.swimtypes.com. Здесь вы найдете видеоматериалы, иллюстрирующие, как плавает пловец того или иного типа, а также анкету, заполнив которую, сможете проанализировать свою технику. Помимо этого, на сайте продается полное руководство по работе над техникой плавания, в котором на каждый тип отводится приблизительно 20 страниц. Оно поможет

вам организовать поэтапное обучение, информация в нем изложена намного детальнее, чем в данной книге, и поможет легко, шаг за шагом улучшить навыки в плавании. Если наша классификация вам подойдет, то работа с этим пособием хорошо дополнит ваш процесс обучения.

ТИПЫ ПЛОВЦОВ И ИХ ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Апал.

Когда я впервые встречаюсь с пловцом, мне как тренеру всегда бывает полезно немного поболтать с ним с целью и прежнем опыте. Такой разговор дает возможность лучше понять человека. Часто этого бывает достаточно, чтобы угадать, как пловец работает в бассейне. И если опираться на описание типов из нашей классификации, то ваши предположения могут оказаться абсолютно правильными!

Возможно, самое интересное в нашей системе — это взаимосвязь каждого типа пловца с определенными чертами характера. Здесь, безусловно, возможны некоторые отклонения, но попробуйте узнать в нашем списке себя. Если вы нашли описание, точно подходящее вам, то, скорее всего, это и есть ваш тип.

Классические типы пловцов и их главные отличительные особенности перечислены ниже.

- **«Арни»:** целеустремленные и энергичные, любят конкурентную борьбу, решают проблемы по мере их появления. Как правило, «Арни» талантливые атлеты на суше, но плавание может выводить их из себя. Иногда они не могут скрыть своего раздражения и «закипают», только оказавшись в воде. По сути, для многих «Арни» плавание не доставляет большого удовольствия, и они относятся к нему как к «необходимому злу» в рамках триатлона.
- **«Бамбино»:** как правило, довольно беспокойные пловцы, настолько, что время от времени даже пугаются воды. Часто «бамбино» занимаются плаванием для поддержания здоровья или удовлетворяя свои внутренние амбиции. Они достигают личных намеченных целей, их редко интересуют соревнования. «Бамбино» открыты и восприимчивы к обучению, радуются каждому небольшому достижению.
- **«Ударник»:** обычно это тихий и самодостаточный человек, который по сравнению с другими пловцами может казаться незаинтересованным или отчужденным. За этим стоит отнюдь не отсутствие желания доказать, на что они способны. Но поскольку «ударники» склонны скучать из-за однообразия,

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

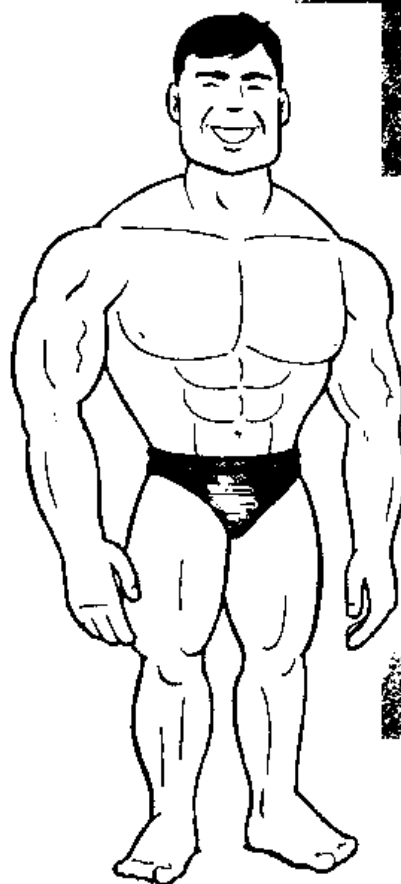
зачастую приходится специально искать множество раздражителей, чтобы удерживать их внимание.

- «Глиссер»: вдумчивый аналитик, этот пловец прочитал массу книг о плавании и знает наизусть все видео на Youtube. Он обожает записывать и анализировать свои показатели и, как правило, может с ходу выдать цифры согласования и частоты гребка. Он обожает улучшать навыки, используя интеллект, но есть большая опасность, что «глиссер» просто перегружает себя размышлениями.
- «Свингист»: эти ребята обожают плавать! Настолько обожают, что работа над техникой часто бывает им не по душе, потому что отработка определенных движений «перебивает» наслаждение, которое им хочется получить от тренировки. «Свингист» придет на групповое занятие раньше всех, будет первым в очереди для прыжка в воду, в нетерпении ожидая начала занятий. Эти люди общительны и не стесняются надевать купальники самых ярких расцветок!
- «Смуз»: сдержанный, самоуверенный человек, он всегда знает, где его место в бассейне, — на передовой! Однако после долгих лет тренировок он может потерять воодушевление: зная о своем умении плыть быстро, этот пловец часто не может найти для себя мотивацию.

«АРНИ»

ГЛАВА 1

Чаще всего к типу «Арни» относятся мужчины, но встречаются и женщины этого типа, мы ласково называем их «Арнетт». По сути, эти пловцы — люди очень активные во всех сферах жизни, как правило, атлетичные от природы, успешные в спорте. Именно по этой причине их может несколько шокировать, что с плаванием все обстоит совершенно иначе; в сочетании с азартом и большими ожиданиями это может вызвать у них настоящее негодование!



Пол

Когда я разговариваю с пловцами типа «Арни», они чаще всего говорят мне: «Я ничего не понимаю, ведь я в гораздо лучшей форме, чем другие, и, тем не менее, они плывут намного быстрее меня! Я бегу марафон, но никак не могу проплыть дистанцию вольным стилем!» Раздражение почти не покидает «Арни», иногда кажется, что вода просто закипает от его гнева.

На рисунке «Арни» изображен поднеркнuto мускулистым. Это сделано для того, чтобы подчеркнуть крепкое телосложение и большую мышечную массу, присущую многим «Арни». Однако пусть это не сбивает вас с толку, есть «Арни», сложенные совсем не так атлетично, но почти всегда у них большой объем сухой (а значит, «легко потопляемой») мышечной массы, и это серьезно влияет на их технику. «Арнетт» нельзя назвать массивными, но они атлетичные, азартные в наземных видах спорта, точно так же, как и мужчины этого типа.

«Арни» — это типичный вид пловца, который с трудом продвигается в воде и находится в постоянной борьбе с ней. В доказательство приведем самые распространенные ошибки: «Арни» поднимают голову над водой при вдохе, допускают

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Классический пловец, который преодолевает сопротивление воды

Очень азартная, целеустремленная личность

Часто злится из-за проблем с плаванием

Подтянутая фигура, иногда, слишком мускулистая (случаются исключения)

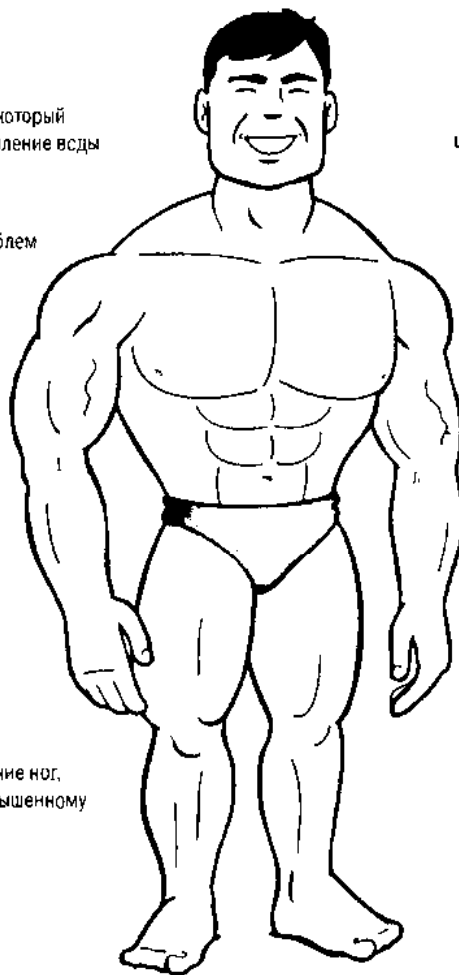
Невысокие гибкость и амплитуда движений

Талантлив в наземных видах спорта, но, к большому удивлению, плавание дается ему очень тяжело

Не всегда умеет верно судить о темпе

Обычно низкое положение ног, которое приводит к повышенному сопротивлению

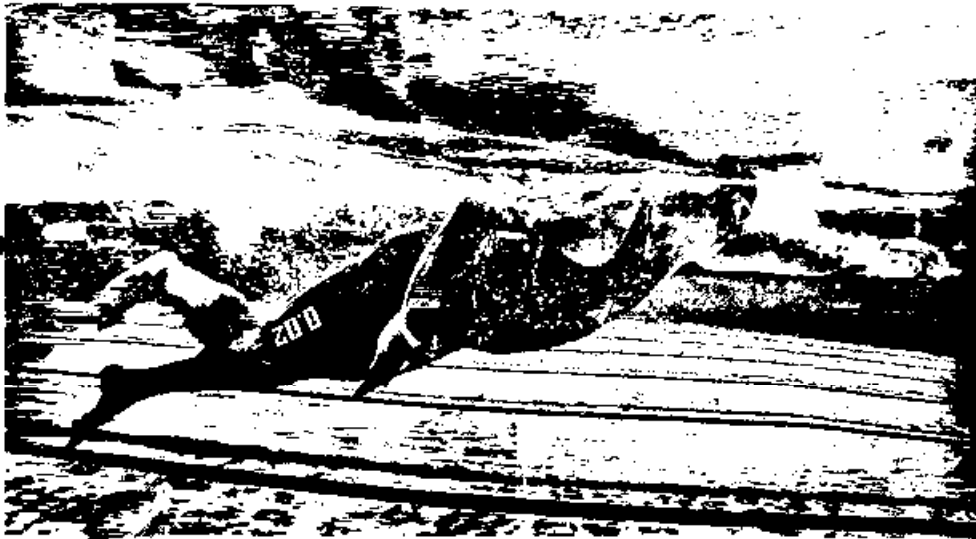
Хорошие природные способности к спринту



скрещивание ног («эффект ножниц») и удар от колена, их тело занимает довольно низкое положение в воде. Если вы относитесь к этому типу, вам может показаться, что дела плохи, но есть и положительный момент: это присущая вам атлетичность. Если получится усовершенствовать технику, направив усилия в эффективное русло, вам будет суждено продвинуться очень и очень далеко вперед.

Что касается скорости, классические «Арнии» проплывают 100 метров в промежутке от 1:50 до 3:00 во время продолжительных заплывов, но могут развивать хорошую скорость и на коротких дистанциях. Если «Арнии» будет работать над техникой, то сможет проплывать 100 метров менее чем за 1:50, хотя его и будет по-прежнему сдерживать низкое положение тела в воде.

Ознакомьтесь с видео о пловцах типа «Арни» на: www.swimtypes.com/arnie



Классический «Арни» с низким положением ног в воде.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Основная помеха в воде для «Арни» — низкое положение тела, вызванное целым рядом ошибок, над каждой из которых придется потрудиться поэтапно.

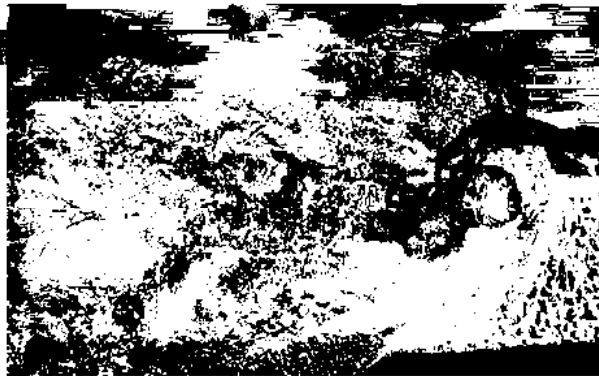
- Склонность задерживать дыхание под водой, она создает ненужное напряжение и излишнюю плавучесть в груди, из-за этого поднимается передняя часть тела, а ноги уходят вниз. Поскольку у «Арни», как правило, большой объем сухой мышечной массы, они всегда немного «тонут» в воде, именно из-за этого эти пловцы довольно уязвимы. Самое главное — работать над расслабленным плавным выдохом в воду, поскольку это помогает оптимизировать положение тела в воде.
- Удар от колена, а не от бедра — основная особенность «Арни». Это существенно увеличивает сопротивление, занижая положение ног в воде. Организм пловца сжигает огромное дополнительное количество кислорода из-за слишком активного использования больших квадрицепсов (мышц передней поверхности бедра) и задних мышц бедра.
- «Арни» плывут в воде плоско, упуская из внимания необходимость вращения плечевым поясом для удлинения и совершенствования гребка. Такая манера плыть слишком перегружает мышцы плеч, чем частично можно объяснить их быструю утомляемость.
- Недостаточное вращение тела приводит к тому, что рука на боку разворачивается, и движущаяся



Из всех типов плп «Арни» больше др подворжевы закл ванию рук.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

сила относит ее за центральную ось тела перед головой, происходит закладывание. У «Арни» часто скованные верхняя часть спины и плечи; в сочетании с низким проносом рук это может еще больше увеличить закладывание.



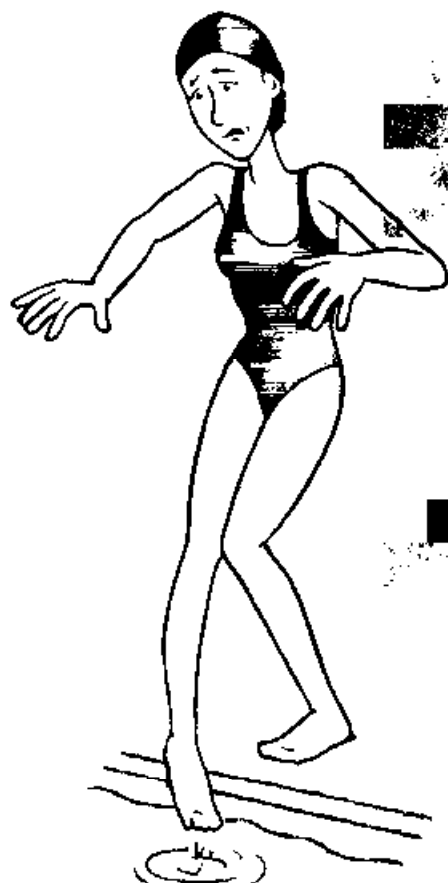
- Безусловно, у пловцов каждого типа может наблюдаться «эффект ножниц», но «Арни» в этом превосходят всех, у них «врожденная» склонность к закладыванию рук. Из-за этого пловец немного теряет равновесие и делает неумышленный (часто подсознательно) скрестный удар ногой, предназначенный для восстановления равновесия. «Эффект ножниц» значительно увеличивает сопротивление, из-за этого ноги начинают тонуть, еще больше ухудшая продвижение в воде.
- Во время плавания большинство «Арни» судорожно хотят вдохнуть и поднимают голову над водой, полностью игнорируя дыхание за переднюю волну. Подъем головы приводит к заниженному положению ног и увеличивает сопротивление.
- Для «Арни» часто становится помехой недостаточная гибкость лодыжек, они не могут как следует вытянуть носки и оставляют кончики стоп над водой. Из-за этого ноги уходят вниз, возникает большое сопротивление. Надо работать над этой проблемой понемногу, но часто. Со временем вы сами увидите, насколько выиграете от повышения гибкости лодыжек.
- У «Арни» плохая техника захвата, так как, выполняя его, они в начале гребка давят на воду вниз. Это приводит к подъему торса и занижению ног при полном отсутствии продвижения.
- Фаза подтягивания под водой, как правило, выполняется прямой рукой, это ведет к перегрузке мышц плеч.

Хоть и не всегда, но зачастую «Арни» больше других грешат неумением сопоставлять реальную скорость и свои представления о ней. Очень часто они начинают заплыв слишком быстро, затем выдыхаются и резко снижают скорость. Очень важно развить в себе умение рассчитывать скорость и контролировать ее, это поможет вам раскрыть свой потенциал. Более подробно об этом в главе 28.

Полное описание поэтапной работы над ошибками для «Арни» — в Приложении Б.

«БАМБИНО»

ГЛАВА 19



Как правило, «бамбино» — это женщина, которая была бы рада показать хорошие результаты, и не только на соревнованиях, но и в процессе оздоровления или просто в плане самореализации. В основном «бамбино» не хватает в воде упорности, и это отражается на исполнении.

Как правило, скорость «бамбино» колеблется от 2:00 до 3:00 на 100 метров. Классическим «бамбино» могут с трудом даваться 25-метровые заплывы вольным стилем; им кажется, что они тонут, после чего начинают судорожно вдыхать воздух. Даже если физическая подготовка достигла нужного уровня, многие из этих пловцов останавливаются после каждого отрезка, чтобы перевести дух.

Адам

Если вы относитесь к типу «бамбино», не волнуйтесь, мы покажем вам, как скорректировать технику плавания и вселить в себя уверенность на воде. Большое значение имеет позитивный настрой, никогда не впадайте в уныние — вы достойны большего.

Пловцам этого типа не стоит пользоваться традиционными советами. Они едва ли добьются результата, выполняя упражнения на равновесие и обтекаемость тела (как «Арни»), но достигнут существенных улучшений, поработав над захватом и частотой гребка — разделами техники, которые традиционно ассоциируются с более продвинутыми пловцами. Дело в том, что из-за плохого «чувства воды» и недостаточной ритмичности движений «бамбино» очень сложно добиться улучшений, не позаботившись в первую очередь именно об этих элементах.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Малопытный новичок
в плавании

В плавании вольным
стилем могут возникнуть
проблемы с координацией

Счень плохое «чувство воды»

Трудности с дыханием, возможно,
приходится останавливаться после
каждого отрезка, чтобы перевести
дыхание

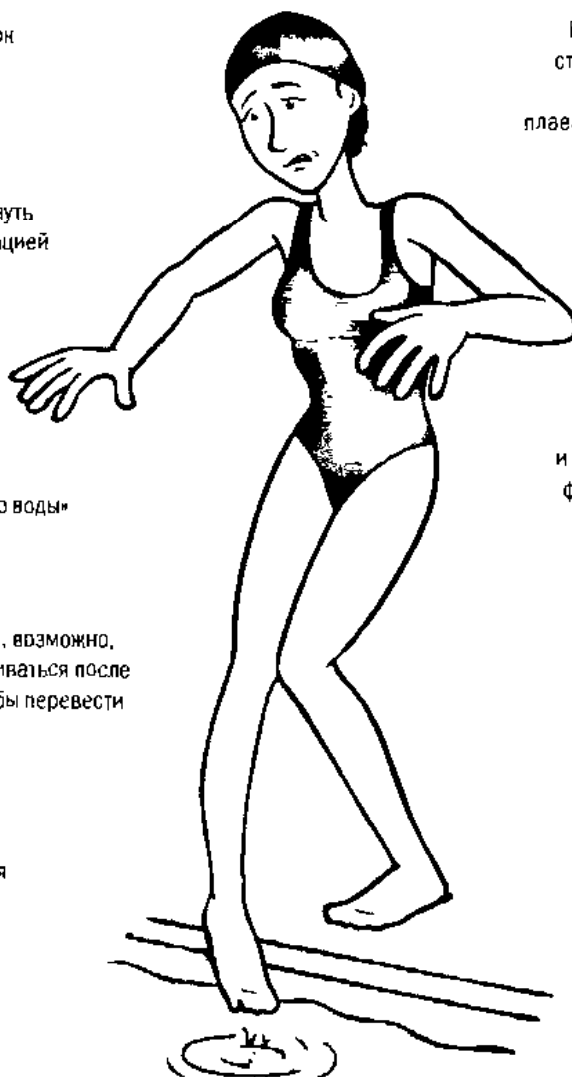
Вялость и заниженная
частота гребков

В той или иной степени
страдает от повышенной
тревоги во время
плавания, боится погрузить
голову под воду

Как правило, плавает
для оздоровления
и поддержания хорошей
формы, состязательная
практика его мало
интересует

Невероятно радуется
любым достижениям
в плавании

Дружелюбный
и открытый человек



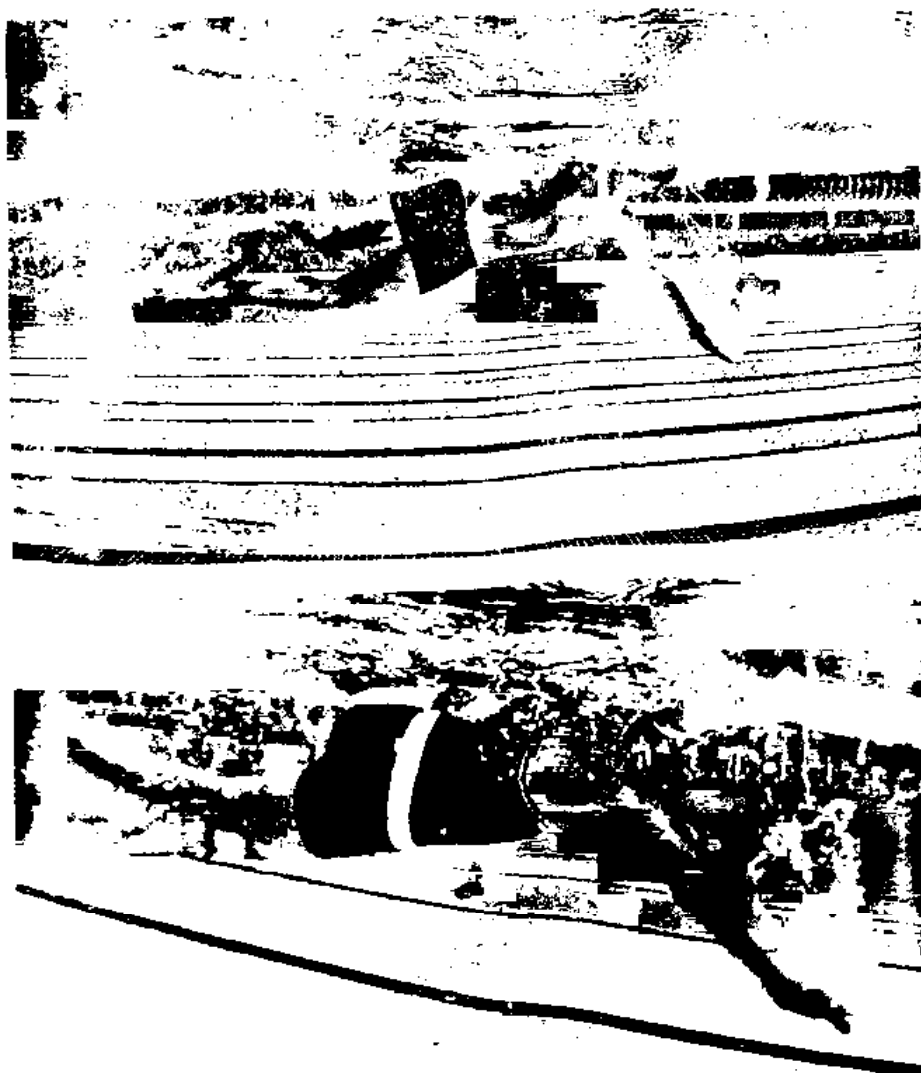
«Бамбино» — это часто невысокий пловец с маленькими и короткими руками. Это означает, что длинные и скользкие гребки вряд ли сработают в данном случае. Если вы относитесь к типу «бамбино», помните, что при вашем телосложении из-за скольжения в гребке вы можете плыть неэффективно, причем это грозит вам больше, чем пловцам остальных типов. Эффективность намного повысится, если вы будете выполнять гребки чаще и энергичнее.

Пол

Если у нас есть возможность подыскать хорошую группу или команду по плаванию, мы настоятельно рекомендуем вам посещать общие тренировки. Даже если вы не станете самым быстрым среди участников своей группы, совместные занятия очень помогут добиться неожиданных результатов. Они могут сотворить настоящее чудо: вы станете увереннее в себе, ощутите радость достижений!

Ознакомьтесь с видеоматериалом о типе «бамбино»: www.swimtypes.com/bambino.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

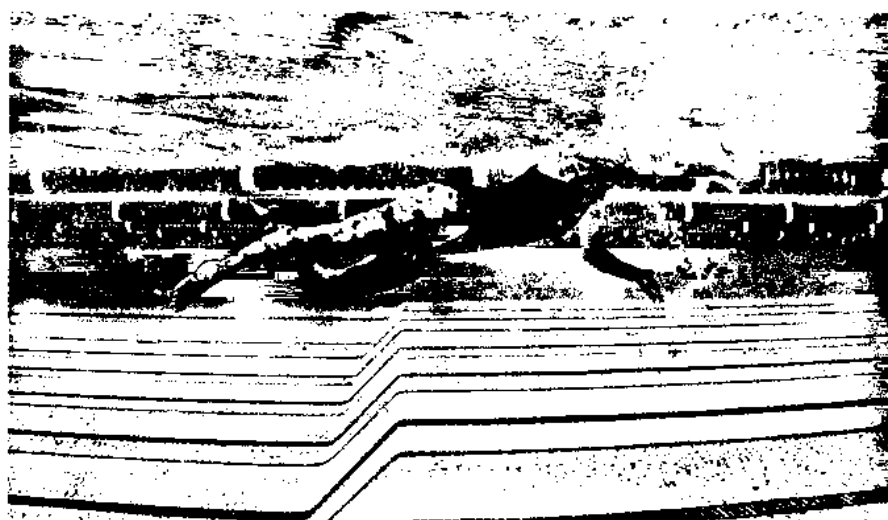


Из-за неправильного дыхания ведущая рука у «бамбино» резко ушла вниз, лишив тело опоры.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Самым главным сдерживающим фактором развития у «бамбино» являются плохая ритмичность и неумение согласовывать движения. Это обусловлено неуверенностью в себе и плохой координацией.

- Обычно «бамбино» задерживают дыхание под водой, из-за этого в легких и кровеносной системе скапливается углекислый газ, провоцируя скованность и чувство тревоги. С этим связана их водобоязнь.
- Медленные движения, в которых не хватает ритмичности и активности. Чем больше «бамбино» боится воды, тем более вялыми становятся его движения.
- Плохое «чувство воды», при котором рука проскальзывает, не создавая никакого продвижения.



- Склонность к закладыванию рук у головы, в дальнейшем это ведет к ухудшению «чувства воды».
- Плохое «чувство воды» означает, что во время дыхания ведущая рука давит на воду вниз, лишая тело опоры. Поэтому многим «бамбино» так сложно дышать во время плавания; часто они могут нахлебаться воды, пытаясь не вовремя вдохнуть.
- Плохая работа ног, так как они часто выполняют удар от колена. В результате перегружаются квадрицепсы и сухожилия, увеличивается сопротивление.
- Склонность выталкивать воду не назад, а вверх в конце гребка. Ноги опускаются вниз, продвижение отсутствует.

Полное поэтапное описание «работы над ошибками» для типа «бамбино» содержится в Приложении Б.

«УДАРНИК»

Как и в случае с «бамбино», среди представителей «ударников» чаще встречаются женщины, но в отличие от «бамбино» у них, как правило, в большей или меньшей мере присутствует опыт в плавании. Уже по названию можно догадаться, что отличительная черта этих пловцов — мощные удары ногами в шестиударном кроле, возмещающие относительно слабую технику захвата (рука находится на линии головы). Гребок мало помогает этим пловцам в создании продвижения, поэтому они вынуждены компенсировать это мощными ударами ног.

В детстве многие «ударники» занимались плаванием, но оставили занятия в подростковом возрасте. Сценарий, описанный ниже, распространен среди людей, привыкших плавать, полагаясь в основном на работу ног. Руки у детей развиваются позднее ног, так же, как и «мышечная координация», необходимая для хороших движений верхнего плечевого пояса. Вернувшись в плавание взрослым человеком, «ударник» продолжает заниматься точно так же, как делал это раньше в детстве, не меняет привычек. Поэтому такая категория пловцов и получила наименование «ударники».

Пол

Проблема слишком энергичных ударов ногами заключается в том, что эта техника совершенно неэффективна для продвижения. Если перебросить опздание движущей силы на работу рук, вы увеличите скорость или просто облегчите сам процесс плавания при прежней скорости.



ГЛАВА 20

* Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.
Прим. ред.

Многие «ударники» настолько привыкли выполнять мощные удары ногами, что большинство из них даже не чувствует их учащенную работу. Забавно,

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

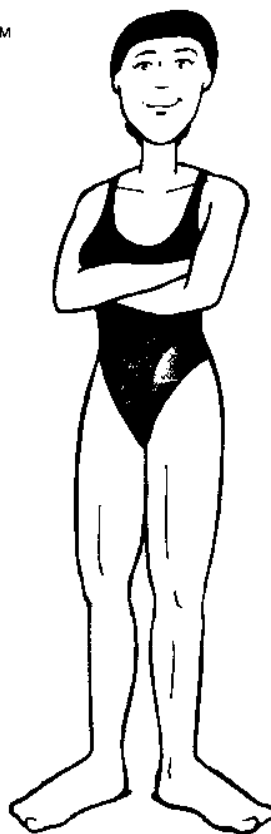
Мощные удары ногами —
иногда пловец может даже сам
не осознавать их силу

Часто (хоть и не всегда) это
женщина

Очень хорошее положение
тела в воде

Грамотный пловец
с некоторым опытом
в плавании, обычно
полученным в детстве

Плохое «чувство воды»
во время фазы захвата



Большой диапазон скоростей,
но зависит от степени развитости
«чувства воды»

Часто ощущает нехватку
кислорода

Рост, как правило, высокий,
длинные ноги

Может быстро заскучать,
поэтому в занятиях ему нужно
разнообразие

Не любит быть в центре
внимания, старается
не выделяться в группе

Часто ему кажется, что плыть
можно только в одном гемпе

но многим, напротив, кажется, что их удары слабы! Иногда это происходит из-за того, что они не ощущают должного продвижения: несмотря на то что все «ударники» интенсивно работают ногами, техника у многих очень хромает, поэтому, несмотря на все усилия, их продвижение очень невелико.

Адам

Верным доказательством того, что именно из-за частой работы ног вы задыхаетесь в воде, будет заплыв с колобашкой, при этом нужно держать ноги вытянутыми позади. Несмотря на то что вы будете плыть медленнее и потеряете движущую силу, создаваемую ногами, наблюдайте за своим дыханием: если дышать стало намного легче, то это верное доказательство того, что вы излишне активно работаете ногами.



«Ударники» любят работать ногами и делают это очень усердно!

Одним из недостатков слишком активной работы ног может быть большой объем кислорода, потребляемый организмом: из-за него многие «ударники» во время плавания задыхаются. Большинство из них знают об этой проблеме и считают ее следствием недостаточной физической подготовки.

«Ударники» очень различаются по скорости, которая может колебаться от 2:00 до 1:20 на 100 метров в зависимости от движущей силы, создаваемой руками, а также от эффективности работы ног. При поверхностном сравнении у «ударника» есть некоторое сходство с пловцом типа «смуз», который также использует шестиударное согласование, вот только его работа рук участвует в создании движущей силы ничуть не меньше работы ног.

По очевидным причинам «ударникам» не по душе плавать с колдобашкой (блокируется работа ног), ведь с ней они плывут заметно медленнее. Интересно, что им также не нравится плавать в гидрокостюмах, поскольку они благодаря своей плавучести слишком высоко поднимают ноги, из-за чего «ударники» теряют равновесие. Теряется также и продвижение, потому что ноги начинают выбрасываться из воды. Если вы заметили у себя эти особенности, то заглянув в раздел с описанием работы по совершенствованию техники исполнения, сможете улучшить и навыки плавания в гидрокостюме.

Черты характера классического «ударника» представляют особый интерес: это часто тихий и замкнутый человек, сторонящийся всеобщего внимания. Создастся впечатление, что эти люди вполне счастливы, когда им удастся оставаться незамеченными и продолжать плавать как им удобно. Однако на самом деле им хочется улучшений так же, как и всем остальным пловцам. Часто создается впечатление, что «ударникам» быстро надоедает долгое однообразное плавание. Чтобы поддержать их интерес, нужно формулировать разнообразные задачи, постоянно создавая для них маленькие сложности.

МУЖЧИНЫ-«УДАРНИКИ»

Распознать их бывает немного сложнее. Они примесняют не столь быстрые удары, зачастую работа ног довольно медленная, но амплитуда их движений намного шире. Несмотря на то что их толчки не такие яростные, они по-прежнему остаются

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

основным источником движущей силы и буквально истощают пловца. Кроме того, в отличие от традиционного «ударника» работа ног у мужчин может иметь такую особенность: выполняется четыре мощных удара, а следом два более легких.

Ознакомьтесь с видеоматериалом о типе «ударник»: www.swimtypes.com/kicktastic.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ



Наибольшие сложности в работе ног происходят из-за слишком слабого захвата и плохого «чувства воды» в начале гребка. Если улучшить захват, удары ногами

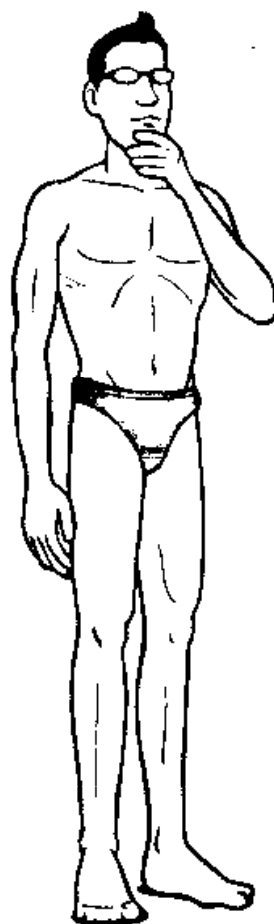
естественным образом начнут согласовываться с работой рук. Мы отнюдь не пытаемся «сломать» вашу технику, просто хотим научить вас контролировать ее.

- Очень сильные удары ног, отнимающие много энергии. Более медленные «ударники» могут выполнять их от колена, из-за чего продвижение уменьшается, а сопротивление увеличивается.
- Слабый захват и плохое «чувство воды». Как правило, в начале гребка они давят на воду вниз прямой рукой, вместо того чтобы, подняв локоть, проталкивать ее назад.
- Закладывание — очень распространенное среди ударников явление, которое в дальнейшем плохо сказывается на «чувстве воды». В отличие от других классических «нарушителей правил», «ударники» в большинстве своем не подвержены «эффекту ножниц» благодаря быстрому непрерывному движению ног, сглаживающему этот эффект.
- Многие «ударники» выполняют подтягивание чересчур прямой рукой, совершают гребок под корпусом, пытаясь создать дополнительную движущую силу. Хорошая техника подразумевает сгибание локтя, так чтобы в движении были задействованы большие мышцы спины, груди и верхнего плечевого пояса.
- Плохое вращение тела приводит к тому, что пронос выполняется скорее сбоку от тела, а не над ним. У классических «ударников» это вызывает скованность и дискомфорт.

Полное описание «работы над ошибками» для типа «ударник» вы найдете в Приложении Б.

«ГЛИССЕР»

ГЛАВА 21



«Глиссеры» — как правило, пловцы, освоившие вольный стиль уже во взрослом возрасте. Чаще всего это вдумчивые люди, которые обучались плаванию, внимательно сверяясь с книгами и информацией в интернете. Почти всегда они хватаются за теорию о том, что для эффективного плавания вольным стилем нужно удлинять гребки и максимально уменьшать их количество на заданной дистанции. Если посмотреть на «глиссера», стоя над водой, может показаться, что он плавает спокойно и расслабленно, но анализ действий под водой демонстрирует, что этот пловец вовсе не так эффективен (и быстр), как хотелось бы.

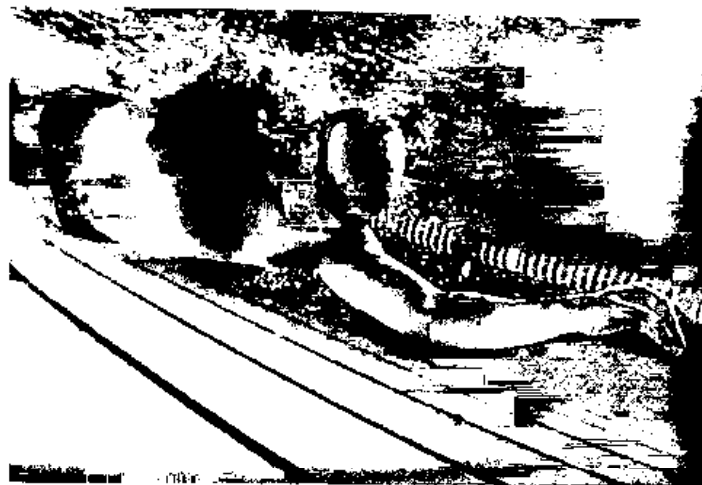
Адам

Признаю, что в прошлом, перед тем как начать работать в Swim Smooth, я сам был «глиссером». Один из интереснейших моментов в нашей системе разделения пловцов на типы — это взаимосвязь между стилем исполнения и личностью пловца. Вот интересный пример: почти все «глиссеры» — «технари», к примеру, инженеры или специалисты в области компьютерных технологий. Чем же занимался я, перед тем как стать членом команды Swim Smooth? Как это ни смешно, но я был инженером, представляете?!

К сожалению, «глиссеры» свято верят в теорию о длинных гребках в вольном стиле настолько свято, что они дошли до этапа, на котором им пришлось добавить ощутимую фазу скольжения в начале гребка. Некоторые даже утверждают, что им нравится такая «передышка» между гребками, при этом они совершенно не осознают, насколько замедляются в этот момент. Такие паузы бездействия неэффективны для общего ритма, между гребками пловец существенно замедляется, и с каждым новым гребком ему приходится ускоряться заново. Многие «глиссеры» буквально проваливают локоть и кисть, пытаясь удлинить гребок, при этом они



Классический «глиссер» погрузил голову глубоко под воду, в то время как его локоть и кисть слишком превелены во время фазы скольжения.



ощутимых успехов, усердно улучшая положение тела в воде и повороты. Но он довольно быстро останавливается в развитии и начинает топтаться на месте. Скорость, с которой он может плыть, обычно очень зависит от роста и длины рук: многие высокие «глиссеры» проплывают 100-метровую дистанцию приблизительно за 1:40, в то время как более низкие — за 2:00, и это в лучшие свои времена.

«Глиссеры» часто осознают, что чтобы наступили улучшения, им нужно увеличить темп и частоту гребков, но когда они пытаются это сделать, то ускоряют все свои движения и при этом продолжают скользить. Если вы сами вросли этот путь, то знаете, как это сложно: процесс чем-то напоминает езду по скоростной автострате с включенным ручным тормозом! Вместо этого нужно исключить скольжение, улучшив технику захвата. Это естественным образом увеличит частоту гребков, а остальные движения будут выполняться с прежней скоростью. Когда вы научитесь лучше выполнять захват и уберете фазу скольжения, произойдет ощутимый скачок в скорости. Если же изменения не будут заметны, это означает только одно: нужно приложить больше усилий.

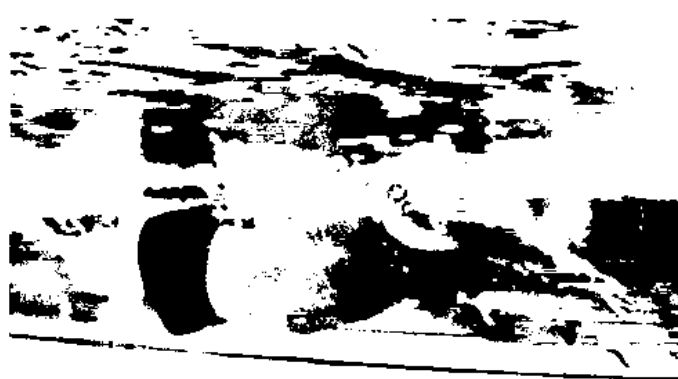
Ознакомьтесь с видеоматериалом о классическом «глиссере»: www.swimtypes.com/overglider.

«ГЛИССЕРЫ» И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

В крайних случаях девиз «Эффективность прежде всего» приводит «глиссеров» к игнорированию силовых тренировок, для них важны только занятия в бассейне. Особенно это относится к триатлетам, полагающим, что тренировки по велоспорту и бегу и без того помогут им справиться с нагрузками в плавании. К сожалению, это мнение полностью противоречит принципиальным основам тренировочного процесса (см. главу 24) и прямоком ведет к растренированности. Как итог: на соревнованиях такой спортсмен проплывет свой плавательный этап медленнее, чем он мог бы это сделать. Если до сих пор вы пренебрежительно относились к тренировкам на силу, то имейте в виду: начав заниматься физической подготовкой, опираясь на материалы этой книги (глава 27), вы значительно повысите ваши скоростные показатели.

→ «ГЛИССЕРЫ» И ОТКРЫТАЯ ВОДА

Эту тему мы подробно рассмотрим в Части III. Плавание на открытой воде существенно отличается от плавания в бассейне, из-за того что тело постоянно рас-



качивают волны и рябь на поверхности воды. Даже на более или менее спокойной водной поверхности озера или реки небольшого волнового следа, оставшегося после других пловцов, будет достаточно, чтобы помешать вам и сбить общий ритм движений.

Если на открытой воде у вас низкая частота гребков и при этом вы скользите, то продвижение будет замедляться, а из-за волнения на воде, созданного другими пловцами, вы еще и будете «застревать»

в промежутках между гребками. Более быстрые и выносливые пловцы (например, «свингисты») рассекают воду намного эффективнее, так как пауза между гребками у них меньше, а зачастую и вовсе незначительна. Такой стиль плавания больше отвечает условиям открытой воды.

Пол

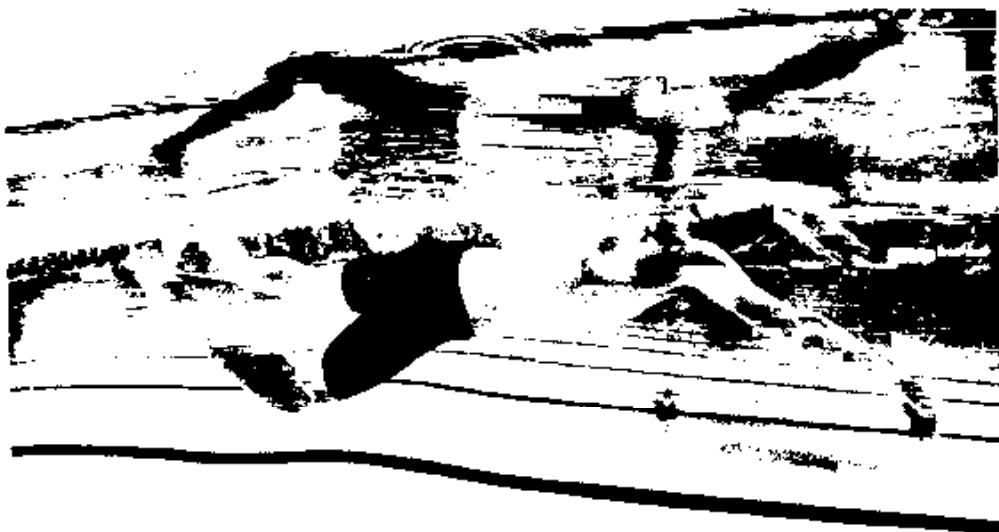
Из опыта работы с «глиссерами» я хорошо знаю, что многих из них расстраивают неудовлетворительные результаты на открытой воде. Отчасти это может компенсировать гидрокостюм, придающий дополнительную плавучесть и улучшающий положение тела в воде.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

«Глиссеры» допускают основную ошибку, создавая «мертвую зону» в гребке при согласовании движений. Это происходит за счет скольжения во время гребка. Если эти пловцы будут работать над техникой захвата и ритмичностью работы рук, это поможет им ускориться и наконец-то сдвинуться на пути индивидуального прогресса.

- Длинная пауза и последующее скольжение --- все это можно наблюдать у «глиссеров» в начале каждого гребка; из-за «мертвых зон» они ухудшают ритмичность движений и снижают скорость.
- Многие «глиссеры» ускоряют руку при проносе. Это движение мы обозначаем как ускоренное согласование. Намного лучше, когда руки начинают подмену перед головой: ведущая рука начинает выполнять захват, как только рука в проносе проходит рядом с головой.
- Плохая техника захвата, при которой локоть провален слишком низко, а ладонь развернута вперед и, давя на воду, «включает тормоза». Это побочный эффект попытки плыть, применяя удлиненные медленные гребки. При этом плохая техника захвата замедляет гребок (см. главу 13), побуждая пловца скользить.
- После скольжения «глиссеру» нужно поскорее начать захват, чтобы быстрее вернуться к правильному гребку. Поспешный захват провоцирует провал, когда рука проскальзывает сквозь воду, никак не влияя на продвижение в ней.
- Во время плавания «глиссеры» часто дышат только на одну сторону. Как правило, так происходит из-за того, что частота гребков снижена настолько, что становится невозможным дышать через каждые три гребка из-за их длины. Со временем из-за дыхания на одну сторону пловец начинает немного

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАНЕНИЯ



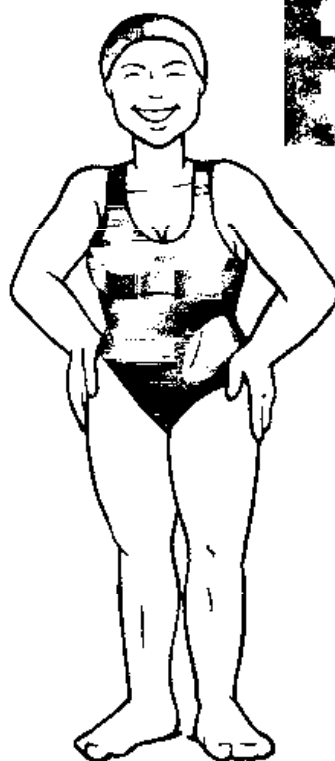
зараливаться на бок, нарушается симметричность движений. Это особенно остро ощущается на открытой воде, так как из-за этого спортсмен будет постоянно сбиваться с курса.

- Акцентированный удар, который часто используется для того, чтобы снова начать движение после длительной фазы скольжения. Чтобы создать движущую силу, необходимую для такого удара, пловец слишком сильно сгибает колено, тем самым создавая сопротивление и нанося вред вращению тела. «Глиссерам» намного больше подходит облегченный вариант работы ног, помогающий соблюдать высокое положение тела в воде и поддерживать хороший ритм.

Для знакомства с полным описанием «работы над ошибками» для пловцов типа «глиссер» загляните в Приложение Б.

«СВИНГИСТ»

ГЛАВА 22



«Свингисты» — это почти всегда опытные пловцы, у них за спиной годы занятий плаванием, зачастую с юного возраста. Классическому «свингисту» присущи более короткие, чем у пловцов других типов, гребки, но он компенсирует эту особенность их высокой частотой; такая узнаваемая энергичная манера исполнения совершенно естественна для них, иное исполнение кажется им невероятно сложным и довольно странным. Хорошая новость заключается в том, что ломать эту технику совсем не нужно, достаточно только ее усовершенствовать и хорошо потрудиться над развитием природной силы и ритмичности — тогда эти пловцы моментально могут набрать исключительную скорость, причем как в бассейне, так и на открытой воде.

Пол

Если бы я рассказал вам о пловце, который совершает от 50 до 52 гребков на 50-метровом заплыве, то вряд ли бы произвел на вас впечатление. Вы, скорее всего, посчитаете, что он не очень хороший пловец и должен был бы выполнять намного меньше гребков на данной дистанции. Но что если я скажу, что речь идет о французке Лауре Манадю, выигравшей золото на Олимпиаде в Афинах в 2004 году на дистанции 400 метров вольным стилем? Тогда в Афинах она разбила мировые рекорды на дистанциях 200 и 400 метров. Лаура и подобные ей пловцы бросают вызов традиционным методикам, гласящим, что вы, чтобы быть эффективным, всегда должны использовать длинный гребок. В общем, пришло время познакомиться со «свингистом», быстрым и эффективным пловцом, возможности которого, однако, явно недооценивали и не приветствовали — до нынешнего момента! Увидеть заплыв в исполнении Лауры можно здесь: www.swimsmooth.com/maladou.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Опытный пловец, как правило, с опытом участия в соревнованиях

Общительный и энергичный человек, возможно, немного нетерпеливый

Быстрые порывистые гребки, создающие хороший ритм

Не любит тренировочные задания для отработки ног

Многие элитные пловцы относятся к типу «свингист», особенно пловцы на открытой воде и профессиональные триатлеты

Часто встречаются несовершенные «свингисты», с заплыванием и плохим захватом

Природная склонность к плаванию на длинные дистанции, не любит спринты

Из-за увеличенной частоты гребков «свингисту» от природы больше подходит двухударное согласование

Чаще всего посещает групповые тренировки в категории «мастеров»

Классические «свингисты» обожают плавать, стараются не прерываться и не любят отвлекаться даже на упражнения

В прошлом, скорее всего, получал неблагоприятные отзывы о своей технике при сравнении с пловцами, чьи движения выглядят более плавными

Любит яркие плавательные костюмы!



Высокая частота гребков, наблюдающаяся у «свингистов», свидетельствует о том, что они выполняют вращения плеч с меньшим углом по сравнению с пловцами типа «смуз». Это означает, что их руки проносятся скорее в стороне от тела, а не над ним. При этом «свингисты» выполняют пронос более выпрямленной рукой. Раскачивание прямых рук при проносе — характерный признак «свингиста», собственно, из-за этого и пошло название этого типа пловцов.

Что касается скорости, то тут показатели «свингистов» могут очень различаться в зависимости от уровня совершенства их навыков. «Свингисты», не оптимизировавшие технику, могут плыть со скоростью около 1:45 на 100 м, в то время как «свингисты» элитного уровня показывают и 1:00 на такой 100-метровой дистанции, выдавая ту же результативность, что и «смузы» при заплывах от 400 метров

и более. У «свингистов» есть природная предрасположенность к плаванию на длинные дистанции. Как правило, спринт им не по душе. Они очень общительные и любят поскорее приняться за дело, без промедлений или долгих раздумий.

Адам

Движения «свингистов», если осмотреть над водой, могут показаться порывистыми и несовершенными. На протяжении многих лет именно это провоцирует плохие отзывы в мире плавания. Когда изобрели видеооборудование для подводной съемки, появилась возможность наблюдать за движениями с еще одного чудесного ракурса: подводного. Отсюда техника усовершенствованного «свингиста» кажется настоящей поэзией в движении: чудесный захват, идеальный ритм и согласование — все это производит впечатление отлаженной системы, работающей в полной гармонии!



Легенда в мире плавания Шелли Тейлор-Смит демонстрирует усовершенствованный стиль «свингиста»: она выполняет захват с согнутым локтем, в то время как рука в проносе совершает раскачивающее движение сбоку.

Пол

Когда я прошу «глиосеров» подумать, какие движения в их исполнении можно сократить, они, поразмыслив, могут предложить практически любое движение. Но попробуйте задать тот же вопрос «свингисту» — и в ответ вы, скорее всего, получите бессмысленный взгляд или ответ в духе: «Там нечего сокращать!» Способность (и предпочтение) «свингиста» отключать мозги и просто плыть — это преимущество, как на это ни посмотри. Очень большое значение имеет вдумчивая работа над техникой плавания, упражнения (а «свингистов» частенько можно обвинить в манкировании этой частью плавательной науки), но во всем остальном очень важно брать и просто плыть. Именно в этом — все «свингисты». «Хватит говорить, давайте скорее в воду!» — это на 90 процентов их девиз.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

«Свингисты», не усовершенствовавшие свою технику, могут допускать такие ошибки, как закладывание, «эффект ножниц» и поспешный захват, но основная техника ударов и ритмичности соблюдается всегда. Если вы «свингист», но за долгие годы ваша техника «износилась», вам нужно потратить некоторое время на тренировки и отработку исполнения. Вы отшлифуете технику довольно быстро и скоро сможете вернуться к излюбленному занятию: долгим и быстрым заплывам!

«СВИНГИСТ» И ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Плавание на открытой воде — это от природы сильная сторона «свингистов», в этой среде они действительно лидируют. Высокая частота гребков помогает им буквально пробивать рябь и волновой след, который оставляют за собой другие пловцы. «Свингистам» с их природной расположенностью к соревнованиям, требующим большей выносливости, больше всего подходят заплывы на длинные дистанции. Несмотря на то что в бассейне талантливые пловцы с более длинным и плавным гребком могут их обойти, «свингисты» всегда отплатят им той же монетой на открытой воде.

КАК СТАТЬ «СВИНГИСТОМ»

Во многих отношениях «свингисты» делятся на две категории: те, кто от природы наделен определенной техникой (классические «свингисты»), и те, кто научился ей по мере необходимости. Многие пловцы с низким ростом или короткими руками вынуждены использовать ускоренные движения для того, чтобы плыть быстро и эффективно. Они стремятся стать «свингистами», работая над своей техникой. Другие же стремятся улучшить результативность на длинных дистанциях на открытой воде или в триатлоне. Поэтому даже если они могут плавать в стиле «смуз», они выбирают освоение техники «свингистов» для повышения своей эффективности в определенных соревновательных условиях. Такие спортсмены часто могут по желанию переключаться с одного стиля на другой.

Не спешите с выводами о том, что все пловцы с длинными руками — это «смузы», а с короткими — «свингисты». И если второе утверждение, скорее всего, будет справедливым, то первое — далеко не всегда верным. Существует много пловцов с длинными руками, которые от природы наделены очень быстрой техникой «свингиста», такие, например, как Лаура Манаду и Шелли Тейлор-Смит.

КЛАССИЧЕСКИЕ ОШИБКИ «СВИНГИСТОВ», НЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАВШИХ СВОЮ ТЕХНИКУ

«Свингисты» — опытные пловцы, по этой причине их техника не нуждается в принципиальных изменениях. Вместо этого им, скорее всего, нужно немного подкорректировать несколько моментов, устранив любой намек на закладывание, улучшив технику захвата и, возможно, закрепив двухударное согласование.

- Распространенные ошибки «свингиста», нуждающиеся в коррекции, — закладывание у головы во время входа руки в воду или пересечение рукой воображаемой линии вдоль центральной оси тела. За долгие годы эти ошибки могли привести к проблемам с гибкостью и положением в воде.
- Вход с большого пальца — другая распространенная ошибка. В некоторых случаях пловцам действительно кажется, что это естественный способ выполнить вход, в других же они научились этому под руководством тренеров, когда были юниорами. В любом случае это нужно исправлять из-за высокого риска нанести себе травму плеча. Иа самом деле многие «свингисты» уже мучаются от боли, спровоцированной этой ошибкой.



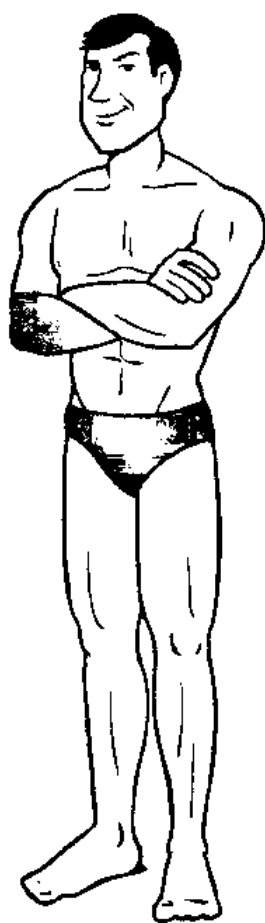
У Сэма одновременно присутствуют все три самые распространенные ошибки «свингиста»: задержка дыхания, вход с большого пальца и вкладывание руки в линию по центру от оси тела.

- Слишком поспешная фаза захвата бывает вызвана желанием «свингиста» немедленно набрать высокую скорость. Если такой пловец научится немного выжидать во время захвата, это позволит ему обеспечить более высокое положение локтя во время фазы захвата и улучшить продвижение в воде.

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

- С годами многие «свингисты» зачастую приобретают немного плоскую манеру плыть, им стоит немного больше вытягивать руку во время гребка. Всегда нужно выдерживать верный баланс между длиной и частотой гребка, в то время как «свингист» однозначно склоняется к более коротким и частым гребкам, иногда допуская некоторый перебор. В этом случае стоит немного удлинить гребок.
- Несмотря на свой опыт в плавании, «свингисты» могут больше других грешить задержкой дыхания под водой. Если они улучшат дыхательную технику, то легко смогут дышать билатерально. По сути, при свойственной им высокой частоте гребков вдох через каждые пять гребков может быть вполне достижимой целью.

Для того чтобы ознакомиться с полным описанием «работы над ошибками» для типа «свингист», загляните в Приложение Б.



Именно этот тип все представляют себе, когда речь заходит об эффективном плавании. «Смуз» — объект зависти для всех в бассейне, и все из-за его расслабленности, когда он, казалось бы, без труда плывет в воде, применяя шестиударное согласование. Он силен во всех аспектах техники, чудесно выполняет повороты и старты, он, как правило, опасный соперник в заплывах не только вольным стилем, но и на спине, брассом и баттерфляем. Большинство элитных пловцов относятся к типу «смуз», среди них такие выдающиеся спортсмены, как Иан Торп и Александр Попов. Несмотря на то что многие из наблюдателей полагают, что их стиль очень эффективен, а потому хорошо подходит и для заплывов на большие дистанции, на самом деле все обстоит как раз наоборот. Большинство элитных пловцов типа «смуз» преуспевают в спринте и на средних дистанциях (200 и 400 метров) вольным стилем.

Почти все пловцы типа «смуз» могут похвастаться большим опытом плавания в детстве, очень мало кто из взрослых сможет добиться такого уровня без соответствующей длительной подготовки, хотя такое, конечно, и возможно. «Смузы» — талантливые пловцы с отличными техническими навыками, координацией и ощущением движений в воде. Если им потребуется внести какие-либо изменения в технику, «смузы» делают все быстро и легко, главное — правильно объяснить им, что требуется сделать.

Стиль «смуза», безусловно, самый эффективный, но это не делает его «легким», как может показаться многим пловцам. Любой пловец-«смуз» скажет вам, сколько усилий он на самом деле прилагает, когда плывет: его исполнение требует огромного контроля и технических навыков, из-за которых и создается впечатление, что он не прикладывает никаких усилий. Попробуйте взглянуть на его

Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

Опытный пловец, обладающий опытом участия в соревнованиях, всегда находится среди первых пловцов команды

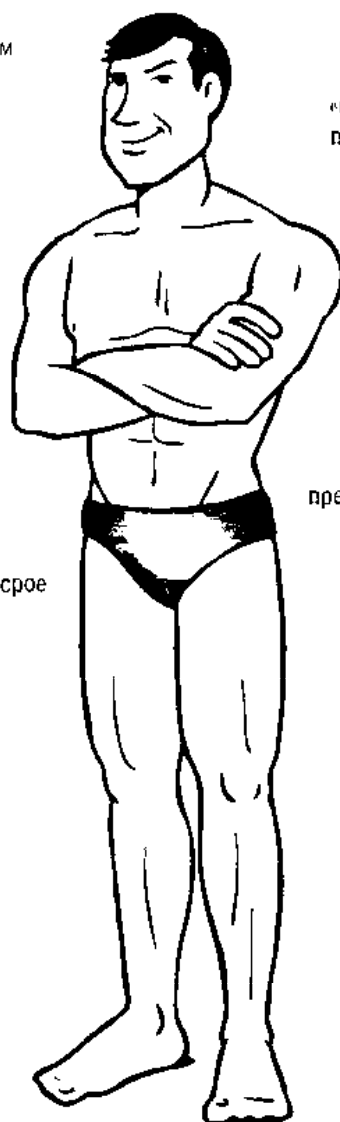
Струющийся ровный стиль, продвигается в воде без видимых усилий (как правило, это только иллюзия)

Великолепная техника захвата и хрощее «чувство воды»

Шестиударное согласование ног, которое во время соревнований набирает дополнительную мощность

Спринтер по своей природе

Высокая гибкость и устойчивость



Плавали — знаем!
Иногда этот пловец может «пересечь» после многолетнего плавания и борьбы за результаты

Уверен в своих способностях, но часто скромный и сдержанный

Нуждается в новых целях преодоления, мотивации; для этого, возможно, стоит попробовать плавание на открытой воде

Подкован технически, чудесно справляется со стартом и поворотами

Обычно отлично разбирается в плавании и его технических аспектах

движения так же, как на движения спортивного гимнаста или балетного танцора: они невероятно грациозны и уравновешенны, но это достигается за счет большой силы и полного контроля.

Эту особенность важно осознавать, ведь многие пловцы пытаются копировать исполнение типа «смуз», следуя концепции «плавание без усилий», и это приводит к низкой скорости, плохой ритмичности и неважной согласованности. В итоге — ничего похожего на эффективность. Несмотря на то что со стороны создается впечатление, будто у пловца-«смуза» низкая частота гребка, это только иллюзия, рожденная их скоростью, она же в действительности обусловлена и частотой гребков. Эти пловцы выполняют около 65–75 гребков в минуту при постоянной средней скорости, около 75–85 гребков в минуту —



Олимпийский чемпион Йано ван Хейзел демонстрирует классический пронос при высоком положении локтя.

во время официальных заплывов, и даже большее количество, когда выступают на соревнованиях в спринте на дистанции 50 метров. В отличие от «смузов» многие «глиссеры» выполняют 50 гребков в минуту, а то и меньше, замедляя свое продвижение специальными паузами и скольжением во время гребков.

Став взрослыми, многие «смузы» испытывают отсутствие мотивации. Несмотря на то что это зачастую тихие и скромные люди, они очень уверены в своих способностях в воде и знают, что при определенных усилиях могут вернуть себе невероятную скорость. Это для них не вопрос, настоящий вопрос состоит в другом: как постоянно создавать для себя новую мотивацию, как победить демонов внутри самого себя?

Пол

В Перте я столкнулся с удивительно большим количеством пловцов типа «смуз». Возможно, их так много из-за огромного числа взрослых австралийцев, которые в детстве занимались плаванием на постоянной основе. У них часто отсутствует мотивация, и я убежден, что снова вдохновить их можно только сменой уловий занятий. У многих из них с детских лет развилась аллергия на черную разметку на дне бассейна, отвращение к тяжелым тренировкам в бассейне: слишком много плохих воспоминаний. Вы можете разрешить эту проблему, поставив перед собой новые цели, к примеру, переход на открытую воду: либо занимаясь непосредственно плаванием, либо приобщаясь к триатлону. Далее мы подробнее остановимся на усовершенствованиях, которые, возможно, понадобится осуществить в технике плавания для того, чтобы раскрыть ваш потенциал вне бассейна.

«СМУЗ» И ОТКРЫТАЯ ВОДА

По сравнению со «свингистами» гребки у «смузов» длиннее и реже. Несмотря на то что они не допускают паузу и скольжение в гребке подобно «глиссерам», нечастые движения рук — это все же недостаток на открытой воде, который может несколько замедлять продвижение, когда тело раскачивают рябь и волновой след, оставленный другими пловцами. Вас может неприятно шокировать тот факт, что на открытой воде некоторые из «свингистов», которых вы легко обгоняете в бассейне, внезапно плывут бок о бок с вами или вовсе вырываются вперед. К счастью, существует решение этой проблемы: после некоторых изменений в технике плавания вы сможете стать намного эффективнее на открытой воде и научитесь беречь силы для последнего рывка на финишной прямой.

На открытой воде важно практиковать пронос более прямой рукой, так как классический высокий локоть и низко двигающиеся руки могут сталкиваться с волнами и рябью на воде. Немного раньше нужно начинать захват, это увеличит частоту гребков и поможет вам лучше и эффективнее продвигаться на беспокойной воде. Мы не собираемся превращать вас в высокоскоростного «свингиста», этот вариант вам просто не подойдет, но нам нужно сократить и немного ускорить ваш гребок. Если вы занимаетесь триатлоном, то поймете аналогию с низкой передачей, вы двигаетесь с той же скоростью, постепенно увеличивая частоту pedalирования: каждый гребок будет даваться вам все легче и легче.

Поскольку вы относитесь к типу «смуз», ваши движения будут плавными и симметричными — это поможет держать верный курс на открытой воде. Но при этом нужно поработать над такими навыками, как драфтинг, обзорение и навигация, они критичны для будущих профессионалов на открытой воде. Если вы «смуз» и хотите перейти на открытую воду, очень полезно заглянуть в Часть III нашей книги. Надеемся, это добавит энтузиазма в ваши занятия по плаванию.

❖ ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

- Самой распространенной ошибкой у пловцов типа «смуз» бывает давление на воду вниз во время захвата слишком прямой рукой. Вы по-прежнему будете неплохо продвигаться вперед, но при этом выдавливание воды вниз ведет к дополнительному расходу энергии и нарушает ритм движений.
- Несколько чрезмерная работа ног (возможно, немного смещаясь к типу «ударник») — еще одна распространенная ошибка, которую связывают с ухудшением движущей силы рук. Когда вы отработаете захват и «чувство

воды», достигнув своего прежнего уровня, необходимость в этих ударах ногами отпадет сама собой, и вы заметите, как уменьшится потребность в кислороде при более спокойной работе.

Адам

Ошибки у «смуза»? Вы, наверное, думаете, что рассказ о них не займет здесь много места. Но на самом деле без критики со стороны тренера после соревнований техника пловца может ухудшиться. Всегда найдется пара-тройка вопросов, над которыми нужно будет поработать. Чаще всего они касаются техники захвата. Вы по-прежнему можете замечательно смотреться в воде, но есть вероятность, что ваши удары в работе ногами слишком сильны. Это происходит, чтобы компенсировать некоторый недостаток продвижения в связи с работой рук. Даже если вы уже несколько лет не занимались плаванием, то вскоре приведете в порядок свои навыки и сами удивитесь тому, насколько быстро снова сможете плыть. Возможно, даже побьете некоторые из своих прежних рекордов.



Мишель — классическая представительница типа «смуз», она некоторое время не занималась плаванием. Ее техника работы ногами и выдоха в хорошей форме, но она слишком далеко вытягивает руку и немного приспавливает локоть. Это вредит ее «чувству воды».

- Небольшое скольжение при проваленном локте во время вытягивания руки — еще одна распространенная ошибка у тех «смузов», которые пытаются акцентировать внимание на длине своего гребка. При таком количестве литературы и статей в интернете об удлинении гребка неудивительно, что некоторые из пловцов подпали под влияние этих взглядов и ввели небольшое скольжение в структуру и согласование своего гребка.
- Задержка дыхания, которой учат спринтеров, к которым по определению относятся многие пловцы «смуз». При мощных ударах ногами дополнительная плавучесть в груди позволяет им не тонуть, а эффективность дыхания на спринтерских дистанциях не имеет большого значения. Однако при



Часть I. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

заплывах вольным стилем на длинные дистанции очень важно постоянно плавно выдыхать, как только ваше лицо будет погружаться в воду.

- Поздний вдох, как ни странно, — очень частая ошибка пловцов «смуа». Она случается, когда поворот головы для вдоха немного запаздывает и происходит после поворота корпуса, в то время когда они, по сути, должны происходить одновременно. Это сокращает время для вдоха и увеличивает кислородный долг: поработайте над исправлением этой ошибки, и вы заметите значительные изменения в процессе расслабления.



Подное описание «работы над ошибками» для пловцов типа «смуз» вы найдете, заглянув в Приложение Б.

ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

ГЛАВА 24

В последние 10–15 лет наблюдается быстрый рост интереса к триатлону. Им по-настоящему увлеклись многие, в том числе и люди с небольшим опытом в плавании, а порой и вовсе без него. Возрос и интерес к соревнованиям по плаванию на открытой воде. Это позволило энтузиастам, прежде скованным стенками бассейна, ощутить истинную свободу плавания в самых разных водоемах мира. Тренировки в триатлоне, правда, занимают массу времени, а ведь у многих есть еще и работа, и семейные обязанности. Поэтому занятия на открытой воде, которые, по большому счету, принесут не меньше пользы, зачастую оказываются более популярными.

Мы очень любим плавание на открытой воде и просто счастливы, что из года в год в мире растает число соревнований, которые ставят перед спортсменами все новые и новые интересные задачи.



Постоянные тренировки в бассейне — один из ключевых аспектов улучшения навыков плавания.

Даже если вы человек не азартный и вас больше интересуют личные результаты, а не победы, вы все равно будете в выигрыше, если ознакомитесь с этой частью

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛАВЦЕВ

нашей книги. Она поможет поддерживать тело в хорошей физической форме вне зависимости от того, на какие дистанции вы плаваете. В спорте очень важен постоянный баланс между техникой и физической формой. Методы, предлагаемые нами, должны пробудить интерес триатлетов и пловцов на длинные дистанции к тренировкам на силу. Мы развеиваем и некоторые мифы о возможных последствиях таких тренировок, расскажем, как объединить силовую подготовку с работой над техникой плавания, о которой говорилось ранее (см. Часть I). Мы постараемся убедить вас в том, что специальные занятия физической подготовкой приносят дивиденды во время соревнований и просто повысят вашу эффективность.



Пол

Возможно, вы сейчас думаете: «Вообще-то я не собираюсь участвовать в соревнованиях», — и это абсолютно нормально. Тем не менее плавание покажется вам более приятным и разнообразным, если вы последуете некоторым из наших советов. Впрочем, я только поражаюсь, если кто-нибудь

из вас все же решит принять участие в стартах в бассейне или на открытой воде. Участие в заплывах — огромное удовольствие. По собственному опыту могу сказать, что когда человек ставит перед собой какую-нибудь цель, это его очень мотивирует. Просыпаться рано утром, чтобы отправиться на тренировку, намного легче, когда есть цель!

В детстве, занимаясь в секции плавания, я мечтал переплыть Ла-Манш. Естественно, как и все британские пловцы. В 2006 году я был очень удивлен, когда узнал, что мой любимый артист-комик Дэвид Уоллиамс собирается переплыть пролив. Не удивительно, что когда его попытка увенчалась успехом, многие, даже доселе не имевшие за спиной многолетних тренировок, поставили перед собой цель сделать то же самое. И пусть для большинства это так и осталось недостижимой целью, Дэвид на своем примере показал, что на подобное может решиться каждый. Его поступок вызывал широкий отклик в мире плавания. В сентябре 2011 года я сам решился на подобное и даже встретился с Дэвидом Уоллиамсом, проплыв с ним отрезок пути на второй день его легендарного восьмидневного заплыва по Темзе, который был организован в рамках проекта Sport Relief*. Когда у человека есть цель, он способен на невероятные вещи!

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ, ЧТОБЫ ОНА ПРИНЕСЛА НАИБОЛЬШИЙ ЭФФЕКТ

Пловцов и триатлетов на тренировках можно разделить на две категории: на тех, кто усердно работает по ходу серий, но не обращает внимания на эффективность, и тех, кто ошибочно считает, что для плавания важна только техника, и старается избегать тяжелых заданий, которые, по их мнению, могут их технике навредить. Между тем, если отдавать приоритет только отработке техники или, наоборот, физической подготовке, это наверняка приведет к неожиданному снижению результатов. Отдавая приоритет одному в ущерб другому, пловцы и триатлеты зводят себя в тупик.

Если правильно спланировать еженедельные, ежемесячные специальные тренировки и тренировки на технику плавания, со временем можно добиться невероятных улучшений. Правда, вам все равно понадобятся дополнительные усилия по адаптации к открытой воде (подробнее см. Часть II). Объективно остановка в развитии должна произойти только тогда, когда вы исчерпаете все индивидуальные возможности для саморазвития. Но стоит вам заикнуться на каком-то одном аспекте — и вы окажетесь в тупике.

Как вы уже, наверное, заметили, сочетание трех элементов, а именно специальной физической подготовки, работы над техникой плавания и адаптации к плаванию на открытой воде, — это залог успешного обучения плаванию.

После разминки Пол готовится к покорению Ла-Манша. Сентябрь 2011 года.



Эмма готовится к выполнению непростого задания, но это не повод для грусти!

СИЛА И ПЛАВАНИЕ

Если вы триатлет или пловец, занимающийся еще каким-нибудь другим видом спорта, вам важно понимать, что тренировки на силу бывают разные, и здесь все зависит от конкретной дисциплины. Что подтверждает и спортивная



Candau R.B., Barbier, B., Busso, T., Rouillon, J.D., Chetard, J.C. 2002. Modelling the transfers of training effects on performance in elite triathletes. *Int J Sports Med.* 23(1): 55-63;

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

наука», называя это «принципом специфичности». Тренировки в велоспорте, беге, где активно участвуют строго определенные группы мышц, вряд ли принесут много пользы в плавании. Аэробную выносливость человека обеспечивают кровеносные сосуды и капилляры, ведущие к конкретным мышцам, причем сами мышцы отличаются друг от друга по клеточному строению. Другими словами, для плавания нужно особым образом тренировать каждую группу мышц. Именно на это направлены специальные тренировки!

Если вы новичок в плавании, но у вас хорошая физическая подготовка благодаря занятиям другим видом спорта, мы уверены, что вскоре вы сами убедитесь в правоте «принципа специфичности». Вне зависимости от ваших предыдущих тренировок, в бассейне вам сначала все равно придется нелегко. Но есть и хорошая новость: уже через несколько недель занятий ваша физическая форма улучшится, а плавать будет легче и приятнее.

БАЛАНС МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 25

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Нам очень нравится одна очень простая формула, которая помогает планировать тренировочные занятия и обеспечивает оптимальное распределение нагрузки между разминкой, упражнениями на укрепление сердечно-сосудистой системы, основными и компенсаторными заданиями.

Попробуем продемонстрировать оптимальное, на наш взгляд, распределение нагрузки на примере трехкилометровой тренировочной дистанции. Этот пример вполне можно использовать в качестве руководства к действию, даже если ваша индивидуальная тренировочная дистанция меньше или, наоборот, больше нашей.

1. **Разминка** — от 400 до 1000 м. Серия включает в себя большинство необходимых упражнений и работу над ошибками. Постепенно увеличиваем интенсивность, наращивая количество затрачиваемых усилий до уровня, обеспечивающего среднюю скорость плавания.
2. **Укрепляющая часть** — от 200 до 500 м. Три более коротких серии, рассчитанные на то, чтобы увеличить ритм работы сердца и подготовить организм к основной части занятия.
3. **Основная часть** — от 1200 до 2000 м. На этом этапе внимание уделяется различным аспектам: технике плавания, упражнениям на выносливость, плаванию на скорость, улучшению пороговых показателей или навыков плавания на открытой воде. Далее в этой главе мы подробнее остановимся на этой части занятия.
4. **Компенсаторная часть** — от 100 до 400 м. Эта серия — важнейший компонент любой тренировки, она рассчитана на то, чтобы снизить частоту сердечных сокращений, вывести из мышц накопившийся лактат^{*}, восстановить легкость в движениях.

^{*} Концентрация лактата (молочной кислоты) при физической нагрузке ведет к развитию утомления.
Прим. ред.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

Если вы воспользуетесь нашим планом, то сможете организовать интересные тренировки. А чтобы это было легче сделать, в нашей книге имеется Приложение В. В нем мы предлагаем шесть вариантов для каждой части тренировочного занятия. Они приблизительно рассчитаны на все шесть типов пловцов. С их помощью вы можете составлять индивидуальные тренировочные планы, идеально сбалансировав занятия на развитие силы, работу над техникой и отработку навыков плавания на открытой воде. При этом вы можете менять серии, используя даже те из них, которые не относятся непосредственно к нашему типу: они тоже будут полезны для развития.

Пол

Учитывая возможность выбора из пяти основных серий, шести серий для открытой воды и серий для отработки техники, мы подсчитали, что вы сможете составить до 5100 уникальных планов тренировочных занятий. Цифра внушительная — для начала вам должно хватить!

КАК ТА ИЛИ ИНАЯ СЕРИЯ ПОВЫСИТ МОЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ?

Основные серии можно разделить на три группы.

1. Скоростные, или спринтерские.
2. Серии на выносливость и плавание на длинные дистанции.
3. Серии на улучшение пороговых показателей или устойчивости скорости плавания.

Давайте рассмотрим каждую из них, причем сделаем это именно в приведенном выше порядке. На практике многие пловцы категории «мастерс» и триатлеты в своих тренировках первоочередное внимание уделяют скоростным сериям, несколько меньшее — сериям на выносливость, и сравнительно немного времени отводят на серии на устойчивость скорости плавания. В главе 26 мы проанализируем, как можно объединить эти серии для достижения наивысшей эффективности, поскольку цели пловца на длинные дистанции очень отличаются от целей спринтеров или триатлетов.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СЕРИЯ ПЕРВОГО ТИПА: РАБОТА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НАД СКОРОСТЬЮ И СПРИНТОМ

Те из пловцов, кто занимается в группе категории «мастерс», много времени на тренировках посвящают развитию навыков в спринте. Эта работа предполагает развитие максимальной скорости на коротких дистанциях — от 10 до 200 метров — с большими паузами отдыха между отрезками. Многие пловцы считают этот тип тренировок лучшим способом научиться плыть быстрее. Конечно, если вам предстоит соревноваться на спринтерских дистанциях (от 25 до 200 метров), то такие серии должны занимать значительную часть вашего тренировочного времени, поскольку они рассчитаны на подготовку именно к таким стартам. Однако триатлон и открытая вода предполагают подготовку к дистанциям от 400 метров и более, и слишком большое количество «спринтерских» тренировок может привести к снижению общей выносливости. Далее мы остановимся на этом моменте подробнее.



Если вы планируете соревноваться в заплывах на дистанции менее 200 метров, вам необходимы тренировочные серии в спринте. Альтернативными полезными тренировками могут служить серии на повышение прогнанных показателей и аэробной выносливости.

Тренировочные серии в спринте подразумевают продолжительные паузы отдыха между отрезками, чтобы во время плавания пловец мог поддерживать высокую интенсивность. Соотношение работы и отдыха в них может колебаться от 3:1 до 1:1 (или более). Примером серии может служить такой порядок работы:

8 × 50 м за 40 с, отдых от 20 до 30 с между каждым отрезком в 50 м

В Приложении В содержится описание спринтерских серий, которые можно включить в тренировочную программу, если вы рассчитываете повысить свою скорость на дистанциях менее 400 метров. Если же вы соревнуетесь на более

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

длинных дистанциях и занимаетесь от пяти раз в неделю, можно также включить этот тип тренировок в свою еженедельную программу, пока не замените его более важными для вас тренировками на улучшение пороговых показателей.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СЕРИЯ ВТОРОГО ТИПА: НА ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ



Самая простая тренировочная серия на выносливость может включать в себя длительное плавание на фиксированной скорости. Это развивает способность безостановочно плавать в продолжение долгого времени. Часто можно встретить пловцов, тренировочное время которых очень ограничено (к примеру, обеденным перерывом). Они прыгают в воду и без перерывов плывут и плывут на протяжении всего занятия. Такой вид тренировок имеет свои преимущества. Однако если все занятия превращаются в непрерывное плавание от бортика к бортику, вы упускаете возможность поработать над техникой и рискуете остановиться в своем развитии, ведь вы постоянно плаваете фактически с одной и той же скоростью.

Для пловцов и триатлетов, участвующих в заплывах на длинные дистанции (например, в ходе соревнований Ironman[®]), длительные заплывы на большие расстояния помогают укрепить уверенность в себе. Далее в главе 27 мы расскажем, как нужно рассчитывать необходимую скорость в подобных заплывах, развить базовую выносливость и поддерживать технику в хорошей форме. Пловцы, отдающие в тренировочном процессе приоритет длительным заплывам, допускают

классическую ошибку: они слишком сильно ускоряются на начальном этапе и из-за этого выдыхаются к концу дистанции.

Если вы разобьете тренировку на выносливость на серии из боящихся отрезков с короткими паузами для отдыха, то сохраните интерес, мотивацию и получите возможность создавать мини-запасы энергии во время 45-минутных заплывов. Если вы хотите успешно справляться с длительными сериями и после них быстро восстанавливаться, очень важно научиться «подзаряжать батарейки». В главе 32 мы расскажем о некоторых тактических ходах, которые могут обеспечить успех в длительных заплывах.

Примером тренировочного задания может быть простая серия 6 × 400 метров при 75% усилий с паузами отдыха в 30 с. Для удобства советуем работать не на 75% усилий, а плыть на максимальной скорости, позволяя себе прибавлять около 8 с на каждые 100 метров. Подробнее с этими подсчетами мы познакомим вас в главе 27.

В Приложении В есть схема тренировочных серий на выносливость, дистанции в них варьируются от 2,5 до 6 километров. Они позволяют обходиться в тренировке без вспомогательной разминки и укрепляющей части, поскольку разминка уже включена в структуру этих серий. Можно сразу начинать плыть с устойчивой скоростью, как если бы вы приступали к большому и длительному заплыву на соревнованиях. Просто перед тем как приступить к выполнению этих серий, посвятите 10–15 мин легкому разогреву и растяжкам (см. главу 29).

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СЕРИЯ ТРЕТЬЕГО ТИПА: УЛУЧШЕНИЕ ПОРОГОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТИЧЕСКОЙ СКОРОСТИ ПЛАВАНИЯ

Пол

Самым забавным в подобных тренировках я нахожу то, упоминает о «соревновательной скорости», пловцы реагируют на красную тряпку, немедленно настраиваясь на максимальную только могут развить. Не допускайте этой ошибки: образцом, вы быстро выдохнетесь, замедлитесь и проплывете дистанцию медленнее, чем могли бы, выбрав с самого темпа. Если у вас дело обстоит именно таким образом, вы демотивированы своими тренировочными сериями и не развиваетесь. К такой манере очень склонны «Арни». Когда я сам был в выражениях типа «соревновательная скорость» или «гонка», у меня настоящая паника. Но если в этих ситуациях спокойствие, идеально выдерживать темп, то очень быстрое улучшение своих показателей.

В основе любой хорошей тренировочной программы лежит целенаправленная работа по повышению так называемой пороговой скорости. Зачастую если дистанция составляет около 1500 метров, мы еще называем ее соревновательной скоростью. Пороговая скорость — это темп, при котором развивается аэробная система энергообеспечения организма, но при этом на восстановление между отрезками не требуется продолжительное время. В сущности, по ходу таких серий восстановление происходит быстрее в сравнении с сериями, выполняемыми с большей интенсивностью. Если вам удастся развить способность хорошо плыть с интенсивностью, соответствующей пороговой скорости, то вы получите ключ к отличным результатам на дистанциях в 400 метров и более. В главе 27 мы еще поговорим о такой форме тренировок, как тренировки на критическую скорость плавания (КСП).

Адам

Тренер Чарльз Гастон-Кутюрье, с которым мы тесно сотрудничаем в Монреале, считает, опираясь на работу Дж. Брюнелли с соавторами (1988)¹, что главное в тренировочных сериях — это «сладкий принцип неведения». Хорошая тренировочная серия должна ставить перед спортсменом такую задачу, чтобы, приступив к выполнению, он терзался сомнениями, сможет ли он с ней справиться. Если серия будет чересчур легкой, у вас не будет стимула, а чересчур сложные задания окажут, скорее, отрицательное воздействие. Идеальная тренировочная серия — это золотая середина, ее сложность должна и вслывать, и одновременно мотивировать.

Пловцы с низкими скоростными показателями всегда говорят о том, что первые несколько сотен метров даются им легко, но потом возникает ощущение, будто техника «разваливается» на глазах. Часто они объясняют это недостаточной физической подготовкой, слабой выносливостью, недостатком физической формы. Отчасти, конечно, эти предположения могут быть верными, но в девяти из десяти случаев проблема заключается лишь в неправильно выбранном темпе занятий. Постоянные тренировки в таком режиме не приводят к повышению эффективности и наверняка тормозят перспективное развитие этих пловцов. По сути, неверное суждение о собственном темпе продвижения — одна из главных причин, по которым пловцы и триатлеты не могут до конца раскрыть свой потенциал в воде.

Очень важно научиться точно определять свой показатель критической скорости (КСП) и еще на старте настроиться на оптимальный темп, поддерживать его на середине дистанции и в конце тренировочной серии: это поможет лучше оценить прилагаемые усилия. Мы называем этот важнейший навык «внутренней оценкой скорости». Если вы сумеете его развить, это принесет свои дивиденды на соревнованиях, когда все будут стартовать слишком быстро, а к концу выдохаться.

Когда вы будете выполнять серию на пороговые показатели, постарайтесь проплывать длинные отрезки на повышенной, но сбалансированной скорости, сокращая паузы отдыха перед каждым новым отрезком. Это принесет намного лучшие результаты, чем отдельные максимальные ускорения. У многих пловцов по-



Пловцы вместе с тренером Фионой Форд готовятся к любимой «ободряюще-повежающей» серии на пороговые показатели.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛВВЦОВ

Соотношение работы и отдыха должно составлять от 4:1 до 15:1, иногда и меньше, например 8 x 200 метров, развивая скорость до 3:15, с паузой отдыха до 15–20 с перед очередным отрезком в 200 метров. При таких небольших паузах очень важно правильно оценивать скорость в заплывах и рассчитать силы, сумев при этом уложиться в нормативное время.

Если тренироваться с такой интенсивностью, вы намного лучше сможете поддерживать форму и уровень технического исполнения, чем при ускорениях, когда вы загоняете себя настолько, что в итоге все заканчивается «отчаянной борьбой с водой». Многие пловцы избегают тренировок с высокой интенсивностью из-за опасений навредить своей технике, но, поверьте, больший вред вы ей нанесете, если не научитесь контролировать темп и будете выдыхаться к концу заплыва. Тренировки на критическую скорость — это отличная возможность поддержать технику на высоком уровне, поэтому не стоит избегать занятий «на устойчивую скорость», без них невозможно хорошее исполнение.

В Приложении В содержится описание пороговых серий, которые вы можете включить в основной, самый сложный раздел своих занятий. Для того чтобы все выполнять как следует, вам нужно рассчитать личный показатель КСН. Мы расскажем, как это сделать, в главе 27.

ПРОСТАЯ СХЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК И ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА

ГЛАВА 26

Многие триатлеты плавают два-четыре раза в неделю. Если вы пловец категории «мастерс» или занимаетесь плаванием для отдыха либо с оздоровительными целями, у вас в расписании может найтись для занятий и больше времени. В любом случае хорошая еженедельная или ежемесячная программа придаст вам уверенность, что вы максимально эффективно расходуете время, отведенное на тренировки.

В идеале для того чтобы зримо увидеть улучшения, нужно тренироваться три и более раза в неделю. В Перте мы часто сталкиваемся с пловцами, которые, приходя на тренировки два-три раза в неделю, добиваются существенных улучшений зачастую спустя шесть-девять недель после внесения корректив в их тренировочные программы.



Пол и Мартин
олакируют очередной
тренировочный цикл,
Перт.

Частота занятий всегда важнее их продолжительности. Например, три 30-минутные тренировки в неделю принесут больше пользы, чем одна продолжительностью в 90 минут. Конечно, из-за занятости вы не всегда сможете тренироваться,

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

но тогда нужно и реалистично оценить, каких результатов вы сможете добиться, тренируясь раз или два раза в неделю. Так вы избежите разочарования от несбывшихся надежд.

Но справедливости ради следует и сказать, что увеличение числа тренировок с шести до семи в неделю может не слишком связаться на технике исполнения, а то и вовсе спровоцирует апатию, демотивирует вас или приведет к перетренированности. Нет ничего важнее, чем правильный позитивный настрой, когда вы с нетерпением ожидаете похода в бассейн. А если вы плаваете слишком часто, то рискуете утратить это «волшебное чувство». Позанимавшись пять раз в неделю или даже чаще, вы, возможно, поймаете себя на мысли, что с ужасом думаете об очередной тренировке. Попробуйте сократить свой план на одну тренировку в неделю — и вы увидите, как эйфория вновь возвращается к вам. Элитные пловцы и триатлеты особенно подвержены таким упадническим настроениям, и если кардинально урезать число тренировок, многие из них окажутся намного ближе к успеху, чем были ранее.

«Больше» не всегда означает «лучше»: эффективные тренировки — это правильное соотношение между спортом, работой, семьей, друзьями.

Пол

Будучи триатлетом, выпускником спортивного колледжа, я много думал об идеальной программе тренировок, которая занимала бы оптимальное время и включала в себя точно дозированные нагрузки. Мои усилия оказались бесплодными. Я понял, что время, которое подходит для одного спортсмена, оказывается неэффективным для другого. Кроме того, разные события могли моментально разрушить предписанную последовательность тренировок. Зачастую кардинальные изменения в программе могут происходить буквально за несколько недель до начала работы по уже разработанной тренировочной программе.

Тогда я решил взять на вооружение более практичный подход, который оказался намного лучше. Я разработал базовую схему, в соответствии с которой появляется возможность ежедневно, еженедельно и ежемесячно варьировать нагрузки. Это позволяет правильно сочетать силовые тренировки, работу над техникой, выносливостью, пороговой скоростью; их можно повторять по многу раз подряд, искать сочетания, которые подойдут лично вам. Интенсивность тренировок подбирается в соответствии с вашей текущей формой и подразумевает постоянное ее развитие.

Использование такой схемы делает тренировочный процесс простым, рациональным, и я настоятельно рекомендую вам ею воспользоваться. Мы представим вам некоторые из схем, на которые вы можете опереться с учетом вашего индивидуального уровня подготовки и наличия времени для тренировок.

Что касается планирования отдыха, то я бы посоветовал больше приоткрыть глаза к собственному телу, особенно если вы тренируетесь только два-три раза в неделю. В этом случае вы вряд ли занимаетесь настолько много, что вам нужны дополнительные паузы. Поэтому если вы чувствуете себя нормально, продолжайте тренировки. Если вам кажется, что вы очень устали после большого отрезка, проплывите легкую серию, а то и просто отдохните.

Я всегда достигал самых высоких показателей благодаря тренировочным программам, которые были одновременно простыми, веселыми и стимулирующими, спланированными таким образом, чтобы можно было последовательно заниматься неделю за неделей. Они не были похожи на научные супер-программы, призванные чудесным образом дать немедленный результат (их я тоже перепробовал). Конечно, у вас должна быть цель, мотивация, но если при этом вы не будете заниматься по программе, то и не добьетесь результатов. Жизнь полна неожиданностей, и если ваша программа не будет гибкой, не позволит застраховаться от неожиданных перерывов в тренировочном процессе, то обещаем: вскоре вашими спутниками станут злоба и раздражение.

Интересно, что на разработку этой схемы нас вдохновила не только собственная многолетняя тренерская практика, но и бывший руководитель Британской федерации триатлона Крис Джонс. Вместе с замечательными спортсменами-триатлетами в рамках учебной программы British World Class Triathlon мы хотели изложить материал максимально доходчиво и последовательно. На самом деле схемы тренировок даже элитных спортсменов стюды не так сложны, как вы себе представляете.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СХЕМА ЗАНЯТИЙ

В табл. 26.3 приведена схема, которую мы рекомендуем для планирования ваших тренировок. Она строится на основе количества посещений бассейна в неделю и объединяет три основных направления: работу над техникой, собственно тренировки, развитие навыков на открытой воде. Вы можете использовать эту схему круглый год, развивая навыки плавания на открытой воде и в бассейне, когда открытые водоемы становятся слишком холодными. В Части III, посвященной адаптации к открытой воде, мы подробнее обсудим, насколько важны для развития соответствующих навыков такие тренировки.

Выберите схему и выстраивайте собственные тренировочные планы, используя для этого Приложение В, оно придаст тренировкам разнообразие и обеспечит приток новых идей. Конечно же, в расписании вашего бассейна могут существовать определенные ограничения в отношении возможных тренировочных дней, но если вы попытаетесь максимально соотнести свое расписание с нашей схемой, вы окажетесь на верном пути.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

Адам

В табл. 26.4 вы можете ознакомиться со схемой, которую Пол составил в преддверии своей шестимесячной подготовки к заплыву через Ла-Манш в 2011 году. Стоит ли говорить, что ему предстояло проплыть немало километров, готовясь к марафону, который мог продлиться и 7, и 17 часов. Пусть вас не пугают расстояния, которые он проплывал, или скорость, которую он развивал. Лучше обратите внимание на еженедельные составляющие его тренировок: работу над техникой и навыками на открытой воде, а также на готовность Пола повторять эти занятия неделю за неделей в стремлении идеально подготовиться к заплыву.

ДЕНЬ	ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ
Понедельник	Легкий заплыв на 2-3 км, включая укрепляющие тренировки для предотвращения травм или отдых
Вторник	С умеренной скоростью проплыть 6-7 км в бассейне, включая упражнения, и непрерывно проплыть 4-5 км, состоящих из 10-15 отрезков по 400 м со скоростью 1:24 на 100 м, отдых 21 с после каждого 400 м (контролировать показатели с помощью метронома)
Среда	Трудный 9-километровый заплыв в бассейне со скоростью 0:43-0:45 на 50 м, то есть 20 × 50 м, 10 × 100 м, 5 × 200 м, 2 × 500 м, 1 × 1000 м, 2 × 500 м, 5 × 200 м, 10 × 100 м, 20 × 50 м. Время цикла включает в себя паузы для отдыха, поэтому чем быстрее вы будете плыть, тем больший будет отдых. Обычно я выполнял этот заплыв с приблизительными показателями 1:18 на 100 м
Четверг	Заплыв в холодной (15 °C/59 F) открытой воде на 10 км, приблизительная скорость 1:24 на 100 м, включая остановки на 15-20 с, чтобы попить, через каждые 2 км
Пятница	Равномерное плавание 4-5 км в бассейне, с акцентом на упражнениях и работе над техникой
Суббота	Тяжелый заплыв от 8 до 12 км в холодной (15 °C/59 F) открытой воде, задача: удерживать скорость 1:20 на 100 м
Воскресенье	Цель серии: проплыть от 14 до 25 км в холодной (15 °C/59 F) открытой воде с сопровождением, для того чтобы иметь возможность перекусить через каждые 2 км. Задача: удерживать скорость 1:24 на 100 м

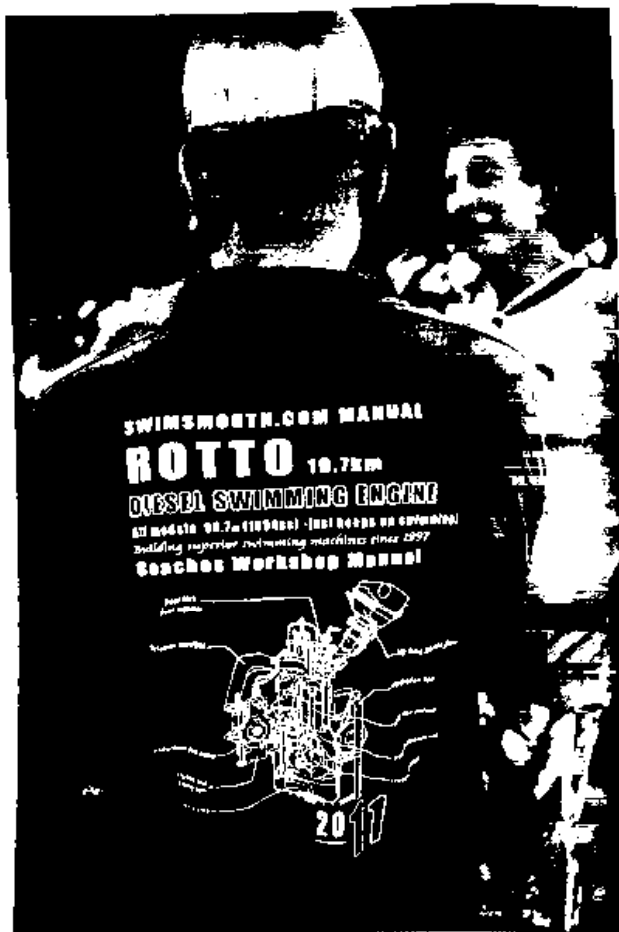
КАК УЗНАТЬ СВОЮ КРИТИЧЕСКУЮ СКОРОСТЬ ПЛАВАНИЯ

ГЛАВА 27

СТАТЬ НАСТОЯЩИМ «ДИЗЕЛЕМ»!

Если в прошлом вы уже занимались спортивным плаванием или каким-нибудь командным видом спорта, к примеру регби или футболом, то, скорее всего, вы по своей природе — спринтер. Физиология же пловца, соревнующегося на длинных дистанциях, очень отличается от физиологии спринтера, ведь ему нужно поддерживать более умеренный темп, но зато продолжительное время. Умение распределять энергозатраты вполне поддается тренировке, со временем вы освоите и этот навык, необходимый и пловцам на открытой воде, и триатлетам.

Мы часто сравниваем спринтеров с бензиновым двигателем внутреннего сгорания, а пловцов на длинные дистанции — с дизельным двигателем. Чем большее расстояние предстоит проплыть, тем меньшее значение имеет максимальная



Рори на соревнованиях на канале Роттиест с гордостью носит футболку с логотипом Swim Smooth. И на ней изображен дизельный двигатель!

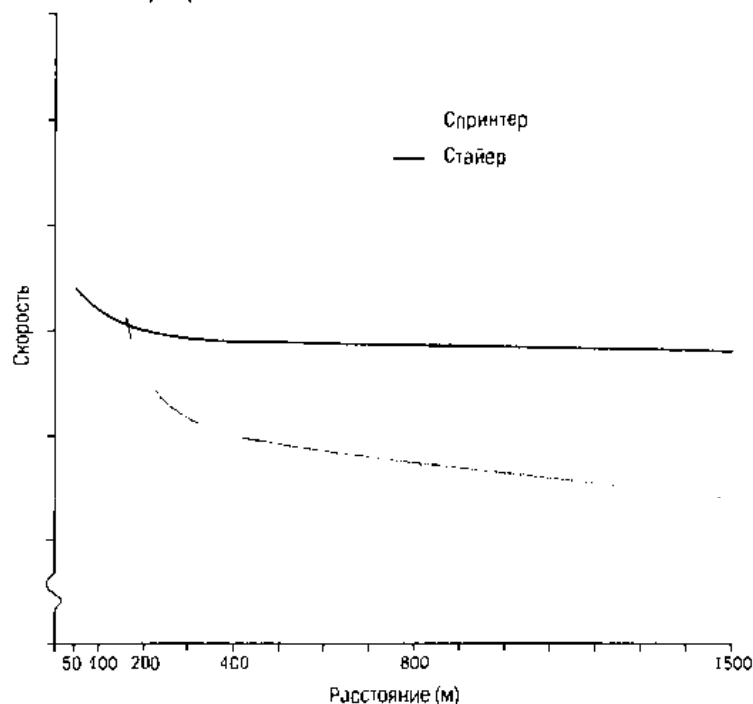
Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

стартовая скорость, на первый план выходит устойчивая мощность, почти как у дизельного двигателя. Понятно, что мы имеем в виду плавание в энергичном постоянном ритме, подобном ритму велосипедных гонок с раздельного старта или бегу на средние и длинные дистанции.

Пол

В Университете Бата я изучал дисциплины «Спорт», «Наука тренировок», и параллельно с этим меня включили в состав команды триатлетов, готовившейся к первенству мира. Нео регулярно обследовали в лаборатории, чтобы определить точный уровень физической подготовки, и выдавали рекомендации по тренировочному процессу. Такой научный подход был хорош, мне было очень приятно чувствовать себя причастным к подобным исследованиям. Выверенные рекомендации, приводившие к улучшению результатов, меня очень мотивировали.

Однако, несмотря очевидную пользу, такое тестирование не доступно большинству спортсменов. Оно отнимает много времени, предполагает использование большого количества дорогого лабораторного оборудования, кроме того, многочисленные анализы крови для контроля за уровнем молочной кислоты в организме могут многим показаться чересчур изнуряющими. К счастью, в плавании существует альтернативный способ определения уровня физической подготовки, он обладает всеми преимуществами лабораторного тестирования и при этом очень прост. Речь идет о системе, которую мы рекомендуем всем и которая называется критической скоростью плавания, или сокращенно КСП.



В этой части книги вам часто будет встречаться понятие «тренировка на критическую скорость плавания». Эти тренировки направлены на развитие навыков, необходимых для успеха на длинных дистанциях, они превратят вас из пловца «с бензиновым двигателем» в спортсмена, который способен поддерживать стабильную высокую скорость на протяжении долгого промежутка времени. Возможно, вы несколько подрастеряете свои навыки в спринте, но зато ваша постоянная скорость на дистанции станет намного выше. Рис. 27.17 демонстрирует пример перехода от «бензиновых» на «дизельные» двигатели. В качестве подтверждения сказанного приводится табл. 27.5. В ней указана скорость Пола на разных дистанциях до и после цикла подготовки к марафонскому заплыву. До начала целенаправленных тренировок занятия Пола представляли собой смесь спринтерских заплывов и дистанций на КСП. С изменением схемы тренировок он почти полностью переключался на плавание на КСП и тренировки на выносливость. В итоге, несмотря на некоторое замедление на дистанциях 50, 100 и 200 метров, к отметке 400 метров он удерживал стабильную скорость, а на длинных дистанциях его скорость значительно возросла. Когда вам предстоит проплыть дистанцию 100 × 400 метров (от Дувра до берегов Франции), способности в спринте вам вряд ли пригодятся.

ДИСТАНЦИЯ	ДО ТРЕНИРОВОК	ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК
50 м	27,2 с	29,5 с
100 м	58,9 с	62,1 с
200 м	2 мин 8 с	2 мин 10 с
400 м	4 мин 30 с	4 мин 30 с
1000 м	12 мин	11 мин 56 с
1500 м	18 мин 30 с	18 мин 08 с
5 км	68 мин	65 мин
10 км	2 ч 36 мин	2 ч 16 мин
20 км	6 ч 24 мин	4 ч 41 мин

Табл. 27.5. Сравнительная скорость Пола Ньюсома на различных дистанциях до и после подготовки к заплыву через Ла-Манш

Если вы триатлет, то, наверное, уже имеете представление об оптимальной для себя скорости на дистанции в 10 километров или о том, насколько можно ускориться в велосипедной гонке на 40 километров. Эти скорости напрямую соотносятся с показателями вашего лактатного или анаэробного порога. При определенной интенсивности движения в крови начинает накапливаться молочная кислота, в тканях понижается уровень кислорода. Если вы перейдете этот порог и превысите скорость, то очень скоро почувствуете жжение в мышцах и вынуждены будете сбросить скорость. Показатель КСП — это точно такой же пороговый показатель. Как только вы превысите ее, вам тут же придется снизить скорость.

Однако если вы будете плыть на уровне своей КСП, то вам удастся спокойно проплыть 800, 1500, а то и 3000 метров, если это позволяет сделать ваша физическая подготовка.

При занятиях любым видом спорта очень важно знать собственный анаэробный порог. А он напрямую связан с выносливостью: если вы улучшите физическую подготовку настолько, что ваш анаэробный порог и, соответственно, БСП повысятся, то вы поплывете быстрее в любом дальнем заплыве, даже на таких экстремальных соревнованиях, как Ironman или марафонские дистанции. По сравнению с этим остальные показатели физической подготовки, такие как непосредственная физическая сила или способность к спринту, в соревнованиях на длинных дистанциях, будут играть второстепенные роли.

Анаэроб

Вспомните описанный в начале книги эпизод с одиннадцатилетней девочкой в бассейне, как быстро она плыла, несмотря на очень небольшую физическую силу. Этому есть объяснение: благодаря постоянным тренировкам у нее выработался очень высокий аэробный порог, соответственно и ее КСП очень высока. Всегда помните о том, что для успеха в плавании на длинные дистанции важна не столько физическая сила, сколько аэробная подготовка: нужно на протяжении долгого времени уметь поддерживать высокую скорость, а не максимально ускоряться на коротком отрезке дистанции. А для этого необходимо развивать аэробные возможности определенных групп мышц, особое внимание уделяя при этом тренировкам на КСП.



Пол

Если вы пользовались когда-нибудь эргометром в велоспорте или читали книгу Э. Когана и Х. Аллена *Training with Power* (2006), то наверняка знакомы с системой оценки функциональной пороговой мощности (ФПМ) в ваттах. В основе измерения КСП лежит тот же принцип, только адаптированный для плавания. В плавательном бассейне, чтобы измерить аэробный порог, не обязательно обзаводиться дорогостоящим эргометром, этот порог можно определить как скорость на дистанции в 100 метров. Очевидно, что вместо 20-минутного или 60-минутного испытания проще вычислить ФПМ на двух более коротких дистанциях, произвести расчеты и вывести показатель КСП.

Для постоянного контроля за уровнем физической подготовки мы рекомендуем проходить тесты на КСП каждые четыре недели. Как только вы узнаете свою КСП (скажем, ваш показатель составляет 1:40/100 м), вы сразу можете рассчитать идеальный тренировочный темп (1:35/100 м). Таким образом, работая на нем, можно улучшить и физическую форму, и показатель КСП, и ваш тренировочный план будет разработан таким образом, что обеспечит общефункциональное развитие. Сочетая тренировки на КСП с общей тренировочной программой (см. главу 26), вы получаете идеальный тренировочный режим правильно подобранного уровня сложности, достаточно гибкий, адаптируемый к различным условиям, соответствующий вашему уровню подготовки и способствующий развитию именно ваших плавательных навыков.

Далее мы приводим тестовое задание для определения текущего показателя КСП и некоторые из тренировочных серий, ориентированных на повышение этого показателя. С их помощью вы научитесь лучше плавать на длинные дистанции.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ КСП

Для того чтобы пройти тест, необходимо выполнить следующее.

1. В качестве разминки проплывите отрезок от 600 до 1000 метров, выполняя при этом всевозможные упражнения: совершите несколько коротких спринтов, чтобы увеличить частоту сердцебиения.
2. Выполните заплыв на 400 метров, отталкиваясь от бортика (не ныряйте), сосчитайте, сколько отрезков вы выполнили правильно, и внимательно рассчитайте время.
3. Восстановитесь в течение 10–15 минут, несколько раз проплыв в легком темпе. Это поможет вывести продукты метаболизма из мышц.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

4. Отталкиваясь от стенки бассейна, проплывите 200 метров, по-прежнему внимательно учитывая время.
5. Этап восстановления.

Ади:

Помните о тревоге, которую вы испытываете, улышав фразу «гонки на время»? Попробуйте расслабиться после двух заплывов, посмотрите, как будете чувствовать себя. Какими бы ни были ваши показатели, рассматривайте их как некие временные «заметки на полях». Главное — это понимание того, что эти «заметки» лишь некие отправные точки на пути к дальнейшему совершенствованию.

Возьмите на заметку

- Не забывайте, что тесты — это показатель текущей функциональной готовности, поэтому не надейтесь, что можно спокойно пропустить тестирование и засчитать ранее показанные результаты на дистанциях 200 и 400 метров. Важен результат, показанный в данный момент!
- Ведите подробный дневник, записывайте длину дистанций и показатели КСП. В идеале нужен человек, который поможет сверять результаты каждые 50 метров. Он должен определять вашу скорость, а вы — стараться плыть каждые 50 метров на одну секунду быстрее. Помните, что поначалу ускоренный темп будет казаться вполне стабильным, но со временем от вас потребуются намного больше усилий: удерживать постоянную высокую скорость сложно, очень сложно!
- Убедитесь в том, что ваши показатели логичны, последовательны, к примеру, на дистанции в 200 метров вы должны были развить большую скорость, чем на дистанции в 400 метров. Будем надеяться, что все обстоит именно так.

Для того чтобы исходя из своих результатов определить показатели КСП на дистанции 100 метров, воспользуйтесь простым калькулятором на www.swimsmooth.com/css. Или, если вы хотите выполнить подсчеты самостоятельно, используйте для этого следующую формулу:

$$\text{КСП (м/с)} = (400 - 200) : (T_{400} - T_{200}),$$

где T_{400} и T_{200} — результаты в секундах на дистанциях 400 и 200 метров.

Затем нужно перевести скорость из м/с в секунды на дистанции 100 метров:

$$\text{КСП (с/100 м)} = 100 : \text{КСП (м/с)}.$$

Ваш итоговый показатель КСП, на первый взгляд, может показаться довольно низким, особенно если вы до этого момента не практиковали интервальные

тренировки. Но не забывайте, что КСП рассчитана на прохождение дистанции 1500 метров. Конечно, во время интервальных серий вы могли плыть и с более высокой скоростью, нежели в тестовой серии на КСП, так как они подразумевают еще и паузы для отдыха. Тренировки на КСП выполняются с короткими паузами, чтобы вы могли сконцентрироваться на правильных энергозатратах именно на длинной дистанции, а не в спринте.

Проводите тест на КСП приблизительно раз в четыре недели. Старайтесь убедиться, что вы тренируетесь с правильной интенсивностью, и извлекаете из своих занятий максимальную пользу. Единственная важная цель — повысить показатель КСП, тогда на соревнованиях вы точно будете плыть быстрее. То же самое можно сказать и об экстремальных дальних заплывах, во время которых вы выходите далеко за рамки своего аэробного порога. И там, и там задействованы одни и те же энергосистемы организма, и благодаря большей продуктивности их работы вы сможете дольше поддерживать хорошую скорость.

КАК УЛУЧШИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ КСП

Для того чтобы улучшить КСП, нужно выполнять серии с короткими перерывами на отдых, концентрируя все внимание на правильном темпе. Когда вы плывете со скоростью КСП, у вас возникает ощущение «дискомфортного комфорта»: действительно, плыть технически правильно, одновременно выдерживая высокую скорость на протяжении всей серии, очень просто. Важно не стартовать слишком быстро и не выдыхаться в конце!

Вот несколько примеров серий на отработку КСП.

20 × 100 м, пауза отдыха — 15 с между отрезками.

10 × 200 м, пауза отдыха — 20 с между отрезками.

5 × 400 м, пауза отдыха — 30 с между отрезками.

3 × 600 м, пауза отдыха — 45 с между отрезками.

Общее расстояние здесь составляет около 2000 метров, оно подойдет быстрым пловцам с КСП приблизительно от 1:10 до 1:25/100 м. В тренировочных сериях, которые мы разместили в Приложении В, вы увидите, что чем медленнее пловец, тем короче будет разработанная для него серия. Поэтому не расстраивайтесь, если вам покажется, что рекомендуемые нами дистанции больше, чем те, которые вы обычно проплываете за всю тренировку! Подойдите к процессу тестирования творчески и проверьте свои скоростные показатели при помощи серии «Маша и медведи», которую нужно плыть без остановок:

4 × 100 м с паузой отдыха 15 с («Маша»);

1 × 200 м с паузой отдыха 30 с («Мишутка»!);

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВОДОВ

- 4 × 100 м с паузой отдыха 15 с;
- 1 × 300 м с паузой отдыха 30 с («Медведица-мама»!);
- 4 × 100 м с паузой отдыха 15 с;
- 1 × 400 м и завершение («Медведь-папа»!).

Пол

Во время серий на КСП я часто интересуюсь у пловцов, как они оценивают свою скорость по десятибалльной шкале (с наивысшим баллом 10). Мы пытаемся получить такие результаты: в районе 6 — для первых нескольких сотен метров, затем быстрое улучшение до 7-8 баллов, после чего большую часть серии нужно увеличивать показатель, доведя его до отметки 9 в конце. Очевидно, что эти цифры весьма субъективны, но здесь очень важна возможность сопоставить внутреннее ощущение от КСП и прохождения серии. Это помогает научиться оценивать собственную скорость — чрезвычайно важный навык для пловцов на длинные дистанции. Если вы будете правильно соотносить темп в начале дистанции, в ее середине и в конце, то получите огромное преимущество перед соперниками, которое обязательно скажется на соревнованиях.

На практике скорость КСП воспринимается как более медленная, чем скорость, которую вы развиваете во время интервальных сессий. Но особенность в том, что КСП подходит для более длительных временных отрезков, если вы сумеете верно рассчитать время и силы. Пример — серия «Маша и медведи»: очень легко увлечься скоростью на 100-метровых отрезках, полагая, что в этом нет ничего сложного, но позже вы поймете, что у вас не хватает сил удерживать одинаковую скорость, когда дело дойдет до дистанций в 200, 300, а затем и 400 метров. Старайтесь удерживать одну и ту же равномерную скорость, даже если это поначалу кажется легкой задачей: так вы развиваете свои скоростные навыки.

КСП и соревновательная скорость

Вы можете в общих чертах рассчитать свою соревновательную скорость по отношению к показателям КСП:

- 400 м: КСП — 2-4 с на каждые 100 м;
- от 1500 до 1900 м: КСП;
- от 3,8 до 5 км: КСП + 2-4 с на каждые 100 м;
- 10 км: КСП + 6-10 с на каждые 100 м;
- 20 км: КСП + 10-20 с на 100 м (учитывая остановки для питания по 20-30 с приблизительно каждые 25 минут);
- Ла-Манш (38 км): КСП + 20-30 с на 100 м (учитывая остановки для питания по 20-30 с приблизительно каждые 25 минут).

РАЗВЕ НЕ НУЖНО ПЛЫТЬ БЫСТРЕЕ КСП, ЧТОБЫ ЕЕ УВЕЛИЧИТЬ?

Со временем вы заметите, что все серии на КСП подразумевают, что вы придерживаетесь ее именно для того, чтобы в перспективе ускориться. Многим пловцам покажется парадоксальным наше утверждение, которое противоречит общепринятому убеждению: «Если я буду тренироваться на большой скорости, мой организм к ней привыкнет». Это ошибочный принцип, потому что человеческий организм по таким законам не функционирует. Когда вы тренируетесь, существенно превышая свой анаэробный порог, то, в конечном счете, расходуете свои силы на работу анаэробной системы, а это вам совершенно не нужно при плавании на длинных дистанциях. Вы также вынуждены давать организму больше времени на отдых во время остановок после каждой серии, а это означает, что у вас остается меньше энергии для того, чтобы успешно адаптироваться к заданным условиям. В конечном счете, если вы будете тренироваться на скорости, значительно превышающей КСП, то помешаете развитию большей пороговой скорости.



Тренеры Мартин и Гебби объясняют принципы расчета скорости при выполнении серий на КСП.

Исследование Д. Макларена и М. Коулсона* подтверждает наши выводы и доказывает, что тренировки на пороговой скорости значительно развивают КСП, в то время как сложные тренировки в спринте зачастую приводят к снижению этого показателя. Мы не убедили вас? Сравните данную форму тренировки с тренировками с отягощением. Скажем, вы хотите увеличить максимальный жим лежа. Сейчас вы поднимаете 50 кг и желаете увеличить эту цифру до 60 кг. Вы не можете взять и сразу же поднять 60 кг: у вас просто не хватит на это сил. Но если выполнять серии при нагрузке 45-50 кг, тело постепенно адаптируется к ним и это

* MacLaren D.P.M., Coulson M. Critical swim speed can be used to determine changes in training status. In: Biomechanics and Medicine and Swimming VIII/ ed. by Keskinen K.L., Komi P.V., Hollander A.P. — Jyväskylä: Grummerus Printing, 1999. P. 227-232.

Часть II. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

принесет свой результат. Для того чтобы помочь телу адаптироваться, нужно просто выполнять упражнения при текущих пороговых показателях.

Многие тренировки для пловцов категории «мастерс» ориентированы на отработку коротких серий, поскольку эти пловцы, как правило, принимают участие в соревнованиях по спринту в бассейне. Если вы триатлет или пловец на длинные дистанции в бассейне или на открытой воде, вам нужно с осторожностью относиться к высокой интенсивности, выполняя задания на спринт. К сожалению, многие считают заплывы на КСП длинными, сложными, скучными, порой неприятными. Но когда у вас в запасе не так много тренировочного времени, нужно убедиться, что проделанная работа даст результаты. Войдя в ритм работы над КСП, вы обнаружите, насколько она увлекает, мотивирует, особенно когда вы почувствуете улучшение своих результатов. Безусловно, интереснее проплывать эти серии в компании с друзьями, советуем именно так и поступить.

СКАЗАТЬ «НЕТ» СПРИНТУ?

Конечно, вы можете по-прежнему включать в тренировочные планы занятия по работе с анаэробной системой, коротких тренировки по спринту: они полезны для техники плавания, поскольку развивают хорошее «чувство воды» на более высокой скорости. Они тренируют нервную систему, учат при необходимости быстрее включать большую силу и мощность. Соревнования по спринту очень весело проводить в компании. В общем, ни в коем случае не следует списывать подобные занятия со счетов только потому, что они не помогают нарабатывать плавывки, необходимые для заплывов на дальние дистанции.

КАК ПРАВИЛЬНО РАССЧИТАТЬ КСП ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СЕРИЙ

Представьте, что показатели КСП — единственная точка отсчета, которую вы используете в своих тренировках для сравнения с другими скоростными показателями. В сериях, приведенных в Приложении В, мы используем как раз этот принцип, задавал желаемую скорость для различных серий и соотносим ее с показателями КСП. Например, простая серия на выносливость для пловца с КСП 1:40/100 м:

1000 м при КСП + 10 с на 100 м, т. е. 1:50/100 м;

800 м при КСП + 8 с на 100 м, т. е. 1:48/100 м;

600 м при КСП + 6 с на 100 м, т. е. 1:46/100 м;

400 м при КСП + 4 с на 100 м, т. е. 1:44/100 м;

200 м при КСП + 2 с на 100 м, т. е. 1:42/100 м.

Вы, должно быть, заметили, что скорости эти довольно необычны, и контроль за ними сложно нести с помощью обычных электронных часов или часов в бассейне. Разрешить эту проблему вы можете с помощью метронома с звуковым сигналом, помещенным под плавательную шапочку. Если установить режим «количество гребков в минуту», метроном будет выдавать сигнал в соответствии с заданной вами скоростью, например, 1:40/100 м — это 25 с на 25 метров. Таким образом, если вы запрограммируете прибор на сигнал через каждые 25 с, вам нужно ускориться настолько, чтобы доплыть до бортика 25-метрового бассейна (или до его середины, если это 50-метровый бассейн) с сигналом метронома. Так вы сможете легко контролировать собственную скорость и облегчите весь процесс, получив возможность переключить свое внимание на технику исполнения. Этот маленький прибор может стать отличным подспорьем во время серий на КСП.

Пол

С метрономом вы получите незаменимый опыт, это все равно что тренировка, во время которой вам постоянно ставят в пример некую разделительную черту — мировой рекорд, — которая делит всех пловцов на Олимпийских играх на лучших и всех остальных. А еще у метронома есть надоедливая привычка подлавливать вас на чересчур быстром старте!

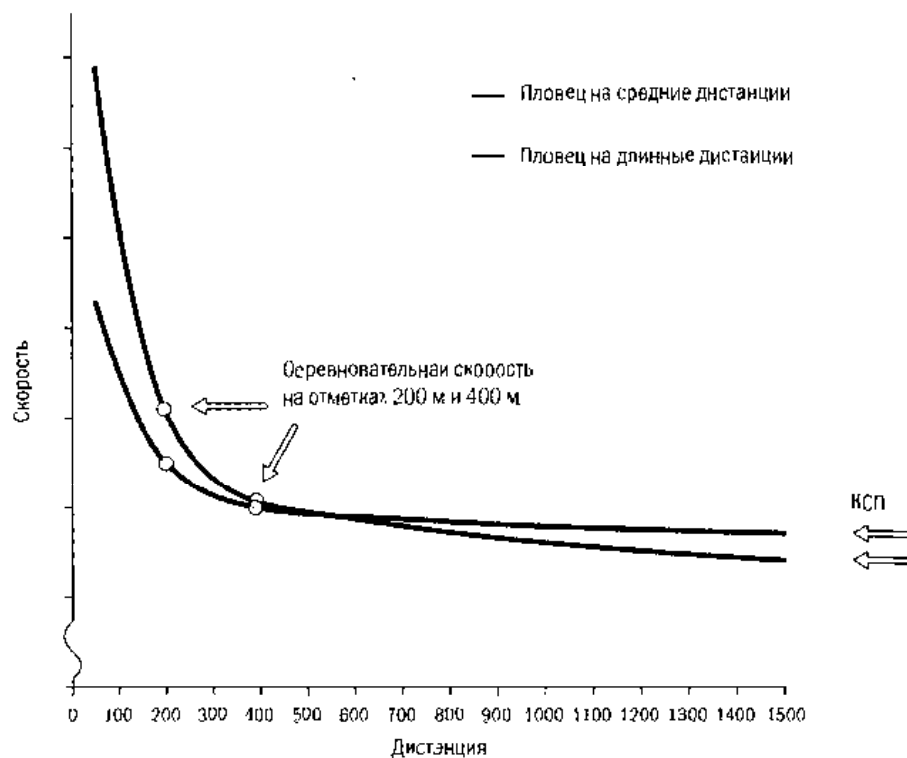
ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА НА КСП



Метрономы Wetronomo и Finis Tempo Trainer Pro. Такой звуковой прибор станет отличным напарником в плавании!

Время от времени подсчет показателя КСП приносит неожиданные результаты, особенно если вы будете сравнивать его с результатами других пловцов. Самый распространенный случай: во время заплыва у одного из пловцов показатели

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ



скорости выше, чем у другого на дистанции 200 и 400 метров, а его показатель КСП — ниже. На первый взгляд это кажется очень странным. Для того чтобы разобраться, нужно помнить, что скорость КСП ниже, чем скорость, взятая на 200 или 400 метров, эта цифра скорее ближе к скорости на 1500 метрах. Взгляните на рис. 27.18, на нем приведено соотношение результатов двух пловцов. Более быстрый плывет с большим отрывом на отметке 200 метров, но его скорость оказывается уже ненамного выше к 400 метрам. Такое снижение указывает на то, что первоначального результата пловец добился благодаря очень хорошей анаэробной способности, а не благодаря более высокой КСП. По сути, если проанализировать данные и сделать вывод, то получится, что скорость КСП этого пловца на самом деле ниже. Поэтому на дистанции 1500 метров и более он будет плыть медленнее.

Нужно всегда держать в уме, что если вы ошибочно взяли результат 400 метров вместо 200 метров (а эта цифра намного больше), у вас получится просто невозможный результат. При подсчете показатель КСП будет невероятно высоким!

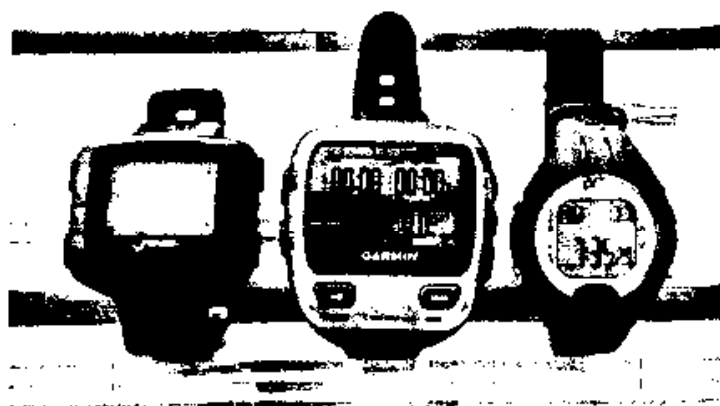
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ТЕМПА И СКОРОСТИ НА БАССЕЙНЕ И НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

ГЛАВА 28

Пол

Необходимо выработать привычку измерять время на увеличивающихся отрезках. Кроме того, нужно тренироваться на скорости, которая соответствует заданной дистанции, и со временем самым ценным навыком для вас станет умение контролировать интенсивность затрачиваемых вами усилий. Когда наступает время групповых тренировок, можно запросто потерять контроль над скоростью, пытаясь угнаться за пловцом, который плывет впереди. У нас во время таких занятий лидер на каждой дорожке использует метроном. Он задает правильный темп на дорожке. Все, что нужно делать остальным, — это держаться в пятисекундном отрыве от плывущего впереди и постоянно поддерживать этот разрыв. Этот метод работы снимает напряжение во время тренировки, поощряет пловцов на дорожке работать в команде, каждый из участников счастлив, когда приходит его очередь занять место лидера, всоружившись метрономом.

На первый взгляд кажется, что в заплыве довольно легко соблюдать заданный темп. На практике же на развитие этого навыка могут повлиять всевозможные факторы. Не последнее место занимают ваше желание



Часы Finis SwimSense, the Garmin 310XT (и более новая модель 910XT), Swimovate Pro помогут контролировать вашу скорость. Чтобы контролировать скорость во время соревнований на открытой воде, понадобится устройство GPS, например Garmin. Мы не сомневаемся, что со временем подобные приборы будут еще точнее и, надеюсь, дешевле.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦА

соревноваться и мысль о том, что те, кто хочет добиться успеха, обязаны пройти через трудные тренировочные серии. Рассматривайте задание на КСП отчасти как тренировку, а отчасти — как повод поработать над техникой, подразумевая под этим развитие способности измерять время и скорость. Одно не может существовать без другого: если вы научитесь удерживать заданную скорость, то максимально увеличите и эффективность серии.

Адам

Знаете ли вы, что более 90% мировых рекордов на выносливость в беге и плавании поставлены благодаря или умению идеально распределять скорость на дистанции, или «отрицательному разделению», т. е. когда вы заканчиваете дистанцию быстрее, чем стартовали? Умение контролировать скорость — необходимый навык для любого пловца на длинные дистанции, и с помощью тренировок на КСП вы действительно разовьете в себе этот навык.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ТЕМПА И СКОРОСТИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

В бассейне вы относительно легко можете контролировать скорость и частоту гребков, соблюдая определенное постоянство, но на открытой воде это делать значительно сложнее. Элитные пловцы на открытой воде измеряют буквально каждый пройденный метр, чтобы убедиться в равномерности продвижения и равномерной частоте гребков, постоянно уточняя, сколько гребков было сделано за минуту. Как правило, эту информацию сообщает тренер, сопровождающий их на лодке. Это делается для того, чтобы спортсмен не снижал частоту своих гребков более чем на 10% от общего показателя на дистанции.

У каждого пловца своя, уникальная частота гребка, которую он способен поддерживать на дистанции. Ярким примером в этом отношении является Шелли Тейлор-Смит, семикратная победительница чемпионатов мира в марафонском плавании. Она удерживала частоту в 88 Г/мин на протяжении всей 70-километровой дистанции от Сиднея до Воллонгонга, отклоняясь только на $\pm 5\%$ от этого показателя в течение всего 12-часового заплыва. Невероятно!

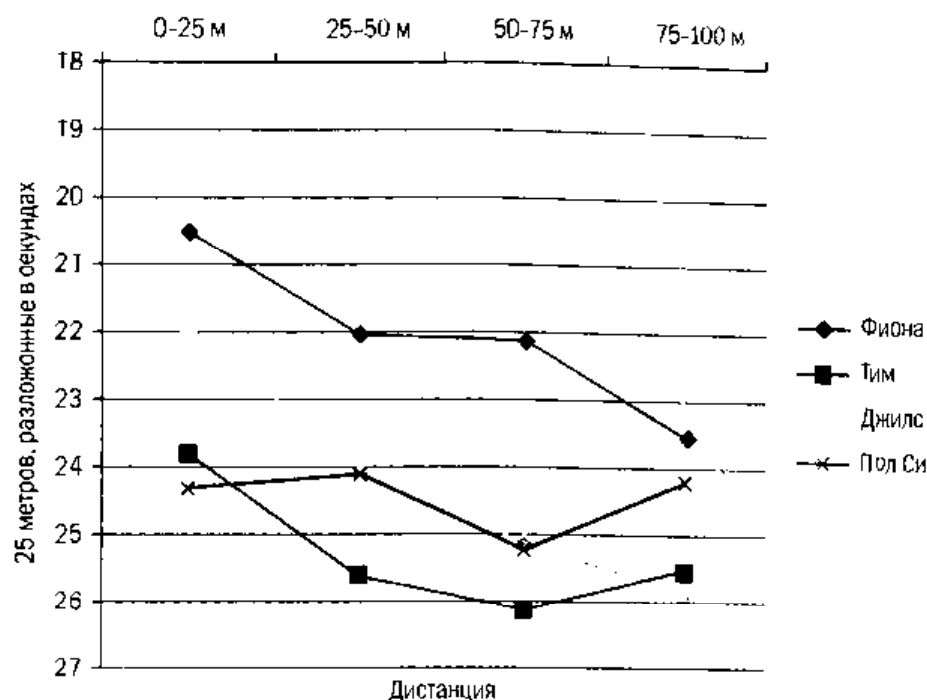
Должно быть, самая большая разница между любителем и выносливым профессиональным пловцом заключается именно в умении очень точно чувствовать допустимый уровень интенсивности на заданной дистанции. В каждой тренировочной серии элитный пловец предстает в качестве идеального механизма, удерживающего равномерную скорость на определенном промежутке дистанции.

Грант Хэкетт широко известен способностью проплывать многочисленные 100-метровые отрезки в бассейне, отклоняясь во времени на 0,4 с. И даже не смотрит на часы — это невероятное мастерство, учитывая, что некоторые любители в подобных сериях склоняются на время от 2 до 12 с, используя при этом часы в бассейне! При хорошей подготовке вы поймете, как достичь такого уровня, научитесь оценивать свою скорость на заданной дистанции. Получаться это будет, конечно, не всегда. Но когда вы ошибетесь, постарайтесь все проанализировать, извлечь из этого максимум информации. Это только улучшит вашу способность оценивать свою скорость в будущем.

Научиться «чувству скорости» на открытой воде чрезвычайно сложно, поскольку там присутствует слишком много внешних факторов, таких как волны, рябь, течения, и поставив себя в жесткие скоростные рамки, вы можете только навредить себе, особенно если выйдете за них не по своей вине. Анализируя же свой уровень подготовки в бассейне, изучая собственный организм, вы можете научиться выбирать верную скорость вне зависимости от внешних факторов. Для правильной оценки главное — задать верную скорость на первых 20% пути, когда вы еще полны сил. Это определит успех в заплыве в целом. Чем больше вы сможете усовершенствовать и развить свой «внутренний метроном» в начале дистанции, тем лучше вы научитесь контролировать скорость на оставшемся отрезке дистанции.

Юл

Во время подготовки к заплыву через Ла-Манш в сентябре 2011 года я пользовался прибором Garmin 310XT GPS. Я помещал его под плавательную шапочку во время всех тренировок на открытой воде. Это дало возможность придерживаться выбранной траектории и оценивать, насколько далеко и быстро я плыл. Несмотря на то что результатов непосредственно во время заплыва, я, естественно, не видел, я пользовался звуковым сигналом, который звучал через каждые 500 метров, — это помогало концентрироваться на следующих семи минутах работы, а не думать о времени, которое мне предстояло проплыть в целом. Потом, когда я просматривал результаты, можно было проанализировать, насколько хорошо я оценивал скорость и видел, стоит ли внести коррективы в последующие тренировки. Тогда я убедился, что это очень полезное приспособление, и теперь рекомендую его всем!



Суметь правильно распределить скорость на дистанции — очень непростая задача, это с трудом удается делать даже нам, тренерам. В свое время мы записали показатели нашей тренировочной группы для анализа техники на дистанции 100 метров, а потом проанализировали показатели скорости на каждом 25-метровом отрезке. Обратите внимание, что Фiona, Джилс и Тим замедляются воле каждого очередного отрезка, а вот Пол отлично справляется с ними!

Выводы

Для того чтобы достичь хорошей физической формы, не нужно изматывать себя изнурительными тренировками или жертвовать своей эффективностью. Чтобы достичь вершин мастерства в плавании, нужно найти идеальное соотношение между физической подготовкой и техникой исполнения. Не бойтесь немного себя перегрузить — вы сами удивитесь, насколько быстро будут улучшаться все показатели при регулярных тренировках!

ТРЕНИРОВКИ НА СУШЕ

ГЛАВА 29

СПОРТЗАЛ: ИДТИ ИЛИ НЕ ИДТИ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

Вопрос, который нам чаще всего задают после проведения мастер-классов: «Как вы относитесь к тренировкам пловцов и триатлетов в спортивных залах?» И мы всегда отвечаем, что это сугубо индивидуально и все зависит от того, есть ли у спортсменов на это время.

В идеальных условиях мы все были бы спортсменами, проводили бы целые дни в хорошо оборудованных залах, уделяли внимание физиотерапии, пилатесу, даже йоге. Вот тогда бы все однозначно выиграли от этих тренировок, они помогли бы сбалансировать наши навыки как спортсменов. В действительности же большинство из нас ограничены во времени, и если вводить изменения в тренировочную программу и включать в нее дополнительные занятия в зале, то тогда неизбежно придется урезать время, отводимое непосредственно на занятия в бассейне.

С оглядкой на это мы разработали комплекс повседневных упражнений для улучшения физической формы и растяжек, которые можно быстро и эффективно выполнять как до, так и после тренировок в бассейне. Более того, их можно делать даже дома, сидя перед экраном телевизора!

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК НА СУШЕ

Пол

Тренировки на суше получили свое название из-за того, что многие элитные программы по плаванию предлагают занятия пловцов на бортике бассейна перед тренировками в воде и после них. Все знают, что австралийская легенда плавания Иан Торп приезжал в бассейн за полчаса до начала каждой тренировки и работал над подвижностью и гибкостью тела. Многие утверждали, что именно эта дополнительная работа принесла ему успех и золотые олимпийские медали. Несмотря на то что нам вряд ли удастся достичь уровня физической подготовки и гибкости элитных пловцов, мы в состоянии добиться значительных улучшений в нашей физической подготовке, которые, в свою очередь, положительно скажутся и на технике плавания.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

В целом, тренировки на суше можно разделить на три основные категории.

1. Тренировки на развитие гибкости и подвижности.
2. Тренировки мышц-стабилизаторов и восстанавливающие тренировки.
3. Силовые тренировки.

1. ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

Сдерживающим фактором для многих триатлетов в плавании становится их недостаточная гибкость. Она служит причиной многих технических ошибок, включая закладывание рук, проваленные локти, низкое положение ног. Все эти ошибки серьезно мешают спортсменам полностью раскрыть в воде свой потенциал. Тренировки триатлета расписаны буквально по минутам: плавание, велоспорт, бег, и совершенно необязательно на работу над повышением гибкости тратить драгоценное тренировочное время. Вы можете достичь серьезных улучшений, если ежедневно вечером, сидя у телевизора, просто будете делать упражнения на растяжку.

Во время растяжки триатлетам и пловцам нужно главным образом концентрироваться на следующих областях тела:

- верхняя часть спины / плечи;
- бедра;
- лодыжки.

Исследования утверждают: во избежание травм спортсмены либо должны регулярно выполнять растяжку, либо не делать ее вовсе; спортсмены, которые эпизодически делают упражнения на развитие гибкости, оказываются более склонными к травмам и растяжению мышц. По этой причине, чтобы избежать повреждений, растягиваться нужно постоянно, предваряя упражнения обязательной разминкой. Представьте, что ваши мышцы и сухожилия — это конфеты-ириски: если их как следует не разогреть, они будут ломкими, подверженными микроразрывам при растяжении, а если их немного мобилизовать и разогреть, они станут мягкими и податливыми.

Растяжка перед основной тренировкой применяется только для расслабления мышц, а не для их удлинения или увеличения амплитуды движений. Эти задачи лучше решать после тренировки или на специальных занятиях на гибкость, где у вас будет возможность провести хорошую предварительную разминку. Выполнение растяжек никогда не должно быть болезненным, все должно делаться плавно, без рывков.

По времени каждую растяжку следует выдерживать около 20 секунд и повторять каждое упражнение от двух до трех раз. Дышать при этом следует глубоко и равномерно.

РАСТЯЖКА. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ, ПЛЕЧИ



Растяжка в дверном проеме. Стоя в дверном проеме или рядом со столбом, согните локоть и поместите руку в положение, указанное на фотографии. Не спеша совершайте движение грудью вперед, сосредоточившись на ощущении растяжения в передней части плеча и грудной мышце. Старайтесь не выносить плечо слишком далеко вперед, вместо этого сведите лопатки вместе и опустите их вниз.



Растяжки «Руки-телесны» и «Разворот». Эти упражнения на первый взгляд выглядят оловянными, но как только вы наловчитесь их делать, то сразу поймете, насколько они на самом деле простые. Для начала нужно лечь на бок, согнуть колени приблизительно под углом 90°, сложить руки вперед собой. Затем глубоко вдохните и на выдохе начинайте делать разворот верхней рукой, выводя ее на другую сторону туловища, так чтобы в итоге верхняя часть вашего тела заняла крестообразное положение. Во время упражнения держите движущуюся руку в поле зрения. Затем, не меняя положение, сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте, как спина и плечи с каждым вдохом как будто уходят в землю.

Эта фантастическая растяжка развивает подвижность грудных, плечевых мышц и мышц спины одновременно. Постарайтесь выполнять упражнение неторопливо, контролируя каждое движение. Это упражнение вам не подходит, если в прошлом у вас были серьезные проблемы со спиной.



Часть II. СПЕЦКАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛЫВЦОВ



Займите положение, указанное на фотографии, согните переднюю ногу в колене на 90° , другую ногу вытяните назад. Удерживая корпус в вертикальном положении, не спеша делайте движение бедрами вперед, немного сжимая при этом ягодицы (мышцы бедер). Вы должны почувствовать натяжение в мышцах, идущих от передней части бедра и, возможно, в квадрицепсах. Если вы активно занимаетесь триатлоном, это упражнение должно стать для вас одним из основных.



Растяжка «Сидя на лодыжках». Работая с триатлетами в Перте, мы делаем очень мало упражнений на работу ног, предпочитая им упражнения с длинными гибкими лодыжками — это помогает растянуть лодыжки. Для того чтобы извлечь максимальную пользу и сэкономить время, советуем делать специальные упражнения на растяжку лодыжек.

Олева: Сев на пол, вытяните одну ногу вперед, вторую ногу согните в колене и положите ее на вытянутую ногу. Возьмитесь за ступню руками, как показано на фотографии, и начинайте ее легко подтягивать к себе. Натяжение должно ощущаться в мышцах начиная от верхней части стопы и до голени.

Справа: В положении сидя на коленях расположите обе ноги под собой. Если у вас недостаточная гибкость в лодыжках, вы почувствуете натяжение в мышцах от верхней части стопы до голени. Можно поднимать колени по одному, для того чтобы усилить эффект растяжки. Не следует выполнять это упражнение, если у вас когда-либо были проблемы с коленями.



Растяжка голени и подошвенной фасции. Если вам кажется, что из-за использования ласт у вас появилась склонность к судорогам, очень вероятно, что у вас зажатые мышцы голени и подошвенной фасции в районе свода стопы. В этом случае нужно включить в ежедневный распорядок дня следующие упражнения. Они помогут расслабить эти области ног и снизят вероятность появления судорог в будущем.

Встаньте на колени, как указано на фотографии, согните пальцы ног (слева). Оставаясь на коленях, распрямите пальцы. Вы почувствуете натяжение мышц в области подошв. Оставайтесь в этой позе некоторое время. Это упражнение лучше всего выполнять понемногу, но часто.

Растягивание голени (справа). Присев на одно колено, удерживайте вес тела над стопой, твердо стоящей над землей. Согните ногу, вытяните ее назад, оттянув носок. Натяжение при этом должно ощущаться во всей мышце голени.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНЫХ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ И ПОССТАНОВЛЕНИЯ

В главе 10 мы рассматривали способы, благодаря которым можно улучшить состояние мышц-стабилизаторов верхней (плечи, грудной отдел спины) и нижней (поясничный отдел спины, живот) частей туловища. Благодаря этому вы сможете улучшить положение тела во время плавания. Предлагаем вам несколько упражнений, которые можно выполнять дома или в спортзале, чтобы улучшить состояние мышц-стабилизаторов. Учитывая, что тренировки по развитию стабилизаторов требуют определенных навыков, и чтобы вы могли определить, правильные ли мышцы вы задействуете, настоятельно рекомендуем обратиться к личному тренеру или физиотерапевту, который будет руководить вашими действиями во время упражнений.

Тема основных мышц-стабилизаторов стала особенно популярной в 1990-е годы одновременно с возросшим интересом к пилатесу, йоге и их комбинации — йогилатесу. Готовность стабилизаторов туловища предполагает сочетание хорошей координации и силовой подготовки мышц живота, спины и ягодиц, которая достигается за счет выполнения определенных упражнений. Это обеспечивает устойчивость позвоночника и создает надежную опору для корпуса и конечностей, что пригодится и в повседневной жизни.

Тренировка мышц-стабилизаторов тела — важнейшая составляющая физической подготовки, она очень важна для предотвращения возможных травм. Основные стабилизаторы — это самые глубокие мышцы, расположенные в человеческом теле. К ним относятся мышцы живота, поясницы, ягодиц и бедер, расположенные в области таза. Если вы наработаете мощную мышечную поддержку для торса, это позволит вам впоследствии генерировать мощные движения.

Помимо этого основные мышцы-стабилизаторы

- улучшают осанку;
- поддерживают остальные мышцы тела сбалансированными;
- отвечают за функциональную физическую готовность;
- способствуют выполнению мощных движений, в частности во время занятий спортом;
- защищают суставы и другие мышцы от возможных травм.

НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Перед началом работы с мышцами-стабилизаторами нужно укрепить позвонки. Если вы сумеете найти нейтральное положение своего позвоночника, то тем самым подберете ключ к правильной активации основных стабилизаторов,

поскольку позвоночник необходимо как бы «развернуть», перед тем как начать выполнять скоординированные движения. Вот как это делается.

1. Для начала лягте на спину на коврик или другом комфортном ковровом покрытии, согните ноги в коленях.
2. Руки вытяните вдоль туловища, локти выпрямлены, плечи расслаблены.
3. Медленно сделайте три глубоких вдоха и выдоха, попытайтесь отпустить весь накопившийся стресс, расслабьтесь.
4. Медленно и легко подвигайте таз вправо и влево, так чтобы ваша спина выпрямилась и словно «растеклась» по полу. Не поднимайте ягодицы. Постарайтесь выполнять только движения тазом, не двигая другими частями тела.
5. Приподнимите таз, так чтобы движение поясницы приняло характер дуги. Продолжайте двигать только тазом.
6. Повторите эти действия 4–5 раз или немного больше. Производя движения тазом, вы выполняете так называемые передний подъем (спина выгибается дугой) и задний подъем таза (спина остается плоской).
7. Теперь, чтобы определить нейтральное положение позвоночника, найдите положение между этими плоским и дугообразным положениями спины.

Вот четыре простых упражнения для того, чтобы улучшить состояние мышц-стабилизаторов.

Лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки вытянуты вдоль тела. Медленно и аккуратно оторвите голову от пола, втяните нижнюю часть живота к позвоночнику, когда начнете выходить в положение сидя. Медленно вдыхайте, пока будете выходить в положение сидя, до тех пор пока не сядете ровно, после этого сделайте паузу. Начинайте движение назад вниз, выдыхайте, медленно раскрывая позвоночник, возвращаясь в исходную позицию. Повторите упражнение 10–15 раз.



«Контролируемое свертывание»

Лежа на спине, найдите нейтральное положение позвоночника, втяните живот. Медленно увеличивайте давление на стопы, поднимая таз вверх, так чтобы туловище образовало прямую линию с плечами, бедрами и коленями. Вдыхайте, когда будете поднимать таз, и выдыхайте, когда будете его опускать. Необходимо удерживать тело в приподнятом положении на протяжении 5–10 с, старайтесь при подъеме сжимать ягодицы. Упражнение повторить 10–15 раз.



«Мостик»

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ



Стоя спиной к стене, отступите от нее на один шаг. Пальцы ног расположены на одной линии, ступни немного развернуты. Найдите нейтральное положение позвоночника, втяните живот. Оставаясь в этом положении, медленно выполняйте полуприседания, следя за тем, чтобы таз оставался прижатым к стене. Как только присядете, зафиксируйте положение тела на пять секунд, затем возвратитесь в исходную позицию и снова сделайте приседание. Выполните три серии по двенадцать приседаний.



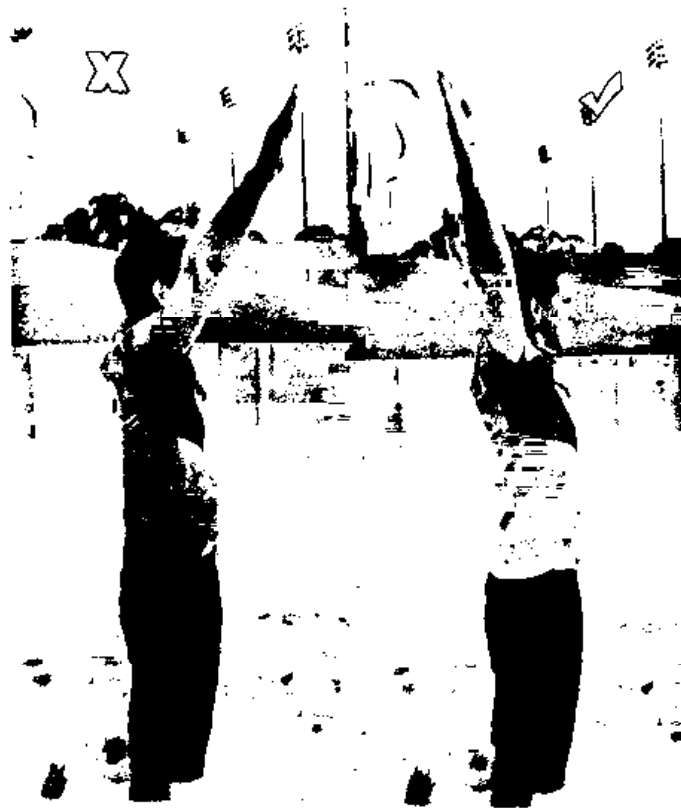
Широко расставив лодыжки, так чтобы они оказались параллельны плечам, поставьте их на пол. Сбопритесь на лодыжки и пальцы ног, убедитесь, что ваше тело — абсолютно ровная линия, без прогибов в позвоночнике, а ягодицы подтянуты. Удерживайте позвоночник в нейтральном положении, втяните живот. Оставайтесь в этом положении 20-30 с, затем дайте себе отдых нв 30 с. Повторите упражнение трижды. Когда вы станете сильнее, можно усложнить задачу, каждый раз выдерживая в «выпрямленном» положении все более длительную паузу.

Y-T-W-L

Это упражнение мы взяли из физиотерапевтической практики. Благодаря ему вы привыкнете отводить плечи назад, а затем опускать их вниз (в спортивной терминологии это называется «сведение лопаток»). Мы уверены, что вы знакомы с хитом группы Village People YMCA*. Только мы будем вместо этого говорить Y-T-W-L!

YTWL — это замечательное упражнение, которое станет чудесным дополнением к любой растяжке и ежедневным упражнениям из вашего арсенала. Вы можете выполнять его перед тренировкой, даже между сериями на мелкой воде в бассейне. Со временем упражнение YTWL даст вам возможность лучше оценивать и улучшать положение тела в воде.

и из-
уппы
ыпу-
оду.
песни
ается
Мво's
ation.
зуют
мотив
вими-
енной
ры, со-
буна,
окоз-
енным
м. ред.



Выберите просторное место, разведите поднятые вверх руки так, чтобы положение вашего тела напоминало английскую букву Y. Как «сведут» себя руки в этой ситуации? Будут ли они клониться вперед, как у Пола на фото слева? Заняв это положение, уделите особое внимание тому, чтобы свести и опустить лопатки. Вы заметите, как сразу после этого ваши руки вернутся в одну плоскость с телом. Это и есть правильная осанка! Откажитесь не прогибать поясницу, когда будете выполнять упражнение.



Пройдитесь по каждому положению из серии YTWL, удерживая их на протяжении приблизительно десяти секунд; вы заметите, как по мере их выполнения вам будет все труднее сохранять устойчивость.

3. СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЗАЛЕ

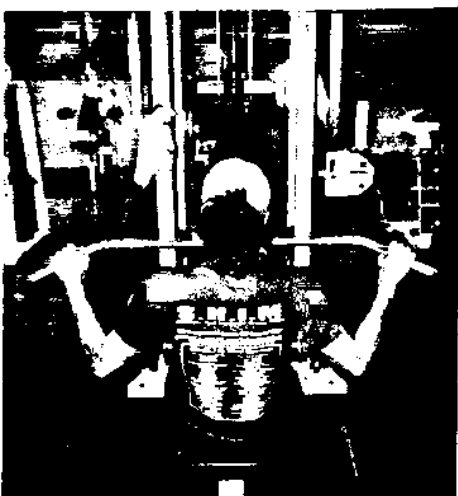
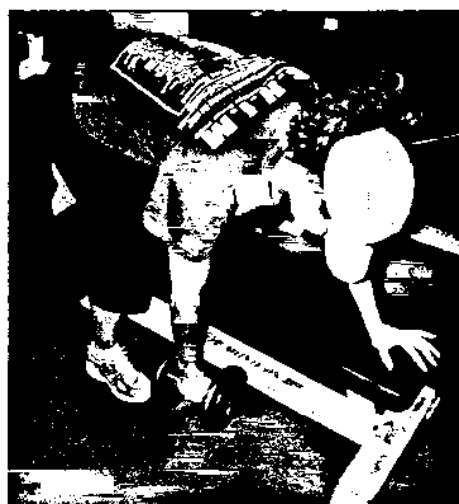
Когда у вас появляется возможность посещать силовые тренировки в спортзале, задайтесь вопросом: «Как именно эти занятия могут помочь моим навыкам в плавании?». Мастерство в плавании — это не только сила в прямом смысле этого слова. Это, наверное, лучше всего демонстрирует пример одиннадцатилетней девочки, которая с легкостью пронеслась мимо вас в бассейне, при том что ее силовые показатели не идут ни в какое сравнение с показателями взрослого человека, занимающегося в том же спортзале. Но несмотря на то, что секрет быстрого плавания лежит далеко за гранью силовой подготовки, некоторые пловцы и триатлеты в зимние месяцы любят включать силовые занятия в свои тренировочные

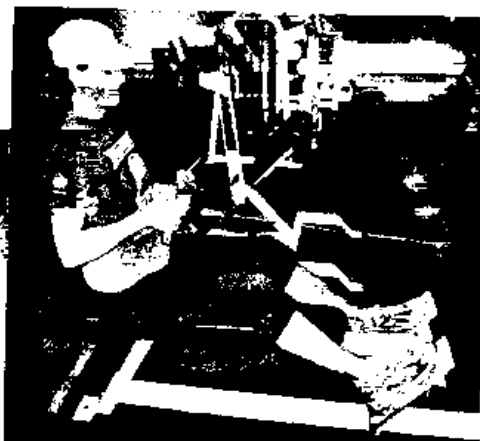
Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

программы. Мы не отговариваем вас от этого, но нужно понимать, что эти занятия не принесут вам ничего, кроме улучшения общей физической формы и хорошего настроения.

В то же время мы просим вас не поднимать слишком большой вес, особенно в том положении, при котором напрягают передние мышцы плеч и груди (например, злоупотреблять жимом лежа). Если постоянно выполнять эти упражнения, можно ограничить подвижность плеч, они примут закругленное положение, что помещает согласованию движений при плавании. Большинство известных нам пловцов и триатлетов, занимавшихся в прошлом упражнениями с отягощениями, ограничены в двух аспектах: положении в воде и подвижности.

Если вы собираетесь посещать спортзал, мы предлагаем вам сконцентрироваться на описанных ниже упражнениях, которые помогают поддерживать и улучшать положение тела в воде.

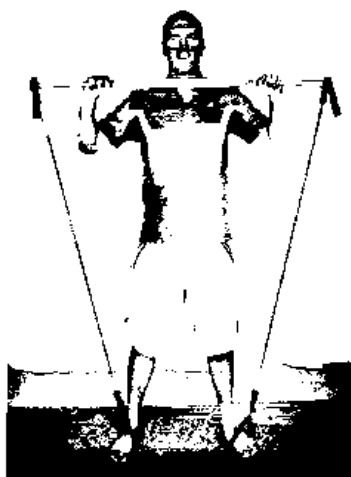




«Гребля в положении сидя». Еще одно отличное упражнение, которое поможет сводить и опускать лопатки во время плавания. Используйте легкий вес, держите позвоночник прямо, контролируйте процесс. Выполните 2-3 серии по 15-20 движений.

ВДАЛИ ВТ ДОМА

В компании Swim Smooth просто обожают тренажер под названием GymStick, он очень полезен для тех, кто путешествует и не имеет возможности попасть в бассейн. Это приспособление очень легкое в транспортировке. Более подробно о его применении можно узнать на сайте www.gymstick.net.



Используйте GymStick и эластичные шнуры, для того чтобы выполнять упражнения на суше. Применяйте шнуры (виизу) в режиме умеренного сопротивления, отрабатывая фазу захвата, совершенствование поз и высокое положение локтей в плавании вольным стилем.



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ ПЛЕЧА

ГЛАВА 30

Из-за постоянной нагрузки, связанной с работой рук, пловцы вольным стилем часто сталкиваются с болями и травмами плеча. С этой проблемой в том или ином виде сталкиваются, как минимум, 80% взрослых пловцов. К этому нужно относиться очень серьезно, боль не должна перерасти в полномасштабную травму, которая приведет к вынужденному перерыву в плавании. Большинство элитных пловцов во время тренировок проплывают от 40 до 70 километров в неделю, это — более двух миллионов гребков за год, огромная нагрузка, которая приходится на плечи. По сути, среди элитных пловцов травмы плеч настолько распространенное явление, что их рассматривают как привычную часть жизни, с которой приходится уживаться. К счастью, сегодня мы понимаем, что чрезмерная нагрузка на плечи вызвана неправильной техникой плавания, и если исправить некоторые ошибки, то суставы можно значительно разгрузить.

В подготовке пловца очень важна непрерывность тренировочного процесса; если из-за травмы вам придется приостановить занятия, вы не сможете достичь оптимального уровня физической подготовки. Поэтому если вы почувствовали боль в плечах, нужно ее немедленно устранить, воспользовавшись советами из этой главы.

ДИАГНОСТИКА ТРАВМЫ ПЛЕЧА

При травме плеча сначала может появиться легкая боль, ощущаемая только во время плавания, но в скором времени она может перерасти в умеренную или



Старайтесь избегать травм плеча всеми возможными способами, из-за них нарушится непрерывность ваших тренировок, а ведь именно в ней кроется секрет успеха.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛАВАЛЬЩИКОВ

сильную боль, которая будет сопровождать нас в повседневной жизни или даже во сне. На ранней стадии боль будет стихать сразу же после завершения занятий, однако, если вы не будете отдыхать и не начнете лечить повреждение, боль может возвращаться быстрее и ощущаться во время любых других действий и плечом. Распространенные симптомы при травме плеча — боль, скованность в движениях, болезненные ощущения при сгибании руки, слабость мышц, сверхчувствительность к прикосновениям, щелкающие звуки, ощущение смещения в плече.

Пол

Я припоминаю разговор о тренере Крисом Джонеом, работавшим со мной много лет (бывший глава Британской Федерации триатлона). Речь шла об одном спортсмене, члене нашей юниорской сборной, Тиме Доне. Незадолго до этого в 1993 году Тим стал чемпионом мира по триатлону, и Крис спросил у него, что привело его к этому успеху. Возможно, самым важным из того, что подметил Тим, была непрерывность тренировочного процесса: он не получил ни одной травмы за предыдущие три сезона. Это в сочетании с отлично сбалансированной тренировочной программой позволило ему успешно подготовиться и стать мировым лидером — о таком многие могут только мечтать! Подумав о собственных тренировках, я тогда вспомнил, что получал довольно много травм, из-за этого мое развитие как спортсмена постоянно тормозилось, приходилось тратить время на лечение. В спорте существует только один путь к совершенству: последовательные постоянные тренировки по правильным методикам. Соответственно, травма — это гарантия проблем и сложностей. Пожалуйста, предпринимайте самые активные действия в работе над техникой, чтобы избежать повреждений, выполняйте специальные упражнения перед заплывами, внимательно контролируйте общую нагрузку на тренировках. Не нужно впадать в панику, если вы все же повредили плечо, просто прислушайтесь советам из этой главы — и все быстро вернется в норму.

Боль может ощущаться в верхней, передней, боковой или задней части плеча, а также отдавать вниз в руку, до самого локтя. Могут наблюдаться припухлости, разрывы тканей, однако, скорее всего, это можно будет определить только с помощью УЗИ.

НЕМЕДЛЕННО ПРИМИТЕ МЕРЫ

Как только вы почувствуете боль или поймете, что повредили плечо, обратитесь за консультацией к физиотерапевту или спортивному врачу, чтобы определить степень тяжести повреждения, и начните восстановление. Немедленно сократите количество тренировок, а возможно, и вовсе откажитесь от них, чтобы не усугубить

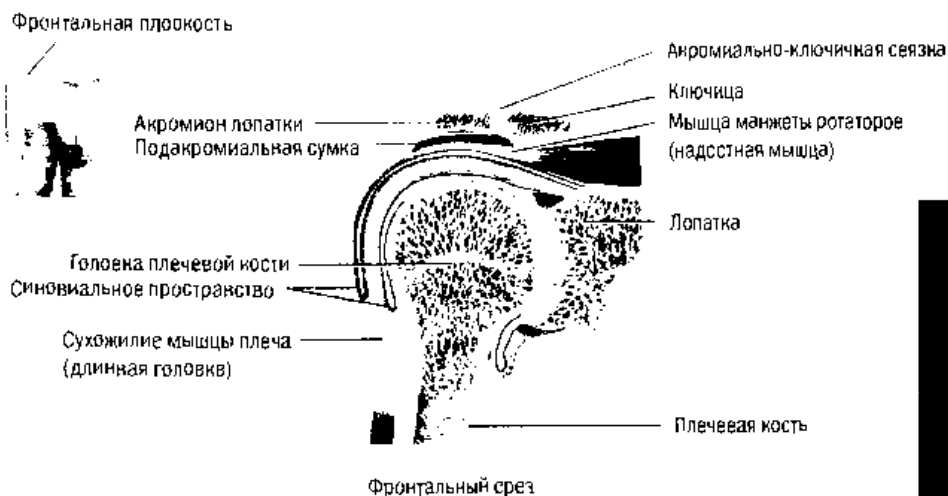
травму. Очень важно избегать движений, которые обостряют боль — так вы быстрее снимете воспаление и восстановитесь.

Затем проанализируйте свою технику плавания. Вы должны точно определить и решить проблемы, из-за которых произошла травма, и в этом вам помогут наши советы. Иначе, несмотря на восстановление, в очень скором времени травма снова напомнит о себе.

В процессе реабилитации включите в тренировочную программу упражнения, укрепляющие и стабилизирующие сустав. Так вы сможете поддерживать баланс мышц вокруг суставов плеча и верхней части спины. Перед началом тренировки всегда выполняйте разминку и легкую растяжку, но будьте внимательны, не переусердствуйте со вторым: слишком много растяжек тоже плохо.

ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БОЛЬ В ПЛЕЧЕ?

Боли в плече появляются по разным причинам. Наиболее распространенные мы рассмотрим ниже.



ИМПИНДЖМЕНТ-СИНДРОМ

Зажемление в плече случается из-за сжатия или сдавливания верхней части плечевого сустава — субакромиального пространства. Внутри него находятся сухожилия (вращательная манжета), и подакромиальная сумка, которая предотвращает трение костей друг о друга. Импинджмент-синдром также провоцируется утолщением или припухлостью структур внутри этого пространства, смещением головки плечевой кости. Это может произойти из-за неправильной осанки или работы рук во время плавания.

Рис. 30.19. На рисунке изображена вращательная манжета плечевого сустава. При неправильном положении тела или работе рук во время плавания в ней могут возникнуть утолщения и припухлости, провоцирующие импинджмент-синдром. (Источник: Principles of Anatomy and Physiology 13th edition, Gerard J. Tortora, p. 311)

ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Травматическое перенапряжение известно под названием тендинит (тендинопз) и означает, что вы повредили или ослабили сухожилия мышц. Этому явлению может сопутствовать воспаление, но не всегда. Взяв на мышцы непосильную нагрузку, вы провоцируете повреждение ткани сухожилий, причем это может произойти как сразу, так и спустя некоторое время. Травмы сухожилий, как правило, с трудом поддаются лечению: сухожилия слабо снабжаются кровью, в большинстве случаев довольно сложно обеспечить им покой в процессе ежедневной деятельности.

ГИПЕРПОДВИЖНОСТЬ/НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Гиперподвижность, или нестабильность, как правило, развивается в течение продолжительного периода времени, если этому не сопутствует травма плечевого сустава. Постепенное повреждение связок и ущемление мышц вращательной манжеты ведет к растяжению или расшатыванию плечевого сустава. Если этой проблемой не заниматься, то может развиться нестабильность плечевого сустава, что, в свою очередь, приведет к разрушению ткани суставной впадины (капсульное поражение).

Все три варианта травм прекрасно сосуществуют друг с другом, и часто взаимосвязаны. Например, пловец с диагностированным повреждением вращательной манжеты будет испытывать боль, мешающую мышцам правильно работать, и головка его плечевой кости будет свободнее двигаться во впадине. В общем, если двигать плечевым суставом больше положенного, то это может привести к гиперподвижности или нестабильности плеча, это спровоцирует смещение головки плечевой кости в суставной ямке, из-за чего возникнет импиджмент-синдром структур, расположенных в верхней части плеча.

Травму плеча могут спровоцировать многие факторы. Опустив конкретные детали или исключения, можно разделить их на две категории, над которыми нужно работать для того, чтобы предотвратить или устранить воспалительные процессы в плечах:

- плохая техника гребка, резкое увеличение нагрузок и интенсивности в тренировочной программе;
- неправильное положение тела, подвижность шеи и верхней части спины, а также мышечный дисбаланс в районе плечевого пояса.

В этой главе мы рассмотрим обе эти категории и порекомендуем способы решения проблем.

ТРАВМА ПЛЕЧА: ТЕХНИКА ГРЕБКА И ТРЕНИРОВКИ

Типичные ошибки в технике гребка могут привести к травме (см. рис. 30.20, на котором обозначены ошибки и способы их устранения).

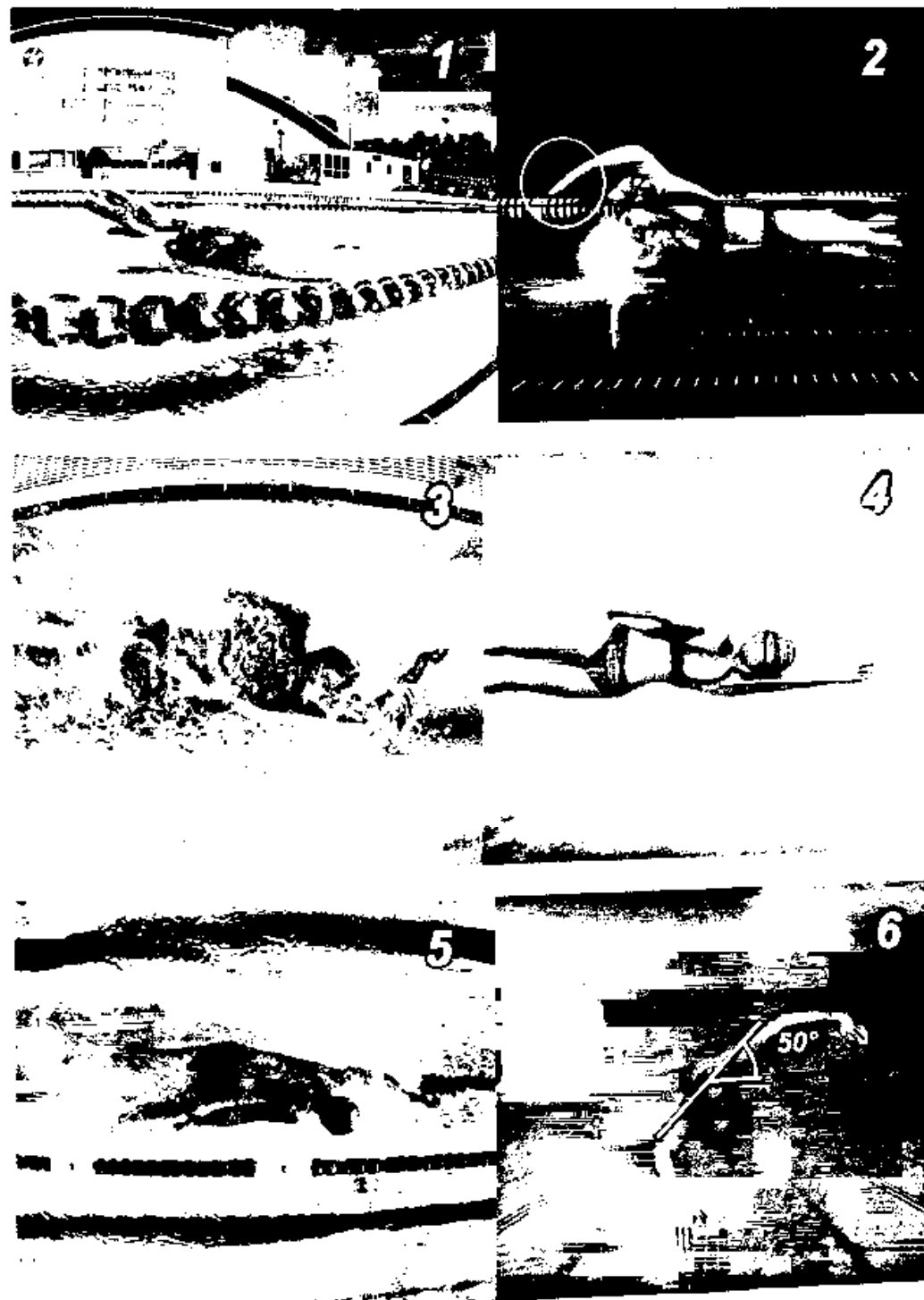
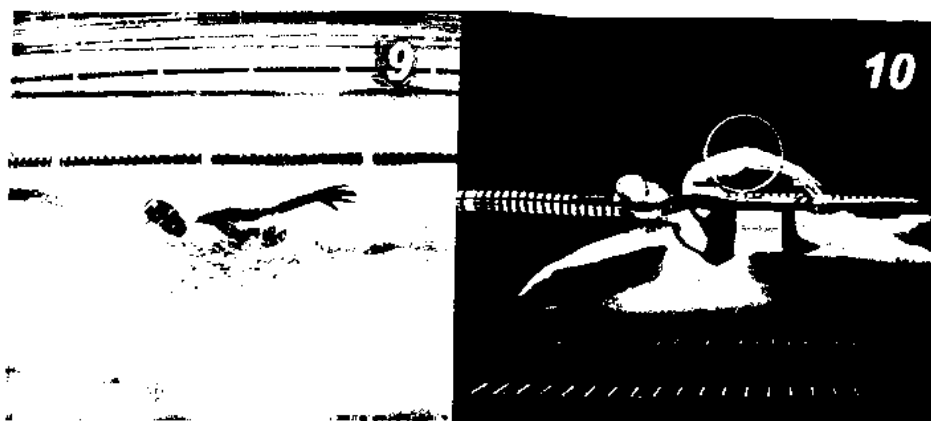


Рис. 30.20. Распространенные ошибки в технике гребка, вызывающие травмы

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ



ВХОД В ВОДУ С БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Для того чтобы выполнить вход в воду с большого пальца (1), пловец должен вывернуть плечо внутрь. Это уменьшает субакромиальное пространство и помещает мышцы вращательной манжеты в опасное положение. По иронии судьбы, именно так нас долгие годы учили выполнять вход. Да, если вам всего 11 лет и у вас чудесные показатели гибкости и вращения, подобное может сойти с рук, но взрослому человеку с этим нужно быть очень осторожным. Следует сменить технику входа на вход от кончиков пальцев, как это делает, например «мисс Смуз» (2). Такой вход обеспечивает нейтральное положение плеч.

ЗАКЛАДЫВАНИЕ ПРИ ВХОДЕ РУКИ

Более чем у 70% пловцов наблюдается закладывание за центральную линию от оси туловища (3). Заведение руки производит эффект, подобный эффекту при входе с большого пальца (сжатие передней части плеча). Если к закладыванию добавляется еще и вход с большого пальца, это почти наверняка приведет к травме

плеча. Для того чтобы выровнять вход руки, представьте, что пальцы вытягиваются вперед, прямо перед плечом, они не должны пересекаться. Это упражнение демонстрирует «мисс Смуз» (4).

ПЛОПХПЕ ВРАЩЕНИЕ ТЕЛА

В 1950-х, 1960-х и 1970-х годах пловцам рекомендовалось избегать поворотов тела относительно продольной оси, так как это якобы было пустой тратой усилий и вредило исполнению (5). В 1990-е годы появилась другая тенденция — поворачивать плечевой пояс на полные 90°. Оба подхода оказались ошибочными, но они и сегодня по-прежнему используются в некоторых обучающих программах по плаванию.

Для того чтобы избежать травмы плеча, необходимо при каждом гребке (а не только при вдохе) правильно вращать торс, при этом угол поворота может варьироваться от 45 до 60°. В вольном стиле повороты помогают выполнять пронос руки над поверхностью воды без излишних вращательных движений л плече. Эту технику лучше всего иллюстрируют упражнения на суше, приведенные в главе 11. Для того чтобы предупредить повреждения плеч и улучшить технику, постарайтесь совершать вращение относительно центральной продольной оси тела, как это делает «мисс Смуз» (6).

ЗАХВАТ И ПОДТЯГИВАНИЕ ПРЯМОЙ РУКОЙ

Захват и подтягивание прямой рукой — другая распространенная ошибка, зачастую являющаяся предвестником травм. Когда рука выполняет подтягивание с выпрямленным локтем (7), это создает чрезмерную нагрузку на нестабильные и сравнительно слабые мышцы плеча и вращательной манжеты. Эффект усиливается, если пловец при этом тренируется с большими лопатками, прилагая еще больше усилий на плечи, которые в этот момент занимают неправильное положение.

Большие лопатки для рук заслужили плохую репутацию из-за того, что часто становились причиной травм. Но на самом деле это происходило не из-за самих лопаток, а из-за плохой техники в сочетании с использованием лопаток. По сути, если использовать их в умеренном количестве, сгибая локоть во время подтягивания воды (8), плечи подвергается очень низкому травматическому риску.

ЩЕЛЧКИ В ПЛЕЧЕВМ СУСТАВЕ ВО ВРЕМЯ ВЫХОДА РУКИ ИЗ ВОДЫ (ФАЗА ОТТАЛКИВАНИЯ)

Некоторые тренеры советуют пловцам завершать гребок сильным рывком, чтобы отталкивание происходило в конце гребка, сразу перед выходом руки из воды.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛЫВЦЕВ

Если следовать этому совету, то локоть будет слишком вытягиваться (9), заставляя плечо излишне вращаться. Помимо увеличения нагрузки на плечевой сустав чрезмерное вытягивание локтя может привести к медиальному эпикондилиту («локоть гольфиста»). Пловцы, чересчур удлиняющие гребки в плавании вольным стилем, особенно подвержены этой патологии.

Вместо того чтобы выпрямлять локтевой сустав и руку, при выходе из воды нужно немного согнуть ее в локте, приблизительно на 150°. Для того чтобы завершить гребок плавно, ладонь должна при этом быть немного развернута к ягодице (10).

РЕЗКОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ИЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК

Очень важно резко не увеличивать объем тренировок, максимум на 5–10% в неделю. Внезапные скачки в объеме или интенсивности занятий могут спровоцировать травму, особенно если вы совершаете те или иные из вышеперечисленных ошибок. Не отказывайтесь из-за этого от занятий по физической подготовке, они — неотъемлемая часть сбалансированной тренировочной программы. Просто нужно наращивать нагрузку постепенно, даже если вы внезапно вдохновитесь (а мы надеемся, так оно и будет!) большим разнообразием серий, предлагаемых в Приложении В.

Есть и другие моменты, которых вам следует опасаться. К примеру, слишком частого использования колюбацки, лопаток или жгутов во время тренировок, особенно если у вас плохая техника захвата и недостаточное вращение тела.

ТРАВМА ПЛЕЧА: ОСАПКА, ПОДВИЖНОСТЬ И МЫШЕЧНЫЙ ДИСБАЛАНС

Во время плавания вольным стилем работают различные группы мышц. Одни из них — более сильные и выносливые (внутренние ротаторы: грудная мышца и широчайшая мышца спины), другие — наоборот, слабые (внешние ротаторы, средние и верхние трапециевидные мышцы). Этот дисбаланс сказывается на биомеханике и предрасполагает к травмам. Важно знать, как уменьшать аномальный дисбаланс в плечах. Секрет кроется в выполнении комплексных упражнений. Укрепление менее сильных мышц и работа над гибкостью плеч и грудного отдела позвоночника значительно снизят вероятность появления болей в плечах и травм.

Выполняйте шесть специальных упражнений, описанных ниже, для того чтобы снизить нагрузку на плечи.

КАК РАЗВИВАТЬ ГИБКВСТЬ ГРУДНОГО ОТЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Сутулдая осанка сегодня все более и более распространенное явление. У многих из нас работа связана с постоянным сидением за столом, мы проводим большую часть дня у компьютеров. Плечи при этом сутуляются, подбородок выдвигается вперед, мы начинаем горбиться. Для этой патологии существует даже научный термин — «кифоз». У пловцов умеренно выраженный кифоз встречается нередко. Плавание вольным стилем отчасти способствует этому, особенно чрезмерная нагрузка на верхние мышцы плеч, которая провоцирует их закругленное положение. Кифоз может привести к снижению гибкости грудного отдела позвоночника, провоцируя тем самым чрезмерную гибкость других суставов. Упражнения на вытягивание грудного отдела и вращения помогут поддержать гибкость позвоночника и снять избыточную нагрузку с плеч.



Плохая осанка из-за постоянного сидения за столом может вызвать проблемы в плавании и поставить под угрозу ваши плечи. Слева: неправильная сутулая осанка, подбородок выдвинут вперед. В центре: правильная осанка с прямой спиной, стопы стоят на полу, плечи развернуты назад. Справа: из-за чрезмерной «прональности» осанки поясничный отдел оказывается перегруженным.

РАСТЯЖКА ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА С ЛОЖКОЙ СВЕРНУТОГО В РУКАВ ПОЛТЕНЦА

Внимательно изучите рис. 30.21, четко соблюдайте последовательность движений: положите свернутое полотенце на ковровое покрытие (1), лягте на спину, чтобы полотенце оказалось вдоль позвоночника и между лопатками (2). Откиньте голову на пол (если вы чувствуете дискомфорт, можете использовать небольшую подушечку). Вытяните ноги, руки положите вдоль тела ладонями вверх (3).

Полежите от двух до трех минут, затем переместите руки за голову, это поможет укрепить и растянуть передние мышцы плеч (4).

«РУКИ-ТЕЛЕСКОП»

В положении лежа на боку, как показано на рис. 30.22, согните колени и бедра на 90° , вытяните руки вперед на уровне плеч, положив одну поверх другой. Вытяните верхнюю руку вперед (нижняя остается на месте), как будто хотите дотянуться до стены. Разворачивайте туловище (стараясь не разворачивать при этом бедра), протяните руку к потолку, а затем к противоположной стене, как если бы вы чертили в воздухе дугу. Цель состоит в том, чтобы закончить растяжку, уложив оба плеча на пол. Повторите упражнение по шесть раз на каждом боку.



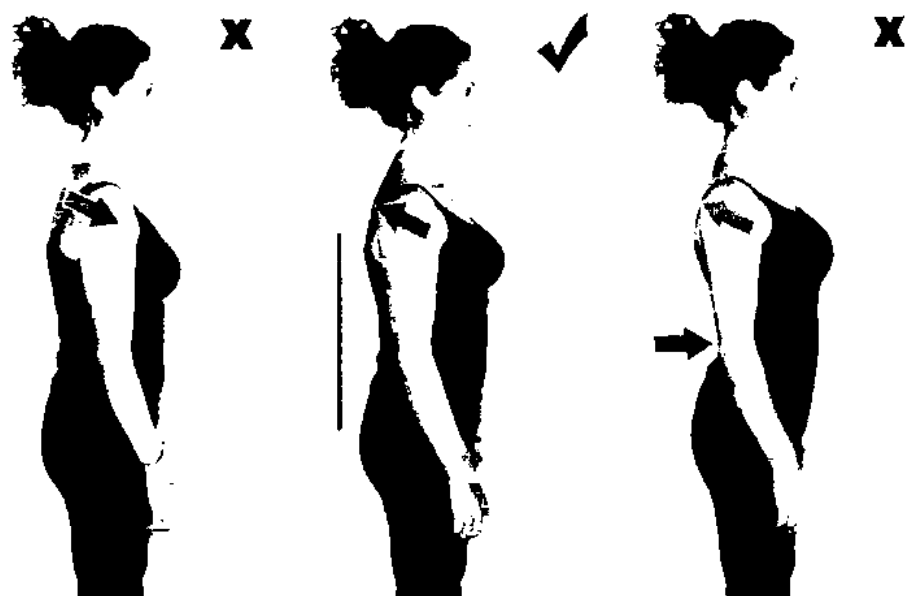
Рис. 30.22.
Упражнение
«Руки-телескоп»

ПОЛОЖЕНИЕ ЛОПАТОК

От правильного положения лопаток зависит, займет ли головка плечевой кости сбалансированное положение в суставной ямке. Таким образом, работая над правильным положением лопаток, вы улучшаете общее состояние плеч.

Сидя ровно на удобном стуле, немного подтяните подбородок к груди, грудь выпрямлена. Когда вы будете делать упражнение, представьте, что сводите нижнюю часть лопаток вместе, не выгибая спину и не выдвигая грудную клетку вперед. Упражнение требует приложения 30–40% усилий, не допускайте напряженности в лопатках или в области шеи. Дышите как обычно. Постарайтесь удерживать это положение 1–2 минуты, пока не почувствуете себя более удобно. Впоследствии попробуйте удерживать его подольше.

В течение дня повторяйте это упражнение как в положении сидя, так и в положении стоя. В дальнейшем попробуйте выполнять его лежа на груди, вытянув руки вдоль тела: это позволит вам тренировать мышцы в положении, очень близком к положению тела при плавании.



ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

Подъемы плеч направлены на укрепление слабой верхней части трапецевидной мышцы. Этот недостаток замечен, когда одно из плеч занижено или опущено. Обычно это сопровождается болевыми ощущениями.

Для начала в положении стоя немного отведите руку в сторону. При этом локоть должен быть выпрямлен, а ладонь должна смотреть вперед (1). Плечо занижает то же положение, что и в предыдущем упражнении «Положение лопаток».

Часть II. ВНЕЧАДОВЫЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРИЦЕПС

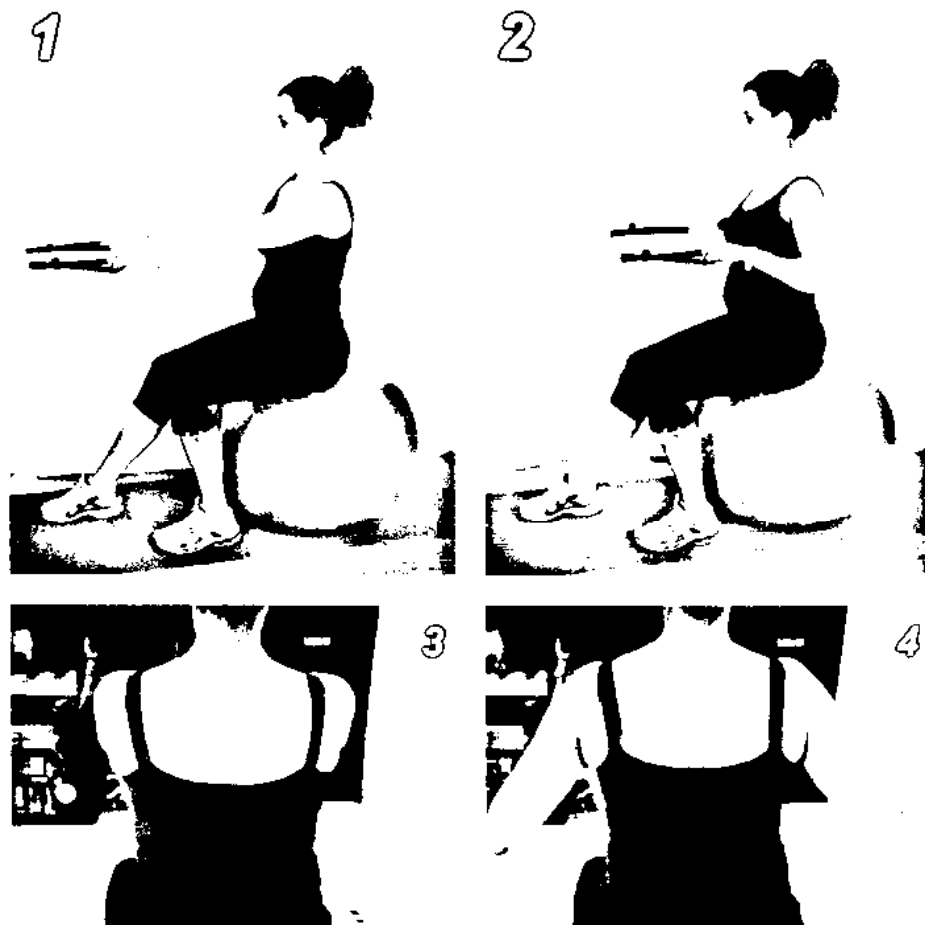
Зафиксируйте данное положение. Аккуратно поднимите плечо к уху, поддержите его в этом положении 1–2 секунды (2), затем опустите.

Повторите три серии упражнений, каждую по 10–12 раз. В дальнейшем, если вам позволит подготовка (3 и 4), вы можете изять в руку легкий вес. Начните с 1 килограмма, постепенно увеличивайте вес до 3 килограммов.

ТЯГА ЖГУТА СИДЯ

Упражнение «Тяга сидя» предназначено для укрепления и стабилизации задних мышц плеча и в целом улучшает биомеханику.

Возьмите спортивный жгут, прикрепите его к дверной ручке или какому-нибудь поручню на уровне поясицы. Стоя или сидя возьмите концы жгута в руки, немного натяните их перед собой. Начинайте упражнение с выпрямленными локтями и немного скругленными плечами (1 и 3). Выполняя движение локтями назад, подтяните руки к груди (2). Когда будете подтягивать жгут к груди, легко сведите лопатки (4).



Повторите каждую из этих серий по 10–12 раз. В дальнейшем можно увеличить количество повторов до 15–20, после чего можно работать с большим сопротивлением, сменив тип жгута.

РАЗВРОТ ПЛЕЧА С ПОМОЩЬЮ ЖГУТА

Упражнение на разворот плеча наружу нужно для укрепления задних мышц плеча, в первую очередь мышц вращательной манжеты. Упражнение помогает восстановить баланс мышц вращательной манжеты и стабилизирует положение головки плеча в суставной ямке.

Прикрепите один конец жгута к дверной ручке, повернитесь к ней нерабочим плечом. Возьмитесь за конец жгута рабочей рукой так, чтобы он был туго натянут между локтем, согнутым под углом 90° , и ладонью. При этом кисть должна находиться на уровне крепления жгута. Нужно, чтобы плечо заняло такое же положение, как в упражнениях 2 и 3. Затем слегка оттягивайте ленту в сторону, разворачивая локоть.

Повторите эти серии трижды, выполняя по 10–12 заходов. В дальнейшем можно увеличить их количество до 15–20, а затем постепенно увеличить и сопротивление, взяв более тугой жгут.



Рис. 30.26.
Разворот плеча

НАВЫКИ, ОТРАБАТЫВАЕМЫЕ В БАССЕЙНЕ

ГЛАВА 31

Если вы, рассчитывая улучшить свою технику, хотите вступить в клуб триатлетов или присоединиться к группе пловцов категории «мастерс», то простые подсказки, изложенные в этой главе, помогут вам скорее добиться желаемых результатов. Работа в группе не всегда бывает очень тяжелой, вы обязательно встретите в ней других пловцов вашего уровня подготовленности, которые тоже пришли в команду, чтобы улучшить свои навыки. Групповые занятия стимулируют, и мы всегда рекомендуем нашим пловцам и триатлетам хотя бы раз в неделю участвовать в групповых занятиях под руководством тренера.

ТРЕНИРОВКИ В ГРУППЕ И ЭТИКЕТ НА ДОРОЖКЕ

Мы хотим познакомить вас с правилами поведения в бассейне, которые позволят вам спокойно «пережить» первые групповые тренировки.

1. Если не предусмотрено иное, сверяясь с настенными часами, стартуйте через пять секунд после спортсмена, плывущего перед вами. Не пытайтесь за кем-то угнаться, даже если драфтинг облегчит ваше задание, в таком случае тренировка не принесет максимальной пользы, а вы своими действиями будете только раздражать пловца, плывущего впереди вас. Тренер сам определит, когда разрешить драфтинг. Поэтому нужно стараться выдерживать дистанцию, чтобы все могли максимально выложиться, особенно когда речь идет о заданиях на технику плавания.
2. Всегда старайтесь держаться поближе к разделительной дорожке, придерживайтесь траектории движения, установленной в данном конкретном бассейне (по часовой стрелке или против нее). Если нет соответствующего указателя, для начала просто наблюдайте за действиями других пловцов: в Австралии мы всегда плаваем по часовой стрелке, а вот в Великобритании направление движения может быть как по часовой стрелке, так и против нее. Не плавайте

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

посередине дорожки, именно там происходит большинство столкновений встречных пловцов или случайных ударов руками.

3. Если кто-то «наступает вам на пятки» и вы понимаете, что пловец хочет обогнать вас, нужно отплыть в сторону поближе к разделительной дорожке и пропустить его (при этом продолжая плыть, немного снизив скорость). А лучше доплывите до бортика, «отойдите в сторону» и пропустите пловца вперед.
4. Будьте внимательны, выполняя отталкивание от стенки: возможно, кто-то тоже подплывает к ней вслед за вами. Не следует отталкиваться непосредственно перед плывущим за вами человеком, это невежливо. Дайте ему обогнать вас и займите место позади него.
5. Постарайтесь начинать каждый заплыв с хорошего торпедного отталкивания, эти толчки полезны для осанки, а со стороны вы будете выглядеть просто настоящим профи!
6. Во время работы с колобашкой есть большая вероятность, что скоростная или внутренняя иерархия на дорожке может поменяться. Если вы знаете, что, надев ласты, будете плыть намного быстрее, не стесняйтесь попросить пловца, плывущего впереди, пропустить вас вперед, иногда даже стоит вообще возглавить дорожку.
7. Старайтесь постоянно соизмерять свою скорость, это очень важный фактор, влияющий на эффективность плавания, и ему должна посвящаться большая часть тренировочного времени.
8. Постарайтесь выполнить упражнения на технику с максимальной отдачей, не манкируйте этой частью тренировочного процесса. Упражнения всегда стоит выполнять, даже если они получаются у вас очень хорошо — постоянно помните об этом.
9. Старайтесь всегда держать в порядке свою тренировочную сумку. Мы рекомендуем использовать сетчатые сумки, так сложно перепутать вещи и есть гарантия, что никто по ошибке не уйдет из бассейна с вашей сумкой. Кроме того, всегда стоит потратить пару минут на то, чтобы подписать ее простым черным маркером.
10. И наконец, будьте приветливы с друзьями по дорожке. Иногда тренировки проходят ранним утром или, наоборот, поздним вечером, в такое время суток мы иногда бываем не в настроении. Но нет оправдания тому, кто нагрубил товарищу на дорожке. Если возникает какая-то проблема, поставьте о ней в известность тренера или просто дипломатично поговорите с пловцом.

ПОВОРОТЫ КУВЫРКОМ

Для того чтобы освоить повороты кувырком, вам может понадобиться некоторое время, но несколько простых советов — и вы сможете совершать их у бортика. Повороты кувырком вперед экономят время, поддерживают непрерывность и ритмичность движений лучше, чем обычный поворот с касанием — «маятником». Но они совсем не обязательны в ходе групповой тренировки. Многие пловцы беспокоятся, что окажутся дезориентированными, пытаются скоординировать свои движения, или опасаются, что, не рассчитав расстояние, сильно ударятся ногами о бортик. Настройтесь позитивно, хорошо сгруппируйтесь и как следует оттолкнитесь от стенки. Уверенность в собственных действиях — ключ к успешному повороту кувырком вперед.



1. Подходите к повороту уверенно, старайтесь не поднимать голову слишком высоко над водой, пытайтесь наметить место у бортика (очень распространенная ошибка среди новичков).
- 2–3. Поворот следует начинать между черной буквой «Т», обозначенной на дне бассейна, и стенкой, т. е. почти за 1 метр до нее: рука, вытянутая вперед, почти касается стенки.
3. Прижмите подбородок к груди, вытяните руки вдоль тела гребком через низ.
- 4–5. Представьте, что вы внутри очень плотного маленького шара: так вы перевернетесь быстрее, чем в вытянутом положении. Подтяните колени к груди. Если бы вы решили в этот момент раскрыться, то повалились бы на спину. Начинайте выпрямлять руки перед головой.

Рис. 31.27.
Хороший поворот
кувырком
вперед состоит
из нескольких
этапов

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

6. Держите колени, лодыжки и стопы вместе, старайтесь плотно коснуться стенки, упираясь в нее пальцами ног, направленными на воображаемом циферблате на отметки «10» и «2». Возьмите на заметку: вам не нужно пытаться на этом этапе добавлять разворот ногами, чтобы они показывали на воображаемом циферблате на отметку «6».
7. Постарайтесь упереться в стенку, держа колени согнутыми приблизительно на 90° , — это более или менее приемлемо для хорошего отталкивания.
8. После того как вы оттолкнетесь от стенки, постарайтесь придать телу обтекаемое положение. Добавьте несколько мелких ударов ногами вольным стилем или баттерфляем, чтобы увеличить ускорение, полученное в ходе отталкивания, и полностью переворачивайтесь на грудь.
9. Поддерживая обтекаемое положение, постарайтесь вернуться к плаванию вольным стилем в координации приблизительно через 5 метров.

ПРЫЖКИ В ВОДУ: СТАРТЫ

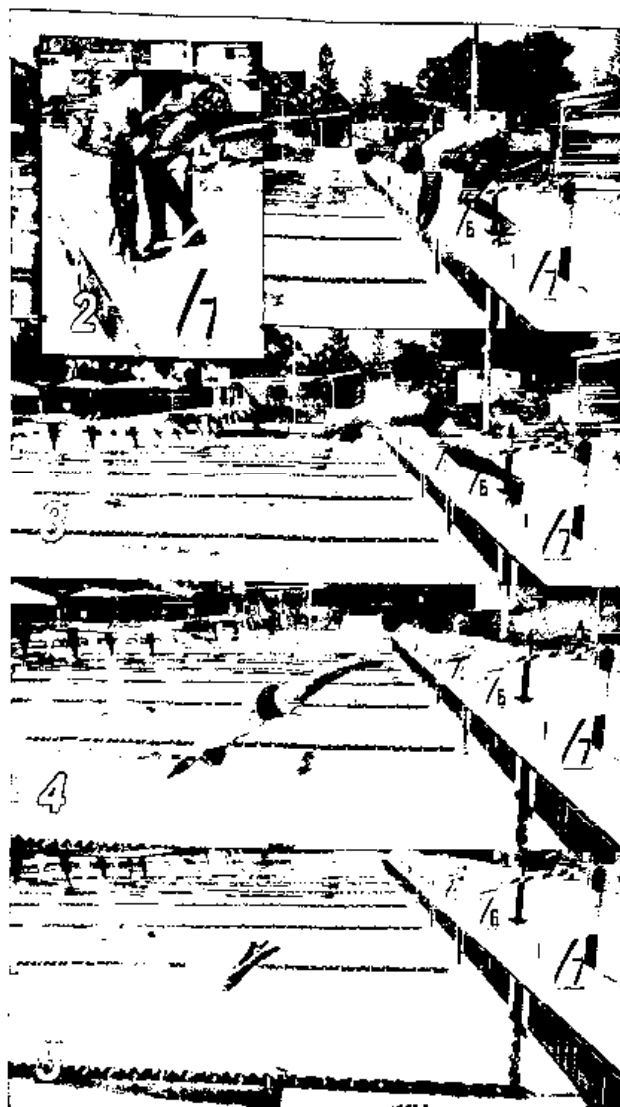
В некоторых группах любят завершать тренировки спринтом, начинающимся прыжком в воду на глубоком конце бассейна: это очень веселые заплывы, они развивают навыки плавания. Несмотря на то что прыжки в них не обязательны, если вы научитесь их хорошо исполнять, это подарит вам много положительных эмоций, а на соревнованиях вы получите существенные преимущества, особенно в спринте.

ВАЖНО: Всегда проверяйте глубину бассейна, в который собираетесь нырять, убедитесь, что на дне нет инородных предметов, а поблизости — других пловцов, в столкновении с которыми вы можете получить травму. При малой глубине существует риск повреждения шеи, позвоночника. А вот если нырять в месте, где глубина чистой воды превышает 1 м 80 см, самое страшное, что вам грозит — это болезненный шлепок на живот. Если вы хотите научиться нырять, обратитесь за помощью к квалифицированному инструктору, а если вас не покидает чувство дискомфорта, отложите ныряния до следующего занятия.

1. Во время соревнований стартер серией коротких пронзительных свистков сначала вызывает пловцов к стартовым тумбам, заодно утихомиривая публику. Затем дает более продолжительный свисток, которым он приглашает спортсменов подняться на тумбы.
2. Вы можете войти в воду двумя способами: либо по лестнице, расположенной сбоку бассейна, либо прыгнув со стартовой тумбы, предназначенной для соревнований. Тумбы — это возвышения, скошенные под углом, они позволяют пловцу стартовать в немного наклоненном положении и способствуют более

качественному входу в воду. Есть три варианта старта: 1) классический старт — стопы вместе, руки опущены вдоль ног, туловище согнуто в талии; 2) соревновательный старт — ноги примерно на ширине плеч, руки отведены немного в сторону: центр тяжести переносится на переднюю часть тела, пальцы ног упираются в край тумбы, хорошо сгруппируйтесь; 3) беговой старт — положение рук как в классическом старте, одна нога отставлена назад, что несколько напоминает старт бегуна: как правило, отставленная нога — толчковая. Проведите эксперимент — и вы поймете, какая ваша нога быстрее и мощнее отталкивается от тумбы.

3. Стартер подводит к старту командой «на старт!», после которой нужно дождаться либо свистка, либо стартового выстрела, а иногда команды «марш!».
4. Держа подбородок прижатым к груди, выбросьте руки вперед, чтобы занять обтекаемое торпедное положение для входа и скольжения. В этот момент нужно оттолкнуться от тумбочки так, чтобы прыжок произошел при правильной высоте на верное расстояние. Если вы во время прыжка поднимете голову и будете смотреть вперед, то занизите ноги и ударитесь животом или грудью о воду. Если чрезмерно прижмете подбородок к груди и войдете в воду под слишком острым углом, то тело уйдет слишком глубоко под воду.
5. Оказавшись в воде, держите руки вместе и начните мощно работать ногами, чтобы создать движущую силу до того момента, когда вы начнете выполнять движения вольным стилем с обычной работой ног.



Волшебный привет из
Лерта от команды
Swim Smooth.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛАВЦОВ

Во время тренировок в Перте мы мало занимаемся тремя другими стилями плавания: баттерфляем, плаванием на спине и брассом. Несмотря на то что они могут быть полезными для развития навыков плавания вольным стилем и сбалансированной работы мышц, при еженедельном двух- или трехразовом посещении бассейна мы бы рекомендовали триатлетам и пловцам на открытой воде совершенствоваться именно в вольном стиле. Однако полезно взять на заметку и несколько правил успешного плавания другими стилями. Кое-что можно использовать во время разминки, компенсаторных заплывов на восстановление, это внесет разнообразие в ваши тренировки.



Баттерфляй — его часто считают самым тяжелым стилем; он требует великолепного чувства ритма и согласования движений, хорошей гибкости и мощной работы ног. Плавание происходит с небольшим подъемом торса, в этом отношении баттерфляй напоминает брасс. Легче всего представить себе хорошую технику

баттерфляя, если вообразить, что вы продвигаетесь по воде, как дельфин. Обе руки работают одновременно над и под водой с более округлым проносом, чем в вольном стиле. Паверное, это одна из причин, почему многие «свингисты» так хороши и в баттерфляе! На самом деле, нужно быть очень осторожными при плавании этим стилем, потому что отсутствие горизонтального вращения в баттерфляе увеличивает нагрузку на плечи.

Плавая баттерфляем с ластами, вы великолепно почувствуете волнообразность движений, а также укрепите мышцы средней секции тела, расслабляя зажатые мышцы поясницы. Залог успеха плавания баттерфляем состоит в том, чтобы поднятие головы над водой для вдоха происходило очень быстро, вы должны стараться как можно скорее опустить подбородок вниз к груди. Это помогает корпусу погрузиться назад в воду и способствует лучшему проносу рук.

Плавание на спине — очень похоже на вольный стиль, особенно в части вращения плечевого пояса относительно оси позвоночника. Плавание на спине является эффективной заменой вольному стилю и часто используется в качестве растяжки при восстановлении, так как в нем задействованы противоположные мышечные группы. Для того чтобы хорошо плавать на спине, нужно уметь выполнять сильные удары ногами. Если у вас нет этого навыка, но вы хотите получить

пользу от плавания на спине, попробуйте плавать с ластами.

В этом стиле очень важно уметь держать голову немного запрокинутой назад. Мы часто говорим детям, с которыми работаем, чтобы они представили, будто они важные особы, разгуливающие по улице и зазирающие нос. Это предотвращает распространенную ошибку, когда пловец старается подтянуть подбородок к груди. Из-за этого он «садится» в воде, его ноги и таз начинают тонуть.

Брасс зачастую используют пловцы, которые не могут плавать вольным стилем. Он считается наименее экономичным и самым медленным стилем из-за того, что при широком «лягушачьем» ударе ног увеличивается фронтальная площадь тела, и соответственно сопротивление воды. Многие пловцы любят брасс потому, что в нем легко поднимать голову над водой для вдоха. Координация дыхания в вольном стиле может изначально показаться пугающей, в то время как в брассе все намного проще. По этой причине брасс станет хорошим выбором для тех, кто хочет освоиться в воде в самом начале процесса обучения. У хороших брассистов зачастую замечательная гибкость бедер, это помогает выполнять симметричные удары под правильным углом. Чтобы успешно плавать брассом, нужна хорошая координация рук и ног. Брассисту нужно уменьшать площадь соприкосновения с водой, не допускать слишком широких подтягиваний или ударов. В основном работа идет над тем, чтобы резко прижимать локти к ребрам во время подтягивания, а затем как можно более гладко выкидывать руки вперед. Во время подтягивания попытайтесь представить, что вы выгребаете руками мягкий сладкий пирог из миски, это помогает развитию навыка гребка.



Один из секретов успешного плавания на спине — откинутая назад голова, погруженная в воду.



Быстрый брасс подразумевает энергичные порывистые движения рук, которые как можно скорее начинают ковыль гребок.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

Комплексное плавание — пловцы могут соединить все четыре соревновательных стиля и выполнить смешанный заплыв, включающий в себя 25, 50 или 100 метров каждым стилем без перерыва в следующей последовательности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль. Если команда участвует в эстафете смешанным стилем, то последовательность немного меняется: первый этап — на спине, затем следуют брасс, баттерфляй и вольный стиль.

Для более опытных пловцов дистанция 400 метров комплексным плаванием — это серьезное испытание, поэтому ее иногда стоит включать в свои тренировки, чтобы привнести в них дополнительную остроту.

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ОТРЕЗОК ПУТИ



Возможно, это будет путь длиной всего в 10 метров, но именно путь от раздевалки до бассейна может стать определяющим. Если вы обучаетесь плаванию вольным стилем или работаете над улучшением техники, то должны гордиться собой. Многие люди

вообще не умеют плавать, а во многих странах те, кто умеет, просто не тренируются. Возможно, вы не самый быстрый пловец на земном шаре, но это не страшно: смело выходите на бортик с поднятой головой, выпрямив плечи — вам есть чем гордиться. Вспомните, как когда-то говорила вам мама: «Подними подбородок! Расправь плечи! Грудь вперед!»

Если вы усвоите язык своего тела, будете уверены в том, что делаете, многое изменится для вас и в плавании: повысится аккуратность и ритм гребков, а это скажется на вашей технике. Если вы сможете сохранять хорошую осанку в воде, улучшится согласование движений, а исполнение в целом можно будет называть «достойным плаванием».

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК И ЗАПЛЫВОВ

ГЛАВА 32

Нам часто задают вопросы о том, как пловцам и триатлетам следует питаться и пить во время тренировок и соревнований, чтобы оставаться бодрыми и не допускать обезвоживание организма. Это важный аспект тренировки, от него зависит качество исполнения серий, последующее восстановление. Исследования показали, что обезвоживание может на 20% снижать результативность спортсмена, и если вы когда-нибудь испытывали истощение в воде, доходили до предела своих возможностей, то прекрасно представляете себе возможные последствия.

Безусловно, вне тренировок необходимо придерживаться сбалансированной диеты, отдавать предпочтение натуральной пище. Мы же дадим несколько советов относительно того, что следует делать до, во время и сразу после тренировки, чтобы поддержать водный баланс в организме. Сформулировали мы свои советы на основе вопросов, которые содержались в письме пловца, готовившегося к двадцатикилометровому заплыву на канале Роттнест в феврале 2012 года.

Здравствуйте, Пол!

На протяжении последних трех недель я по субботам тренируюсь в утреннее время в команде со Стю и Клер, и каждый раз уже после 4 километров дистанции мне кажется, что я выдыхаюсь.

На прошлой неделе во время тренировки вы говорили об углеводном геле. Стоит ли его употреблять после 3-4 километров дистанции? Что касается жидкостей, это должна быть простая вода, энергетический напиток или что-то вроде этого? Можно ли есть перед заплывом на 5-7 километров, например, бананы или мюсли?

Где стоит приобретать углеводный гель?

Спасибо,
Крис

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

В организации питания во время тренировок и заплывов есть несколько важных моментов, и на них следует обратить внимание.

1. Рано утром перед первой тренировкой ваше тело заряжалось энергией на протяжении 6–8 часов сна. И все же нужно учесть, что за ночь ваш организм уже сжег некоторое количество калорий. Хотя кое-кто из пловцов предпочитает с утра тренироваться на голодный желудок, мы бы настоятельно рекомендовали перед тренировкой все же перекусить, «заправить» свои мышцы и обновить запасы гликогена в печени. Я сам обычно завтракаю овсянкой Weet-Bix с горячим молоком, щепоткой сахара, и витаминным напитком, который очень полезен для организма. Другие пловцы съедают банан или мюсли, тост с медом или джемом. Часто по дороге в бассейн я выпиваю бутылку воды, чтобы улучшить в организме водный баланс.



2. При повышенных нагрузках наш организм в качестве источника энергии использует углеводы. Это помогает продержаться в воде на протяжении 1,5–2-часовой тренировки, интенсивность которой может колебаться от умеренной до тяжелой. Но в любом случае необходимо избегать истощения, поэтому во время тренировки, которая длится более часа, очень важно «подзаряжаться». Когда вы занимаетесь в аэробном режиме, организм в качестве энергоносителя использует по большей мере жиры, но как только интенсивность превышает 70–75%, в дело подключаются углеводы. Предположим, вы плывете длинное задание (от 5 километров), предполагающее ускорение. Значит, предстоит

и дополнительный расход ваших запасов гликогена. Когда ваше тело находится в хорошей физической форме, оно эффективно использует жиры в качестве источника энергии, но стоит вам слишком ускориться на старте, сразу начнется «утечка» запасов углеводов, и вам может не хватить их на более поздних этапах дистанции.

3. Я сам чередую прием 250 мл энергетического напитка Gatorade через каждые 25 минут и 250 мл энергетического напитка или воды вместе с углеводным гелем, например GU. Некоторые спортсмены говорят, что не следует употреблять одновременно гели и энергетические напитки, это может вызывать проблемы с желудком. У некоторых, действительно, существует такая угроза, но это правило обязательно не для всех, поэтому во время тренировок стоит определить, что больше всего подходит конкретно вам. Мой личный рецепт: 500 мл жидкости и 55 г углеводов в час (30 г — энергетический напиток, 25 г — гель). Эти цифры немного ниже тех, которые обычно рекомендуют триатлетам, исходя из формулы «один грамм на килограмм веса в час» (75 г в час для пловцов моей комплекции) плюс 600–1000 мл жидкости в час. Я всегда считал, что большой общий объем жидкости и энергетиков — это более верный путь к расстройству желудка, нежели сочетание геля и энергетических напитков. Но, как говорится, это все познается в сравнении, и все нужно тщательно опробовать на себе.
4. Специальные углеводные гели сегодня можно купить во многих спортивных магазинах или в интернете. Я сам чаще всего употребляю энергетический напиток Gatorade (просто потому, что он широко представлен в супермаркетах). Другие производители предлагают и более сложные углеводные напитки, например Pure Sport — напиток, который мы пробуем с недавних пор (его пьет сам мистер Майкл Феллис). В нем содержится всего понемногу: протеинов, углеводов и электролитов (углеводы — топливо, электролиты восполняют потерю минеральных веществ из-за потоотделения, протеины — для восстановления и заживления поврежденных мышц). К другим достойным внимания брендам относятся Powerade, Science In Sport и Powerbar.
5. Из-за специфического вкуса гель нравится далеко не всем, поэтому приветствуются эксперименты с другими продуктами, такими, например, как питание Powerbars. Стоит попробовать батончики мюсли, сэндвичи с медом, бананы, чтобы выяснить, что же подходит вам больше всего, хотя все это в сравнении с гелями в процессе тренировок или заплывов зачастую бывает труднее съесть и переварить. Во время подготовки к заплыву на канале Роттнест (и через Ла-Манш) я перепробовал огромное количество продуктов (иногда это даже была домашняя вкусная пицца, она подбадривала меня, когда я был в подавленном

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

настроении). Когда я переплывал Ла-Манш, хотя заплыв и длился более 12 часов, я не использовал ничего, кроме энергетического напитка Catorade и геля GU. Но было приятно осознавать, что были припасены и другие продукты, которыми я мог при желании воспользоваться.

6. Безусловно, нужно учитывать, что потоотделение и, соответственно, обезвоживание происходит и в воде. Поэтому восстановление в организме водного баланса — это необходимость. Если у вас нет позывов к мочеиспусканию через каждые 60–90 минут тренировки, это может означать начало обезвоживания. В то же время перенасыщение организма водой (более 1,2 литра в час, особенно на спокойной воде) может быть чрезвычайно опасно из-за эффекта, известного под названием гипонатриемия, при котором в клетках организма начинает наблюдаться недостаток натрия. Для меня оптимальна 25-минутная стратегия подзарядки и насыщения организма водой. Для определения же собственной стратегии вам нужно провести эксперимент, рассчитанный на 15–35 минут, и определить, что подходит вам. Во время занятий в бассейне, если плаваете с остановками, рекомендуем взять с собой бутылочку воды и во время основных остановок понемногу отпивать из нее.
7. Если к концу тренировки вы чувствуете себя истощенным, у вас уйдет намного больше времени на восстановление. Нашупав верный баланс между усиленной работой и восстановлением, можно быстрее улучшить физическую форму и начать плавать эффективнее. Если на восстановление между тренировками уходит слишком много времени — вы сразу почувствуете, как уже в начале следующей тренировки у вас уменьшается запас энергии. Следовательно, вы постоянно будете занижать собственную результативность и никогда не сможете достичь значительных улучшений. Вот почему «подпитка» так важна для высокой эффективности тренировок.
8. Если сразу после продолжительной тренировки вам удастся восполнить 20–30 г углеводов, результаты не замедлят вас порадовать. Я всегда после окончания тяжелой тренировки съедаю бутерброд с пастой Nutella. Хорошую службу в плане восстановления может сослужить и напиток Sustagen.

Безусловно, это не самая исчерпывающая информация о спортивном питании, но некоторые из наших советов стоит взять на вооружение. Вот они: не пренебрегайте питанием, экспериментируйте, подыскивая подходящие для себя продукты, не забывайте сразу после окончания тренировки потреблять богатую углеводами пищу — это ускорит восстановление. Кроме того, постарайтесь избегать жирной пищи во второй половине дня.

ЗНАЧЕНИЕ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

ГЛАВА

Обсуждая заплывы на открытой воде, пловцы чаще всего задают следующий вопрос: «Как вы думаете, сколько времени мне потребуется на преодоление такой-то дистанции на открытой воде?»

Мы уже писали в главе 27, что, зная свою КСП, вы можете довольно точно рассчитать результат на том или ином отрезке в бассейне. Но вот возможный результат на открытой воде — это уже из области догадок.

Плавание на открытой воде требует много специфических навыков. В их числе:

- умение справляться с внутренним волнением и боязнью замкнутого пространства, которое может возникнуть из-за эффекта «стиральной машины» в начале заплыва;
- умение ориентироваться и поддерживать верную траекторию движения;
- драфтинг: умение держаться за более быстрыми пловцами (ради увеличения собственной скорости) или за пловцами, плывущими в одинаковом с вами темпе (ради экономии энергии);
- умение проходить повороты и скоростная работа на отрезках у буйков;
- эффективное плавание в гидрокостюме, адаптация движений;
- овладение стратегиями, которые помогут адаптироваться к меняющимся условиям на открытой воде.

Сосредоточившись на совершенствовании технических навыков в бассейне очень легко забыть о том, что необходимо совершенствовать и навыки в плавании на открытой воде. Их тоже нужно развивать и совершенствовать на протяжении всего года, уделяя столько же внимания, сколько и традиционной работе над техникой плавания. Это можно делать очень эффективно: нужно просто проводить специальные тренировки в бассейне, это будет и полезно, и весело. Далее мы расскажем о том, что работа над отработкой таких навыков в бассейне иногда оказывается более эффективной, чем на самой открытой воде.

Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Оптимизация техники плавания в целом безусловно важна, и работа в бассейне имеет важное значение. Между тем специальные исследования показали, что эффективная техника драфтинга позволяет экономить до 38% энергозатрат¹. Это поразительная цифра, честно говоря, вам придется изрядно попотеть, чтобы достичь такого результата лишь за счет улучшения техники плавания, во всяком случае в краткосрочной перспективе.

Если к этому прибавить умение справляться с волнением, навыки ориентирования, способность плыть, не отклоняясь от оптимального курса (как по черной разметке на дне бассейна), то вы, безусловно, поймете, почему мы так заботимся о развитии навыков плавания на открытой воде. Да и работа над ними в бассейне принесет в ваши занятия новые положительные эмоции, избавит от монотонного плавания от бортика к бортику.

Пол

В Перте мы круглый год проводим еженедельные тренировки по плаванию на открытой воде. Они проходят каждую субботу в обеденное время, это излюбленные тренировки местных триатлетов и пловцов на открытой воде, даже посреди зимы. Мы здорово проводим время. Для меня как тренера они — самые любимые занятия.

Триатлеты постоянно сталкиваются с нехваткой времени, ведь его нужно распределять сразу между тремя дисциплинами. Время, необходимое для занятий, практически равно целой рабочей неделе. А ведь что-то еще должно оставаться и на личную жизнь. Дефицит времени еще больше подчеркивает необходимость сосредоточиться во время тренировочных занятий на наиболее важных аспектах. Если вы решительно намерены улучшить свои показатели в плавании, сделайте так, чтобы тренировки по отработке навыков плавания на открытой воде проходили регулярно, в идеале — минимум один раз в неделю.

Адам

Во время мастер-классов мы спрашиваем пловцов, регулярно ли они выполняют в бассейне специальные упражнения на технику плавания. Почти все поднимают руки — замечательно! Затем задаем вопрос: «Кто из вас регулярно посещает тренировки по плаванию на открытой воде?» Рук поднимается намного меньше. Это демонстрирует реально существующий дисбаланс в отношении большинства пловцов к этому виду тренировок — не совершайте подобной ошибки!

ЧТО ЭФФЕКТИВНЕЕ: ТРЕНИРОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ ИЛИ РАБОТА В БАССЕЙНЕ?



Предпочитаете
плавать в бассейне?
Поверхность
Индийского океана
тоже была гладкой,
как стекло, пока
не начался залив
ironman.

Маленькая просьба: никогда не доверяйтесь обманчивому впечатлению, будто плавание на открытой воде не отличается от плавания в бассейне. Они очень отличаются друг от друга. В качестве примера возьмем велоспорт: это как шоссейная гонка по асфальту и езда на маунтинбайке по холмистым горным склонам. Пообещайте себе заниматься отработкой необходимых навыков круглогодично — и тогда вы эффективно адаптируете привычные плавательные движения в бассейне к пространству открытой воды. А мы в последующих шести главах расскажем, как это сделать.

КАК СНАРНИТЬСЯ С НОЛНЕНИЕМ

ГЛАВА 34

Пол

В 2001 году популярный британский журнал по триатлону попросил меня провести тестирование гидрокостюмов. Оно должно было проходить во время соревнования на дистанции Half Ironman в Лланберисе в Северном Уэльсе. Там был раскинут большой шатер, в нем спортсмены общались друг с другом, знакомились с последними новинками в экипировке, задавали вопросы гостям состязаний — профессиональным триатлетам, выслушивали их полезные советы.

Со мной разговаривал один молодой местный спортсмен — это был его первый серьезный старт. Как многие новички, не имеющие соревновательного опыта, он опасался того, что плыть предстояло в темном и холодном озере Ллин Падарн. Я только собрался дать ему несколько советов, как к нам подошел его отец, довольно бесцеремнный валлиец, у которого было свое мнение о том, как направить сына на путь истинный. Он не замедлил рассказать нам историю о том, что в этом районе произошло несколько авиакатастроф, и последняя из них — в 1993 году. Тогда разбился вертолет RAF Wessex. Отцу показалось очень забавным, что тела погибших тогда не нашли. Так что вполне возможно, одно из них всплывет на поверхность как раз во время заплыва! Все это вконец выбило молодого человека из колеи. В тот же день я пошел на озеро тестировать несколько гидрокостюмов, но история, рассказанная валлийцем, не выходила у меня из головы. И я запаниковал. Никогда еще я не доплывал до берега так быстро!

Паника, страх на открытой воде — очень распространенное явление, это может случиться практически с каждым, все зависит лишь от его воображения. Вероятность паники нужно воспринимать как серьезный риск, она может не только сказаться на вашем результате, но и вообще подорвать уверенность в своей способности плавать на открытой воде.

Если вы когда-нибудь на открытой воде или в бассейне почувствуете тревогу, воспользуйтесь некоторыми из наших советов.

1. **Помните, вы не один.** Многие просто стесняются признаться себе в ощущении дискомфорта на открытой воде, хотя в той или иной степени чувство

4 глава III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ



тревоги присутствует у большинства пловцов. Попробуйте откровенно поговорить с другими о своих чувствах: это поможет вам понять, что именно вызывает вашу панику. Половина боя уже будет выиграна, если вы разберетесь в истинных причинах своего страха. Например, можно бояться наглотаться воды, захлебнуться, потерять ориентацию и сбиться с пути. Другими распространенными причинами бывает холод как таковой, страх глубины, морской живности или боязнь запутаться в водных растениях. Причины всегда будут очень личными и будут зависеть от конкретных обстоятельств.

2. Станьте эгоистом. Отрабатывая технику в бассейне, вы концентрируетесь на себе и на том, как выполняете то или иное упражнение. Вокруг все спокойно, все под контролем — и вы легко справляетесь с заданием. На открытой воде спокойная внутренняя сосредоточенность может быстро смениться тревогой о внешних факторах, которые не поддаются вашему контролю. Это, например, волны, рыбы, боязнь с чем-то соприкоснуться и т. д. Залог успешных навыков плавания на открытой воде — это умение выбросить подобные мысли из головы и переключиться на себя, свои движения и дыхание. Мы называем это «стать эгоистичным пловцом».
3. Используйте стимулирующие мантры. Если вы будете постоянно повторять «расслабиться», «вдохнуть», «контроль», «ровно», вам будет легче сконцентрироваться на выполнении каждого движения, их будет контролировать ваш разум. Одна из лучших обучающих мантр для плавания на открытой воде — «вдох-выдох-выдох-вдох» — была подробно описана в главе 7. Попробуйте ею воспользоваться. Умение поддерживать концентрацию — ключ к успеху в плавании на открытой воде.
4. Занятия с друзьями. Планируя занятия на открытой воде, стоит организовывать групповые тренировки. Плавание в группе гарантирует каждому

ГЛАВА 34. КАК СЯРАВИТЬСЯ С ВОПНЕНИЕМ

безопасность, товарищескую поддержку, вы сможете действительно отточить навыки и обрести уверенность в собственных силах. Потренируйтесь с пловцами, которые лучше вас ориентируются в драфтинге и поворотах на открытой воде. Но поначалу потренируйтесь в бассейне, это придаст вам уверенности, перед тем как вы начнете отрабатывать данные навыки на открытой воде.

Пол

Если вы в состоянии запомнить только одну подсказку, относящуюся к плаванию на открытой воде, запомните: в начале заплыва выдыхайте в воду. Когда заучит сигнальный выстрел, многие пловцы очень напрягаются. Если вы задержите дыхание — это вполне вероятно может вызвать панику и испортит заплыв. Всеми способами старайтесь выдерживать правильную скорость, но не забывайте при этом выдыхать в воду, тогда вы будете ллть просто великолепно!

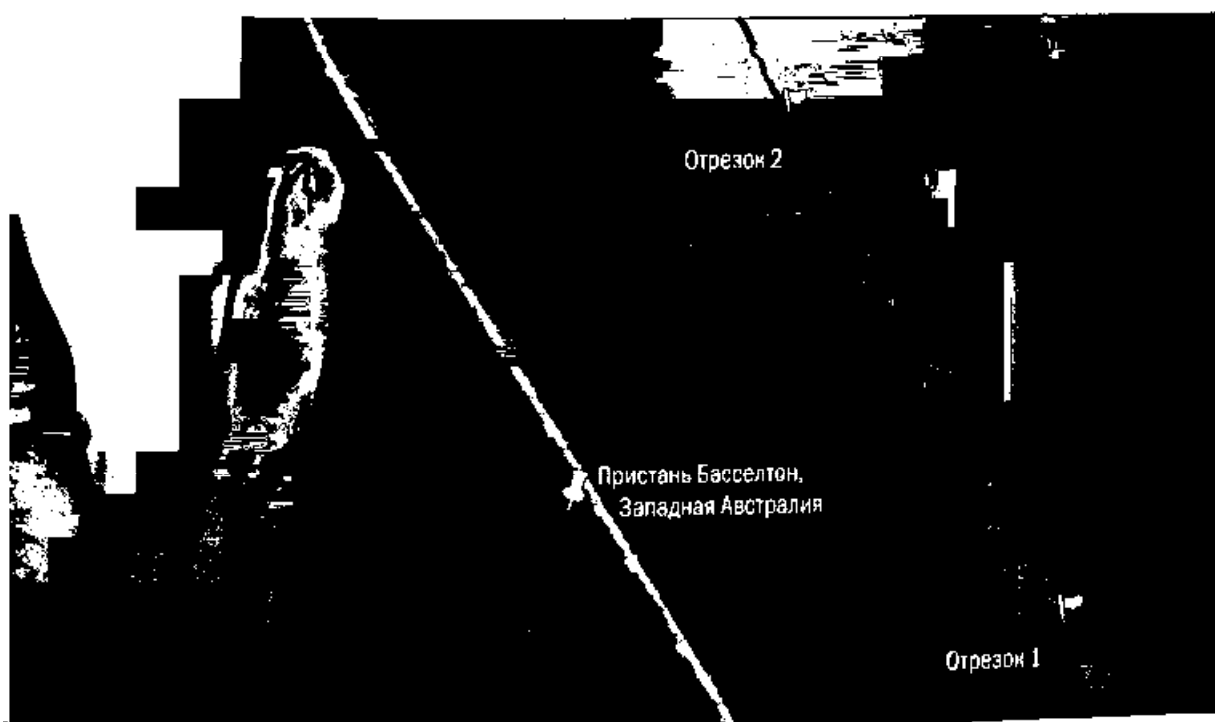
КАК ПЛЫТЬ ПРЯМО

ГЛАВА 3

Пол

Мы начали эту часть книги очень распространенным вопросом: «Как вы думаете, сколько времени мне потребуется на преодоление такой-то дистанции на открытой воде?» Его в 2010 году задал спортсмен, начавший заниматься у нас в преддверии своего старта на дистанции Half Ironman в Басселтоне.

Дэн — целеустремленный спортсмен, отремившийся улучшить свои показатели во всех трех дисциплинах. Он часто применял последние новинки техники. Принимая во внимание его регулярные тренировки в бассейне и зная, что его показатель КОП составлял 1:48/100 м, я решил, что разумно отремиться к этому показателю и на дистанции 1930 метров. Несмотря на то что заплыв на Half Ironman, как правило, подразумевает скорость ниже КОП, я учел, что у Дэна часто тонут ноги (на тот момент он еще относился к категории «Арни», см. главу 18) и ему должен помочь гидрокостюм, он придаст его телу дополнительную плавучесть. Я назвал временной интервал от 34 до 35 минут, прикинув в уме, что точная цифра будет составлять 34 минуты 12 секунд. Обычно я редко ошибаюсь в своих предположениях.



Часть GPS-плана прохождения дистанции Даном. На нем обозначены отклонения от курса.

В день соревнований я стоял у выхода из воды, чтобы лично убедиться в том, как оправдился с дистанцией мой подопечный. Прошло 35 минут — Дэн не выходил; 37 минут — по-прежнему никаких признаков; 40 минут — ничего. К 42 минутам я начал волноваться, думая, что у него могла случиться сильная судорога или что он, не дай бог, подвергся нападению наной-нибудь морской живности. На десять минут позже установленного времени Дэн, радостный и бодрый, выбежал из воды. Я сразу же подумал о том, как он будет разочарован, когда узнает свое время: он плыл приблизительно $2:13/100$ м, на 25 секунд медленнее, чем я ожидал.

После окончания соревнований я узнал, что Дэн плыл с водонепроницаемым устройством Garmin 310XT GPS, заправленным под плавательную шапочку, и прибор записал весь его путь. Проанализировав данные, мы обнаружили, что вместо 1 км 930 м Дэн проплыл 2 км 330 м — на 22% больше, чем было нужно! Получить такую полезную информацию мы смогли только благодаря Garmin. Кстати, интересно, как я и предполагал, Дэн действительно выдерживал среднюю скорость $1:48$ на протяжении всех 2 км 330 м.

Дэн продолжал использовать устройство Garmin на последующих соревнованиях, учился «обрасывать» время по ходу заплывов. До изобретения GPS мы могли только приблизительно догадываться, насколько велики дополнительные отрезки, которые проплывает пловец, отклоняясь от аэрного курса. Теперь есть техника, которая помогает узнать всё наверняка. Несмотря на то что пример «лишнего километража» Дэна в Басселтоне может показаться чересчур радикальным, изучив большое количество данных, полученных с помощью GPS-устройств, мы выявили, что отклонение, прибавляющее 10% к общей дистанции, — весьма распространенное явление. Если ваши результаты на открытой воде не соответствуют ожиданиям, потратитесь на покупку часов с GPS-устройством, которые вы будете носить под плавательной шапочкой. Это приобретение будет вполне оправданным: вы всегда будете знать о своих ошибках. Для Дэна это открытие обошло потерянных 103 минут на дистанции 1 км 930 м и стало поистине вдохновляющим стимулом!

Давайте в качестве примера рассмотрим тактику, которую Дэн использовал при подготовке к заплыву.

1. ИЗБЕГАТЬ ЗАКЛАДЫВАНИЯ РУК

Как уже говорилось в главе 10, закладывание при выполнении входа руки в воду — очень распространенная техническая ошибка. На открытой воде из-за этого вы будете постоянно отклоняться от курса. Закладывание происходит во время вдоха, в этот момент мысли заняты тем, как набрать побольше воздуха в легкие, вы забываете о согласовании движений. Поэтому не случайно большинство пловцов сбиваются с правильного курса именно из-за дыхания.

Когда нет естественных ограничений в виде разделительных дорожек и черной разметки на дне бассейна, вас может очень далеко «отнести» от намеченного курса, из-за этого увеличится и общая длина вашего заплыва. Поэтому включите в свои тренировки на положение тела и согласование движений упражнение «Ноги на боку», а также тренировки на воображение из Приложения А. Кроме того, следует исправлять не дыхание, а положение руки при вдохе. Вы можете, делая каждый гребок, повторять про себя: «Раз-два — прямо — раз-два — прямо», при этом слово «прямо» будет совпадать с входом в воду руки на вдохе.

2. БИЛАТЕРАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Мы активные сторонники билатерального дыхания по одной простой причине: оно естественным образом помогает поддерживать симметричность движений и, таким образом, удерживать прямой курс движения на дистанции. Кроме того, во время соревнований вы сможете выбирать, на которую из сторон дышать. Мы слышали, что некоторые тренеры утверждают, будто на открытой воде следует дышать только на одну сторону: это повышает потребление кислорода. Звучит логично, но, как правило, пловцы страдают от нехватки кислорода из-за того, что должным образом не выдыхают в воду. При оптимизации выдоха пловцам становится намного легче дышать билатерально, в том числе во время соревнований. Кроме того, как уже упоминалось ранее, задержка дыхания никогда не приводила ни к чему хорошему: она может спровоцировать панику, гипервентиляцию легких.

Адам

Вы можете провести эксперимент и попробовать совершить заплыв с закрытыми глазами на безопасной открытой воде или в пустом плавательном бассейне без разделительных дорожек. Это поможет понять, насколько вы в состоянии выдерживать прямую траекторию движения. Необходимо определить самый протяженный отрезок, который вы проплываете, не сбиваясь с курса, — это и будет расстояние, после которого следует поднимать голову для обозрения. Сделайте несколько тестовых заплывов в спокойной обстановке! Обязательно примите меры предосторожности перед началом — столкновения с неизвестными предметами могут грозить травмой! Можно и по-другому выполнить это упражнение: опустите голову вниз, закройте глаза, и открывайте их каждый раз, когда возникает желание осмотреться. Это поможет вам освоиться с плаванием в темной воде.

Многие из тех, кто дышит на одну сторону, примирились с возможной потерей симметричности и последующим отклонением от курса. Чтобы избежать этого, они вынуждены намного чаще поднимать голову, чтобы корректировать курс.

ность

ни:
ову
ю.
ыло
ред.
на



Проблема в том, что при этом пловец обрекает себя на большие энергозатраты: ему приходится чаще поднимать голову, из-за этого опускаются ноги, даже при наличии гидрокостюма. Если бы можно было очутиться в идеальных условиях, то каждый пловец плыл бы прямо, совсем не поднимая головы. Но в реальности время от времени каждого сбивают с курса волны, течения, да и другие пловцы. Главное — запомнить следующее: чем меньше вы будете поднимать голову, тем быстрее будете плыть, а достичь этого можно с помощью билатерального дыхания.

Минимизация подъем головы при ориентировании

Каждому пловцу нужно время от времени смотреть вперед, чтобы не сбиться с курса. Здесь очень важна техника движений и время, затрачиваемое на ориентирование. К сожалению, немногие пловцы регулярно работают над этими техническими приемами. Распространенную ошибку при ориентировании допускают те, кто полностью поднимает лицо над водой, пытаясь и рассмотреть происходящее впереди, и вдохнуть одновременно. Для того чтобы так высоко поднять

голову, приходится сильно опускать ноги. Из-за этого возрастает сопротивление, даже несмотря на то, что вы можете быть в гидрокостюме.

При хорошей технике плавания следует приподнимать над водой только глаза. После этого перекатитесь на сторону для вдоха, выполняйте все движения плавно. Если вы собирались после обозревания созерцать боч с правой стороны, во время подтягивания нужно немного сильнее надавить на воду правой рукой, так чтобы над уровнем воды поднялись только глаза, а затем продолжить поворот головы, последующий поворот корпуса, и выполнить вдох как обычно.

Не пытайтесь держать голову над водой на протяжении нескольких гребков, стараясь рассмотреть, куда вы плывете (чем-то это напоминает водное поло), это очень утомляет. Если вы не поняли, куда плывете, с первой попытки, не паникуйте, просто повторите ее через несколько гребков. Далеко не каждый раз вам будет удаваться рассмотреть все с первого раза, но если сделать несколько попыток подряд, окружающая картина постепенно приобретет ясность. Зафиксировав в уме правильное направление, придерживайтесь его и плывите как можно прямее к намеченной точке.

4. ОРИЕНТИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ НЕПОДВИЖНЫХ ОБЪЕКТОВ

Это классический прием. Перед началом соревнований на открытой воде пройдитесь по местности, предназначенной для заплыва, подойдите максимально близко к воде и сопоставьте указательные буи с неподвижными точками на горизонте. Когда плывешь с группой пловцов, обычно намного легче разглядеть некий большой объект, чем поворотный буй. К таким объектам относятся вершины гор, высокие дома, деревья.

Если вы правильно зафиксируете эти точки перед началом заплыва и после стартового выстрела поплывете по направлению к ним, то у вас появится намного больше шансов выдержать оптимальную траекторию. Правда, на многих дистанциях такую умозрительную линию удастся выстроить только от старта до первого буя. Если вы оказались в таких условиях, попытайтесь найти как можно больше опорных точек в пространстве, на которые вы сможете ориентироваться на последующих отрезках дистанции. Если заплыв проводится в реке или вдоль морского побережья, удостоверьтесь, что вы правильно оценили дистанцию и будете плыть параллельно берегу. Следите за этим при каждом вдохе на сторону берега.

5. НЕ БУДЬТЕ «ОВЕЧКЕЙ»

Когда вы держитесь за более быстрого пловца, очень легко поддаться ложному чувству безопасности и решить, что он плывет точно по направлению

к очередному бую. Даже лучшие пловцы в мире иногда сбиваются с курса. Поэтому вы должны самостоятельно контролировать траекторию своего движения, регулярно оглядываясь вокруг и при необходимости корректируя курс. Если окажется, что пловец впереди вас сбился с курса, у вас появится преимущество, благодаря которому вы сможете с ним поравняться (при драфтинге это у вас не получится). Не всегда легко принять подобное решение, но иногда, чтобы добиться успеха, нужно рисковать.

Подберите очки, которые не будут протекать, их стекла не должны запотевать, к тому же нужно, чтобы они плотно сидели на лице и не слетели от случайного столкновения с другим пловцом. Старайтесь не дотрагиваться до внутренней поверхности линз жирными пальцами (особенно, если до этого вы наносили ими солнцезащитный крем или смазку для гидрокостюма), так как это быстро приведет к запотеванию очков. На суше вы, конечно, не сможете до конца выяснить, насколько хорошо подготовлены ваши очки, это следует делать в воде. Помните одно — их поломка в состоянии свести на нет весь заплыв.

Адам

Достойным вложением будет покупка нескольких пар хороших очков (желательно модели, которая лучше всего вам подходит) с линзами разного оттенка для разных условий освещенности. И не важно, как вы будете в них выглядеть! В конце концов, даже прозрачные линзы в плавательных очках прекрасно подойдут, если вы плаваете ранним утром.

Умение держаться за лидирующим пловцом или сбоку от него с целью получить преимущество за счет завихрения, создающегося позади него, называется «драфтингом». Исследования показали, что «сидя в ногах» у другого пловца, можно сократить собственные энергозатраты на 38% — это огромная цифра, такие же результаты получает велосипедист, пристроившийся в группе за спинами парочки лидеров. Преимущества, которые дает драфтинг на открытой воде, настолько значимы, что вам просто необходимо как следует освоить этот навык.

Адам

Если вы новичок в плавании на открытой воде или в триатлоне, вам может быть интересно, разрешен ли драфтинг в плавании официально. Не беспокойтесь, плавание — это не велозтап в триатлоне (там драфтинг запрещен). В плавании на открытой воде драфтинг очень распространен, и вам стоит овладеть этим навыком, чтобы использовать все его преимущества.

Пол

Во время групповых занятий в Перте я стараюсь постоянно держать под контролем работу наших пловцов. Для этого в бассейне лучше всего устраивать регулярные курсовки на дистанциях свыше 400 или 1000 метров. Не думаю, что кто-то их ждет с нетерпением, а этих заплывах не бывает возможности скрыть свои недоработки. Но только непредвзято оценив свое плавание, вы поймете, насколько результативными были все ваши труды. Курсовки на время также чудесный способ оценить и такой навык плавания на открытой воде, как драфтинг.

В октябре 2010 года я решил провести для нашей группы курсовку на дистанции 1000 метров, но организовал ее по-особенному. Тренировки, которые мы проводим в 5:30 утра по вторникам, проходят на четырех дорожках, каждая из которых предназначена для пловцов определенного уровня подготовки.

- Дорожка 1: по ней плывут те, кто имеет результат 20:00/1000 м.
- Дорожка 2: для пловцов с результатами 17:00–19:00/1000 м.
- Дорожка 3: для тех, кто имеет результат 15:00–16:00/1000 м.
- Дорожка 4: для пловцов, преодолевающих 1000 м менее чем за 15 мин.



Мы устроили нурсовку на время на дистанции в 1000 метров. На каждой дорожке находилось по восемь пловцов, средний результат составил 19 мин 12 с. Это было очень приятно — выходило, что работа была плодотворной. Затем, не ставя пловцов в известность, мы решили повторить то же самое задание через две недели, но на этот раз активно поощряя драфтинг.

Во время второй курсовки мы пригласили двух пловцов со второй дорожки плыть во главе первой, проинструктировав их ориентироваться на свои максимальные показатели двухнедельной давности, которые составляли 17:41/1000 м, скорость, которую эти спортсмены успешно повторили. Остальным пловцам на их дорожке была поставлена единственная задача: попытаться «сесть в ноги» впереди идущего пловца и удерживаться на протяжении 1000 метров. Зная, что пловцы со второй дорожки значительно быстрее, многие сначала содрогнулись от мысли о сложности поставленной задачи, но, о чудо, все до единственного пловца проплыли дистанцию за 17:41! И улучшили результаты двухнедельной давности на 91 с (или приблизительно на 100 метров).

Даже все «волшебные приемы» для роста физической готовности и техники не могли бы обеспечить этим пловцам такого увеличения скорости за две недели — это было достигнуто благодаря драфтингу за более быстрыми пловцами.

Несмотря на отличные результаты, некоторые из пловцов сказали, что им совершенно не понравилось плыть близко к другим спортсменам, что у них возникало ощущение клаустрофобии. Это справедливое замечание. Особенно этому подвержены новички в плавании на открытой воде. Мы получаем множество электронных писем со всего мира, в которых пловцы высказывают раздражение в связи с низкими результатами на открытой воде и спрашивают, как можно их улучшить. Типичный комментарий, который содержится в этой почте: «После стартового отрезка я пытаюсь выйти на спокойную гладкую воду, чтобы плыть ровно». Как раз в этом-то и кроется суть проблемы: гладкая вода — последнее, что вам нужно в подобных состязаниях; если вы хотите достичь наилучших результатов на открытой воде, вы должны стараться постоянно драфтинговать, и этому нужно учиться на тренировках. Возможно, именно здесь причина стагнации ваших результатов на открытой воде?

Было бы интересно сравнить скорости, достигаемые за счет эффективного драфтинга и улучшения техники или физической готовности. За счет драфтинга можно выиграть от 30 секунд до двух минут на километр. Это серьезная цифра, ее нельзя игнорировать. Умение эффективно держаться за лидером требует навыков, определенного упорства и не появляется без кропотливой работы. Если вы рассчитываете принимать участие в соревнованиях по триатлону или на открытой воде, совершенствуйте навыки драфтинга на протяжении всего года, точно так же, как свою технику плавания. Так поступают далеко не все пловцы и триатлеты, и у вас появится существенное преимущество!

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Адам

Для того чтобы обозначить количество энергии, расходуемой спортсменом, применяют термин «энергетические затраты». Вы можете приравнять их к физическим усилиям: снижение энергозатрат на 20% – это уменьшение нагрузки на те же 20%.

Если вы заинтересовались драфтингом, мы представим вам краткий обзор ключевых исследований на данную тему.

Совместное исследование Жан-Клода Шатара из Университета города Сент-Этьена во Франции и Верри Уилсона из Медицинской школы «Данидин» при Университете Отаго, Новая Зеландия, в 2003 году* ставило своей целью определить, насколько значительные преференции получает пловец, который плывет за другим участником или сбоку от него в водоеме со спокойной водой. Исследование призвано было определить наиболее эффективные позиции для драфтинга (сбоку или сзади) и оптимальное расстояние для него. Ученые пришли к выводу, что если пловец будет плыть на расстоянии примерно в полметра за лидером, снижение уровня метаболизма в организме составит от 11% до 38%. Столь широкий разброс объясняется тем, что в данном случае многое будет зависеть от общей физической и технической подготовки пловца: более эффективные пловцы получают от драфтинга и более солидное вознаграждение.

Эти результаты подтвердили и другие исследователи. Делекстрат и его коллеги в 2003 году** установили двадцатипроцентное снижение энергетических затрат, когда сравнили драфтинг в групповом плавании и одиночное плавание. В 1998 году исследование группы профессиональных триатлетов, проведенное Шатаром, Шоале и Милле***, выявило, что драфтинг обеспечивает до 3,2% ускорения

* Chatard J.-C., Wilson B. Drafting Distance in Swimming // Med. Sci. Sports Exerc. 2003. Vol. 35. No. 7. P. 1176-1181.

** Delextrat A., Tricol V., Bernard T. et al. Drafting during Swimming Improves Efficiency during Subsequent Cycling // Med. Sci. Sports Exerc. 2003. Vol. 35. No. 9. P. 1612-1619.

*** Chatard J.C., Chollet D., Millet G. Performance and Drag during Drafting Swimming in Highly Trained Triathletes // Med Sci Sports Exerc. 1998. 30. P. 1276-1278.

Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

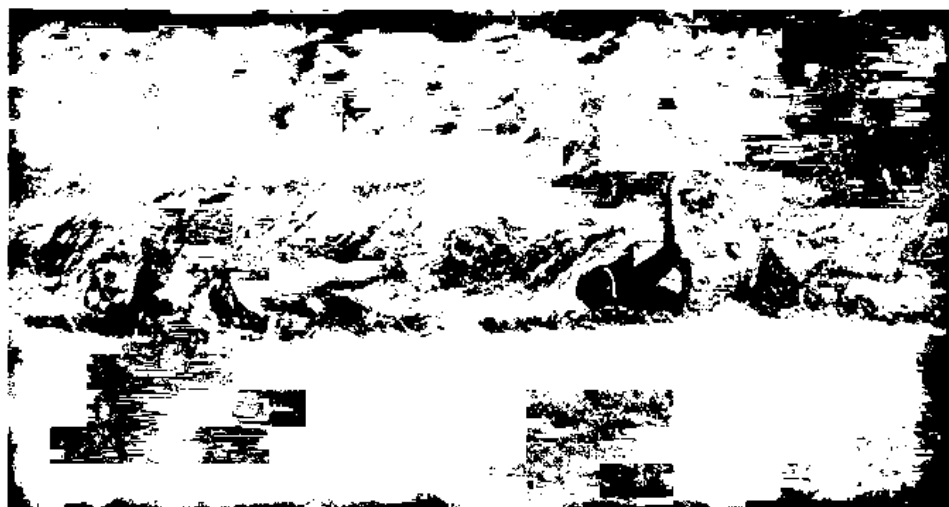
(около 40 с на 150 м). Интересно, что это исследование показало, что пловцы с сухой мышечной массой получают наибольшее преимущество от применения драфтинга. Увеличение скорости способствовало у них улучшению горизонтального положения тела в воде — «Арни», возьмите это на заметку!

КАК СЛЕДУЕТ ДРАФТИНГОВАТЬ

В этом разделе описаны две основные позиции, которые вы можете занимать в драфтинге.

1. НЕПОСРЕДСТВЕННО ЗА ПЛОВЦОМ

Если на тренировках вы уже плавали там, где было полным-полно людей, вы очень хорошо знакомы с ним! Эффект от плавания сразу за другим пловцом настолько ощутим, что многие предпочитают плыть вторыми или третьими на дорожке. За лидером плыть значительно легче, причем чем ближе вы будете держаться к нему, тем вам будет легче. Хотя есть и другой нюанс: если вы будете слишком много драфтинговать, то вряд ли сможете развить свою аэробную выносливость!



Это самый распространенный вид драфтинга. При нем нужно попытаться подплыть как можно ближе к участнику, плывущему впереди вас, но не настолько, чтобы касаться его ног. Это не такая уж сложная задача, скорее наши действия вызовут раздражение пловца впереди, и вы рискуете получить резкий «ответ» ногой, потому что если вы будете держаться слишком близко, увеличится сопротивление воды, которое ему придется преодолевать. Это замедлит его продвижение, а соответственно, и ваше тоже.

Пол

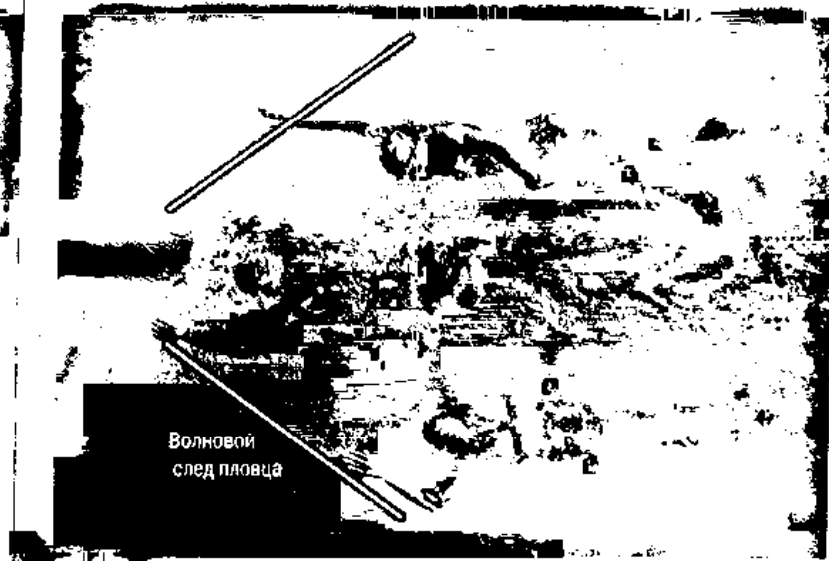
Когда вы наблюдаете, как элитные триатлеты и пловцы на открытой воде «салятся друг другу на хвост», становится очевидным, насколько искусно им удается поддерживать верную дистанцию позади пловцов-лидеров. Очевидно, что нет ничего хорошего в том, чтобы надоедать человеку, постоянно задевая его ступни. Элитные пловцы знают, что важнее терпеливо выждать момент и, сделав рывок, обойти лидера и вырвать победу. Один из способов осуществить этот план — приблизившись к лидеру, начать гребти широко, словно охватывая его ступни. Тогда голова и грудь скажутся еще ближе к его ступням. Это требует определенной смелости, ведь удар ногой может легко прийти с омовлянку прямо в челюсть.

Велосипедисты в пелотоне часто используют такую тактику: немного снижая или, наоборот, повышая скорость, они стараются держать расстояние, которое отделяет их от лидеров, под контролем, сохраняя оптимальную позицию. Делают они это за счет снижения или повышения собственных аэродинамических характеристик, велосипедисты приподнимаются в седле или, наоборот, наклоняются навстречу ветру. Элитные пловцы прибегают к подобной тактике, всдушной рукой тормозя свое продвижение, так же, как это неосознанно делает «глиссер», вытягивая свой гребок. Правда, элитный пловец применяет это, чтобы замедлиться, а «глиссер» ошибочно полагает, что, увеличивая скольжение, он приумножает эффективность. Это очередной пример того, как субъективное восприятие и ощущения могут отличаться от реальности.

Адам

Мы с тренерами пользуемся термином «магический эффект лидера». Пловцов на дорожке словно магнитом притягивает друг к другу, несмотря на то что изначально мы задаем интервал между всеми участниками от 5 до 10 секунд. Как правило, первые 100–200 метров все плывут по кругу одной большой группой. Интуитивно ощущая явное преимущество в положении позади другого пловца, каждый прилагает дополнительные усилия в начале заплыва, стараясь «зацепиться» за плывущего впереди него.

2. СБОКУ И СПУСТРИ ПОЛНОВОДОГО СЛЕДА БЫСТРОГО ПЛОВОЦА



Каждый пловец, двигаясь в воде, создает V-образный водный след, его размер определяется телосложением и скоростью спортсмена. Если держаться сбоку от лидера, так чтобы голова находилась где-то между его бедром и тазом, внутри его волнового следа, можно добиться очень мощного эффекта. Ключевым здесь становится умение подстроить собственный ритм и синхронизировать свои движения с движениями лидера. Это очень важно, в противном случае ваши руки могут просто сплестись.

Если говорить об облегчении процесса дыхания в ходе драфтинга, то разумным может показаться дыхание на противоположной стороне от лидера, чтобы вдох



Пол

Во время соревнований вы столкнетесь с ситуациями, когда, следуя за пловцом, вы вдруг ощутите, что его скорость слишком медленная. Перед тем как решиться на обгон, подумайте о преимуществе, которое вы получаете от драфтинга: не в этом ли причина, по которой вам так легко плывется на этой скорости? Зачастую после того, как пловец выходит из зоны драфтинга и начинает плыть отдельно, может возникнуть шок из-за резкого объема дополнительных усилий, которые требует плавание в одиночестве. Кроме того, вы можете доплыть до финиша и обнаружить, что пловец, которого вы обогнали, благополучно продержался остаток дистанции за вами!

Если вы действительно оказались в группе, где по сравнению с вами все плывут слишком медленно, нужно отделяться от группы и плыть самостоятельно. Но лучшей стратегией будет немного ускориться в начале дистанции — и подыскивать группу, к которой можно примкнуть. Очень важен здесь ваш внутренний «счетчик скорости», именно он поможет вам сопоставить свою скорость и скорость других пловцов в начале заплыва и позволит «зацепиться» за кого-нибудь уже на первых 50–100 метрах. Конечно, если вы хорошо знаете участников, то можете еще до начала соревнований ориентироваться на пловца, который плавает чуть быстрее вас, и намертво «прицелиться» к нему, как только прозвучит сигнальный выстрел. Лично мне такая тактика сослужила хорошую службу на многих соревнованиях и помогала добиваться лучших результатов, чем я ожидал.

* Оценка скорости — очень важный навык в плавании, этому нужно обучаться во время тренировок в бассейне. Об этом мы рассказывали в главе 26. Прим. ред.

приходился над спокойной водой. К сожалению, если так делать, вас все время будет относить от пловца, за которым вы следуете. Он же в свою очередь сможет легко оставить вас вне драфтинговой зоны — и вы потеряете свое преимущество! Поэтому «золотое правило» заключается в том, чтобы всегда дышать на ту сторону, которая ближе к лидеру, даже если это немного затрудняет вдох. Это единственный случай, когда дыхание на одну сторону на открытой воде оказывается более выгодным. Конечно же, вам все равно нужно уметь дышать на обе стороны, чтобы вы могли следовать за пловцом как справа, так и слева, в зависимости от того, какая складывается ситуация в конкретном заплыве.

Еще одно преимущество драфтинга сбоку заключается в том, что даже выйдя из зоны волнового следа, всегда можно «впрыгнуть» в нее снова, «сев лидеру на ноги»: это очень удобно в плане подстраховки.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПЕРВЫЕ У БУЙКО

ГЛАВА

Пол

Ежегодное четырехкилометровое соревнование на открытой воде Swim Thru Perth проводится на реке Суон с 1919 года. В начале 1959-х годов музыкант и художник Рольф Харрис совершил здесь свой знаменитый заплыв на спичке. Он тогда был чемпионом Австралии среди юниоров в плавании на спине и считался во всех отношениях умелым пловцом.

Я принимал участие в этих соревнованиях в 2002 году, спустя несколько лет после переезда в Перт. Когда речь заходит о том, как правильно обходить буйки, когда около них образуется скопление пловцов, мне сразу вспоминается случай из собственной практики. Прозвучал сигнальный выстрел, мы преодолели первые несколько сот метров дистанции, и тут я осознал, что сбоку от меня держится другой пловец и я никак не могу от него оторваться. Мы постоянно врезались друг в друга, пытаюсь придерживаться ровной траектории движения, никто не хотел уступать ни дюйма. Так мы и плыли, рука об руку, упуская возможность пристроиться к другим пловцам в ноги для драфтинга.

Дистанция Swim Thru Perth — прямая, с очень крутым правым поворотом за 80 метров до финиша. К моменту, когда мы доплыли до поворота, наш поединок длился уже более 48 минут, и было очевидно, что выиграет тот, кто первым обойдет буй. Вдруг я почувствовал, как чья-то рука охватила меня за плечо и окунула на несколько футов под воду. Когда я всплыл и вдохнул, другая рука сжала то же плечо и снова окунула меня в воду. Я испугался не только того, что не выиграю наш маленький поединок, сколько того, что меня просто утопят, у меня не оставалось другого выбора, кроме как, еще находясь под водой, ударить нападающего локтем под ребра. Ни о какой технике плавания дальше речи идти уже не могло, и финишу я пришел вторым.

Мысли об эффекте «стиральной машины», когда все пловцы сходятся в одной точке дистанции около поворотного буйка, очень тревожат новичков в плавании на открытой воде. Многие боятся запутаться в оградительной сетке или опасаются, что соперники начнут топить их (такое случается, но очень редко). Страхи эти по большей части безосновательные, но из-за них пловцы стараются обходить поворотные буйки по большой траектории. Из-за боязни, что вас притопят, вы можете,



оплывая буй, почувствовать желание переключиться на брасс с поднятой головой. Это нарушит ритмичность и плавность движений вольным стилем и может привести к тому, что другие пловцы начнут врезаться в вас сзади.

Поработав над улучшением техники поворота на открытой воде, вы сможете плавать более эффективно. Дадим несколько советов.

1. **Вырвитесь вперед.** Если до определенного момента вы плыли сбоку от других пловцов, лучше всего обогнуть буй первым. Сделайте мощный скоростной рывок приблизительно за 25 метров до поворота и доплывите до него первым.
2. **Делайте поворот по спирали.** Когда вы будете обходить буй, нужно по возможности держаться поближе к нему, пронести руку рядом с бумом, после чего сразу же перевернуться на спину, продолжить вращение и вновь занять положение на груди. Добавьте в свое движение закручивание, это должно обеспечить отличный поворот на 90° и вы не нарушите ритмичность своих действий.

Если вы хотите повернуть налево, то вначале нужно пронести мимо буя левую руку, если повернуть направо, то, соответственно, правую руку. Если поворот очень крутой, постарайтесь выполнить два вращательных движения подряд, это поможет вам быстро и эффективно обогнуть буй. Однако для того чтобы овладеть этим навыком, нужно некоторое время потренироваться. По общему, что это очень интересное и веселое времяпрепровождение!

3. **Намстите ориентиры.** Как только вы доплывете до буя, нужно сразу же сосредоточиться и определиться со следующим бумом, не тратьте напрасно время! Быстро отыщите его и четко зафиксируйте в уме эту точку, используя любые объекты на местности, которые могут вам в этом помочь. Если вы не будете расслабляться и крутить головой из стороны в сторону, то легко оставите позади всех, кто доплыл до буя вместе с вами.

Пол

Большие буи на крупных соревнованиях высоко поднимаются над водой, они бывают настолько большими, что буквально прогибают поверхность воды. Старайтесь не подплывать к таким буям очень близко, чтобы, часом, не «провалиться» в щель между ним и поверхностью воды, оттуда вам будет непросто выплывать.

КАК ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГИДРОКОСТЮМ

ГЛАВА 3

Большинство пловцов очень ценят преимущества, которые им дает гидрокостюм, в основном благодаря тому, что он увеличивает плавучесть. Низкое положение тела в воде — основной фактор, тормозящий многих худощавых пловцов-мужчин. И неудивительно, что именно среди них гидрокостюмы пользуются наибольшей симпатией.

Адам

В Перте мы часто проводим тестирование гидрокостюмов на пловцах, относящихся к разным типам. Если костюм сидит хорошо, то зачастую он помогает пловцам с заниженным положением ног сбросить до пяти минут на 1500 метрах. Невероятно! Однако есть и такие спортсмены, кому плавание в гидрокостюме не приносит никакой пользы.

Пол

На протяжении 12 месяцев я работал в Перте с двукратной победительницей состязаний Ironman Кейт Бевилакуа. Кейт — прекрасная спортсменка, но плавание в гидрокостюме считает занятием очень странным и очень неудобным. Действительно, большинство пловцов, облачившись в гидрокостюм, начинают плыть быстрее. А Кейт, наоборот, кажется, что ее он только тормозит. Для триатлетов, как правило, характерно неправильное положение тела в воде, но у некоторых от природы очень хорошая плавучесть. И когда такие спортсмены облачаются в неопреновый костюм, он поднимает их в воде чересчур высоко. Именно с этой проблемой и столкнулась Кейт.

Воспользовавшись гидрокостюмом во время одной из гонок Ironman, Кейт проиграла своей сопернице 10 минут — невероятно много. В промежутке между гонками Ironman в Западной Австралии в декабре 2010 года и в Лансароте в мае 2011-го мы добились снижения времени на дистанции с 51 до 53 минут. За счет чего, спросите вы? Техника плавания на открытой воде без гидрокостюма у Кейт была отличная, но как только она надевала его, сразу появлялось ощущение, что костюм тянет Кейт назад. Мы начали анализировать причины.



Если исходить из нашей классификации пловцов, то «ударникам», как правило, гидрокостюмы не подходят из-за того, что они нарушают установившееся равновесие; само название «ударник» говорит о том, что эти спортсмены предпочитают использовать шестиударное согласование в работе ног, а гидрокостюм слишком высоко поднимает корпус спереди, и из-за этого появляются оложности в работе ног. Кейт относилась как раз к «ударникам», из-за этого у нее и возникали проблемы.

Если подобно Кейт, надев гидрокостюм, вы испытываете дисбаланс или передняя часть вашего корпуса чересчур приподнимается, имейте в виду: все это, скорее всего, не приведет к снижению вашей окорооти; просто вы не получаете тех преимуществ от гидрокостюма, которые получают другие пловцы, и из-за этого будете выглядеть медлительным на их фоне. Единотвенный опособ проверить, как гидрокостюм влияет на ваша плавание, — провести экспериментальные заплывы на время в бассейне, в гидрокостюме и без него. Но в любом случае это неприятная ситуация, особенно еоли вы заплатили довольно много денег за этот гидрокостюм.

Многие «ударники» и «глиссеры» отработали свою технику плавания так, что всегда сильно опускают голову. Они верят, что это помогает им выше поднимать бедра и ноги и снижает сопротивление. И у тех из них, кто от природы наделен хорошей плавучестью, гидрокостюм может существенно изменить баланс. Если, плавая в гидрокостюме, они будут поддерживать привычное положение головы, их ноги просто будут высовываться из воды, создавая ощущение дисбаланса.

Кейт также заметила, что когда она плавала в гидрокостюме, у нее быстро уставали плечи и вообще плавание давалось ей тяжелее, ощущалась нехватка физической формы. Спортсменка экспериментировала, пробовала плавать в гидрокостюме с короткими рукавами. Облегчение в области плеч пришло, а вот показать желаемые результаты Кейт по-прежнему не удавалось.



Кейт улучшила свою технику, оверойдя на пронос более врямой руки.

Для того чтобы улучшить результативность Кейт, мы дали ей несколько советов.

1. Мы попросили, чтобы она, находясь в воде, смотрела не вниз, а вперед, примерно на полтора метра. Это позволило опустить ее ноги, они заняли более приемлемое и стабильное положение, не увеличив при этом сопротивление. Перемена помогла Кейт существенно улучшить и свои навыки в драфтинге, она получила возможность лучше видеть пловцов, которые могли ее «буксировать».
2. Мы попросили Кейт отказаться от классического проноса с высоким локтем (он провоцировал преждевременную утомляемость плеч из-за сопротивления, которое оказывает гидрокостюм). Прямой же пронос увеличил амплитуду движений и позволил разгрузить плечи.
3. Мы перешли на регулярные тренировки в гидрокостюме (в бассейне и на открытой воде), объективно фиксируя с помощью секундомера все перемены.

Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

4. Мы усовершенствовали навыки Кейт в драфтинге и убедились, что Кейт регулярно занимается их отработкой, тренируясь с быстрыми пловцами.

История Кейт — это не только рассказ о значении правильной техники плавания в гидрокостюме. Это еще и пример того, какой большой потенциал кроется в изменениях, вносимых в технику плавания в зависимости от конкретных условий и среды, в которых будут проводиться соревнования.

Вне зависимости от того, как вы плаваете в гидрокостюме, существует немало возможностей улучшить исполнение. Последуйте нашим советам.

1. СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Многие триатлеты покупают большую часть своей экипировки в интернет-магазинах. Не делайте этого при покупке гидрокостюмов. Их перед приобретением обязательно нужно примерить. В идеале следует делать это в специализированных магазинах, в которых представлен широкий ассортимент различных костюмов, и по ходу примерки можно обратиться за помощью к специалисту. В некоторых магазинах сейчас даже устанавливают компактные бассейны Endless Pool®, так что вы можете «в деле» опробовать выбранный вами костюм перед покупкой. Если такая возможность есть, ею непременно стоит воспользоваться.

Так же, как в случае с кроссоаками, вам нужен не самый красивый или самый дорогой гидрокостюм, а такой, который идеально сидит и, что очень важно, соответствует вашему стилю плавания. Еще раз внимательно перечитайте раздел этой книги, посвященный классификации пловцов, и определите, к какому типу вы относитесь.

- Если вы «Арни», «бамбино» или «глиссер», вам, скорее всего, больше подойдет плотный костюм хорошей плавучести, особенно в районе бедер и ног.
- Если вы «ударник», «свингист» или «смуз», то чем тоньше и гибче будет материал гидрокостюма, тем лучше.

В зависимости от положения тела в воде «глиссеры» подразделяются на две категории. Среди них встречаются пловцы с очень низкой частотой гребка (менее 48 Г/мин) и ощутимыми паузами в его начале. Им, как правило, свойственно заниженное положение ног, и поэтому больше подходят гидрокостюмы повышенной плавучести. «Глиссеры» с менее выраженной паузой в гребках и приемлемой частотой (более 54 Г/мин) занимают хорошее горизонтальное положение в воде. Таким подходят более тонкие и гибкие гидрокостюмы. Конечно, пловцам первой группы (классическим «глиссерам») со временем было бы полезно отточить свою технику настолько, чтобы вообще отказаться от использования гидрокостюмов. Если плавать быстро, равномерно, занимая оптимальное горизонтальное положение, это вполне допустимо!

2. ПОТРАТЯТЕ ВРЕМЯ Я ПРАВИЛЬНО НАДЕНЫТЕ ГИДРОКОСТЮМ

Гидрокостюм лучше надеть заранее, потратив на это некоторое время перед стартом, вместо того чтобы поспешно натягивать его в последнюю минуту. Ниже приведены несколько подсказок, которые помогут справиться с этой задачей.

- Натяните на ногу пластиковый пакет, как будто это носок, после чего надевайте гидрокостюм, словно это обычные узкие штаны (рис. 38.29, 1). После того как нога проскользнет в штанину, снимите пакет. Повторите то же самое со второй ногой.
- Медленно подтяните ткань гидрокостюма вверх, равномерно распределяя ее от лодыжек к паховой области (рис. 38.29, 3 и 4). Чтобы это было легче делать, воспользуйтесь обыкновенными садовыми перчатками с резиновыми вставками. Будьте внимательны, не порвите нечаянно гидрокостюм острыми ногтями.
- Подтяните штанину костюма повыше, так чтобы голени остались открытыми примерно на 10 см. Это позволит достаточно плотно натлнуть костюм в паховой области. Если костюм в этом месте болтается, у вас будут проблемы с передвижением в переходной зоне, а сгибатели бедер во время плавания окажутся перегруженными.
- Повторите трюк с пластиковым пакетом уже для рук, натяните костюм на плечи, также оставляя обнаженными примерно по 5 см в области каждого запястья (рис. 38.29, 2).
- Перед тем как застегнуть костюм, попросите друга «затолкать» вас в него со спины (рис. 38.29, 5), запустив одну руку внутрь костюма со стороны спины, а другой аккуратно натягивая его на плечи. На это



Рис. 38.29.
Правила надевания гидрокостюма в иллюстрациях

Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

уйдет несколько дополнительных минут, но оно того стоит: после этого ваши плечи будут чувствовать себя намного свободнее.

- Когда друг будет застегивать молнию, сведите лопатки вместе и опустите их вниз (рис. 38.29, 6).
- Наконец, наберитесь мужества и, когда впервые войдете в воду, запустите немного воды внутрь костюма через его горловину. Это обеспечит естественную смазку между кожей и резиновым костюмом, вы сможете свободнее двигать верхней частью торса.

3. ПРИМЕНЯЙТЕ СМАЗКУ ОТ ТРЕНИЯ

При плавании в гидрокостюме шея и подмышки часто подвергаются трению, особенно во время морских или океанских заплывов — соль увеличивает трение. Поэтому применяйте специальную смазку для гидрокостюмов.

Кроме того, нанесите смазку в области лодыжек и запястий, это поможет легко снять его после заплыва. Некоторым пловцам приходится снимать гидрокостюм с большим трудом, и они специально «укорачивают» его, отрезают по несколько дюймов внизу, в области лодыжек. Прежде чем решиться на такой шаг, подумайте: из-за этого вы теряете некоторую плавучесть ног, и потеря эта будет безвозвратной!

Пол

Лично я, несмотря на все предупреждения производителей, в качестве смазки по-прежнему использую вазелин или мой любимый Vaseline (увлажняющий детский крем). И что, я открыл Америку? Если вы собираетесь использовать смазку на основе масел, после соревнований обязательно нужно тратить время на чистку костюма, иначе его материал испортится и костюм прослужит недолго.

Адам

Не стоит сопротивляться свойствам костюма, нужно с ними сотрудничать. Попробуйте изменить пронос над водой, выполняйте его более выпрямленной рукой, как это сделала Кейт. Так вы избежите напряжения и преждевременной утомляемости дельтовидных мышц. Если у вас во время плавания в гидрокостюме устают руки и плечи, подумайте, не пытались ли вы использовать классический пронос? Решение этой проблемы никак не связано с походами в спортзал, силовой подготовкой, наращиванием мышечной массы, что, кстати, может только усугубить ситуацию. Вместо этого поработайте над расслабленным проносом выпрямленной рукой. Помимо всего прочего это обеспечит хорошее расстояние между рукой и поверхностью при волнении, ряби, собственным открытой воде.



Увеличьте угол, ясд которым сгибается рука о гидрокостюме, чтобы получить прокос прямой рукой, и вы избежите чересчур быстрой утомляемости.

Пол

Во время некоторых соревнований по триатлону, если открытая вода теплая, разрешается использовать плавательные костюмы, вроде Blue Seventy Point Zero Three (TX). Это очень тонкие гидрокостюмы, обеспечивающие максимальную плавучесть, теплоизоляцию, защиту от солнца, а также проприорецептивный контроль в области брюшного пресса. Поверхность такого гидрокостюма обладает водоотталкивающими свойствами, это означает, что вы легко будете скользить в воде. Мы много раз использовали эти костюмы в теплой воде в Перте и пришли к выводу, что они невероятно ускоряют пловца. Если ваш бюджет позволяет, мы настоятельно рекомендуем данный гидрокостюм тем, кто плавает в теплой открытой воде.

КАК АДАПТИРОВАТЬ ТЕХНИКУ К РАЗЛИЧНЫМ УСЛОВИЯМ

ГЛАВА 39

Пол

В феврале 2011 года я вывез группу пловцов из Перта на соревнования на дистанции 4 километра в Басселтон, в трех часах езды на юг от Перта. Это одно из наиболее популярных соревнований на открытой воде в это время года, во время его проведения всегда, как правило, спокойная. Басселтонский причал — самый длинный в южном полушарии, он выдается в море на 2 километра, немного изгибаясь посередине. Навигация во время этих соревнований сравнительно простая — старт дается слева от пирса, затем нужно доплыть до его конца, обогнуть и вернуться обратно. В общем, сам пирс все время должен оставаться от спортсменов по левую руку.

Однако в 2011 году поднялся сильный ветер, океан покрылся зыбью, волны двигались справа налево по дистанции заплыва. В таких условиях сложно плыть, на первой части пути было почти невозможно дышать на правую сторону, а на второй — на левую. Попытки дышать навстречу волне заканчивались тем, что рот тут же наполнялся соленой водой! Это очень мешало тем пловцам, которые не смогли приспособиться дышать в таких условиях. В итоге 60% спортсменов просто отказались выходить на старт.

Как раз за три дня до события я провел со своими пловцами тренировочную серию — 15 x 100 метров с паузой отдыха в 20 с между отрезками. При этом нужно было удерживать максимально возможную скорость на протяжении всей серии. В задании не было ничего нового или уникального, такое мы выполняли и прежде. Однако в этот раз мы попросили всех пловцов дышать только на левую сторону на протяжении первых пяти отрезков серии, и только направо — на следующих пяти, а затем на последних отрезках — билатерально (через каждые три гребка на обе стороны).

Ознакомившись с прогнозом погоды, я подумал, что условия в Басселтоне могут оказаться непростыми, и не хотел рисковать. Как говорится в старой поговорке, «кто не планирует свою победу, тот планирует чужую». Во время выполнения серии, следуя каждой из предложенных дыхательных схем, пловцы следили за своей скоростью на каждых 100 метрах. Это делалось для того, чтобы понять, на которой из сторон им быстрее и удобнее плыть. Интересно, что разница при дыхании на неудобную и удобную стороны оказалась не так велика, как все ожидали. Это укрепило пловцов в мысли, что если из-за

Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

неблагоприятных погодных условий им все же придется дышать на не доминирующую сторону, это не очень скажется на их результатах. В день опревнований это вселило в них дополнительную уверенность.

Мне приятно вспоминать, что из 34 членов нашей команды, принявших участие в том заплыве, никто не отказался от участия, мы заняли три призовых места и выиграли восемь ветеранских золотых медалей (всего тогда плыло свыше 1000 спортсменов). Это был очень успешный день для Swim Smooth!

Важно!

Помните, что во время тренировок на открытой воде нужно обязательно убедиться, что кто-то плавает неподалеку от вас, а на берегу есть человек, который следит за вами. Помимо этого нужно быть уверенным, что на месте проведения заплыва будет обеспечена полноценная помощь в случае, если возникнут непредвиденные проблемы. При волнении на воде, приливах, течениях, холодной температуре воды, если у вас возникают хоть какие-то сомнения, плавать НЕ СТОИТ.

Несколько наших советов дадут вам пищу для размышлений и поддержат в экспериментах на холодной воде с некоторыми (случается, существенными) поправками в технике плавания.

1. РЕКИ С ТЕЧЕНИЯМИ

Соленая вода в море или океане обеспечивает значительно большую плавучесть, чем пресная вода в озерах и реках. Вы сразу это заметите, зайдя в воду без гидрокостюма. Большинство пловцов приветствуют любое повышение плавучести, поскольку это улучшает положение тела в воде. Плавая в пресной воде, вы можете адаптировать свою технику к этим условиям с помощью небольшого наклона головы вперед, это помогает поднять ягодицы и ноги выше.

Когда вы плывете по реке против течения, старайтесь, если возможно, держаться ближе к берегу. Если, наоборот, по течению, то держитесь середины реки. Обычно течение активнее на середине реки, ближе к берегам сила его уменьшается. Постарайтесь приспособить траекторию своего движения к течению, и вы сможете выиграть немало времени.

2. ОЗЕРА

В отличие от моря, здесь менее угрожающая «водная фауна», но плавать в озерах бывает жутковато из-за темной и мутной воды. Кроме того, большинство озер довольно холодные. Эти факторы могут усилить чувство тревоги во время заплыва.

Когда вы будете входить в воду в озере, делайте это медленно, с остановками, чтобы сделать глубокий вдох и два или три раза плеснуть немного холодной воды себе на лицо. Рецепторы, запускающие в организме реакцию на холодную воду, сконцентрированы вокруг глаз и скул, и когда вы плещете воду на эти зоны, ваше тело начинает настраиваться на холодную воду еще до начала заплыва. Помимо этого, если вы не в гидрокостюме, нужно плеснуть воды на грудь и спину. Если вы в костюме, потяните горловину и влейте немного холодной воды на грудь. Возможно, это вызовет некий дискомфорт, но это вас быстрее успокоит, снизится вероятность паники в воде. Самое сложное в любом заплыве на открытой холодной воде — начинать его. Нужно просто отключить все мысли, окунуться в воду и плыть. Папучий вариант — отсутствие всяких мыслей!



Часто случается, что погружение в холодную воду становится сложной задачей, причем не столько с физиологической, сколько с психологической точки зрения.

Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Предупреждение. Когда вы плывете даже в гидрокостюме в воде температурой менее 15 °C, появляется опасность гипотермии*. Во время плавания на холодной открытой воде нужно проявлять особое внимание и осторожность. По правилам Международного союза триатлона (ITU) использование гидрокостюмов запрещено при температурах воды свыше 22 °C, но они обязательны для всех возрастных групп при температурах ниже 16 °C. Все заплывы в триатлоне при температуре воды ниже 13 °C запрещены, вне зависимости от протяженности дистанций. В соответствии с нормами FINA, 10-километровые заплывы на Кубок мира на открытой воде могут проводиться при температуре от 16 до 31 °C. Некоторые известные экстремальные марафоны (например, 34-километровый марафон Лак Магог в Канаде) раньше проводились и при температурах от 11 или 12 °C, но длительное плавание без гидрокостюма при таких температурах требует серьезных предварительных тренировок, соответствующей адаптации, что зачастую подразумевает существенное увеличение жировой прослойки. НЕ СЛЕДУЕТ недооценивать опасность плавания в холодной воде.

3. МОРЕ И ОКЕАН

Иссмотрел на то что волны и рябь, поднимаемые другими пловцами, могут превратить в бурлящее месиво самую спокойную воду, в море или океане вы, скорее всего, столкнетесь с самыми сложными условиями, именно здесь потребуются все ваше мастерство в умении адаптироваться к конкретным соревновательным условиям.



Оказавшись в беспокойной прибойной волне на некотором удалении от берега, важно знать, что проходить следует под волнами (но не сквозь них и не над ними). Убедитесь, что в воде под вами безопасно, погружайтесь под волны, вытянув обе руки за головой, таким образом вы защитите ее. Если там, где вы находитесь, мелкая глубина и песчаное дно, упритесь в него, чтобы волна не относила вас назад, и, как только она пройдет, всплывайте к поверхности и продолжайте движение.

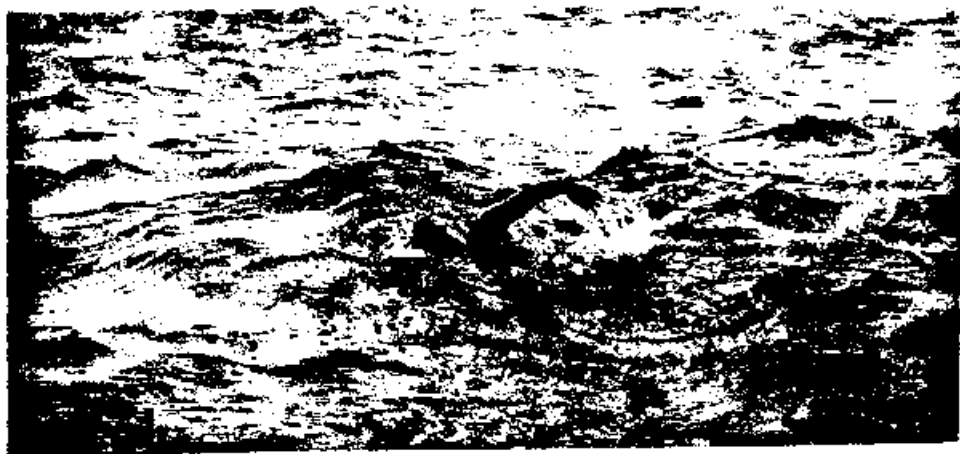
ГЛАВА 30. КАК АДАПТИРОВАТЬ ТЕХНИКУ К РАЗЛИЧНЫМ УСЛОВИЯМ

вперед. Возможно, это действие придется повторить несколько раз, пока вы не минуете прибойные волны.

Пронос прямой рукой и учащенная частота гребков — хорошие помощники в борьбе с волнением и рябью на море. Здесь не выдают призы за красоту гребка, поэтому даже лучшие триатлеты и пловцы на открытой воде часто кажутся немного неуклюжими в бассейне, но, оказавшись в родной для себя стихии, они превосходят всех, потому что здесь самое главное — движущая сила и ритм. Мы называем пловцов с таким стилем движений «свингистами», см. главу 22.

Мертвые зоны, скольжение, низкая частота гребка существенно снижают показатели при плавании в сложных условиях открытой воды. Неудивительно, что многие из лучших мировых пловцов на открытой воде делают свыше 85 гребков в минуту и могут удерживать такую частоту на протяжении нескольких часов, пока продолжится гонка. Возможно, у них не самые длинные в мире гребки, но зато их ритм, движущая сила и мощность идеально подходят для открытой воды. Выть может, вы не достигнете такого же невероятного показателя частоты гребков, но даже попытка увеличить ее на 5–6 1/мин способна существенно повысить ваши временные показатели. Перечитайте главу 14, в которой детально описано, как можно повысить частоту гребков. И помните, что в беспокойной воде вам иногда придется дышать только на одну сторону, причем это будет зависеть не от вашего желания, а от направления волн. Поэтому нужно уметь дышать на обе стороны. На участках, где волны будут «подталкивать» вас сзади, вы сможете удлинить гребок, а направляясь к берегу — позволить себе более мощную работу ног. Посмотрите за работой профессиональных спасателей и возьмите себе на заметку.

Если вы привыкли к ровным, спокойным гребкам в бассейне, все вышесказанное, может напугать вас. Не волнуйтесь, вы научитесь приспосабливать свою технику к новым условиям. А втянувшись в процесс, увидите, что это еще и увлекательное занятие. Зная, что в подобных условиях не просто приходится всем, умея увеличивать частоту гребков, «пробивать» дорогу сквозь волны и рябь, вы



Часть III. НАВЫКИ ПЛАВАНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

получите возможность отличиться на соревнованиях. Самое главное, просто полюбите это занятие!

Пол

Нам часто задают вопрос: «Какую позицию следует занимать в начале заплыва?» Многие новички полагают, что лучше держаться позади основной группы, стараться не приближаться к ней, чтобы избежать суеты на старте. Мы, конечно, никогда бы не стали уговаривать пловца с небольшим опытом ринуться в самую гущу пловцов, но и слишком большое отставание или уход в сторону зачастую ошибочны. Последнее, что нужно делать на дистанции, это отдаляться от группы, целенаправленно удлиняя себе дистанцию, или плыть позади целой группы пловцов-тихоходов — а такое вполне может произойти, если вы со старта будете держаться позади основной группы.

Слишком часто мы слышим, что для данного человека то или иное соревнование на открытой воде стало, по сути, первым опытом плавания в таких условиях. Это прямой путь к неудаче, очень большая вероятность, что человек по ходу такого экстремального для него заплыва поддастся панике и вообще навсегда откажется от занятий этим чудесным видом спорта. Прежде чем выходить на старт гонки на открытой воде, нужно провести немало времени, отрабатывая необходимые навыки, адаптируя свою технику плавания к условиям открытой воды. Только тогда вы сможете эффективно применять на практике всю многочисленную теоретическую информацию. Если вы предварительно поработали над специальными навыками в бассейне, на открытой воде, то у вас есть все основания спокойно выйти на старт и доплыть до первого поворотного буй самым коротким путем. Кто знает, возможно, вы и сами удивитесь, сумеете отлично выполнить свой первый драфтинг, пусть даже и получив по ходу заплыва несколько толчков и тычков. Благодаря тщательной подготовке вы будете знать, чего следует ожидать и как решать возникающие проблемы.

Самое главное — позитивный настрой!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Если вы хотите получить больше информации о плавании на открытой воде, тренировках и соревнованиях в водоемах по всему миру, загляните на www.openwaterpedia.com. Openwaterpedia — это мультиязычный инструмент по поиску водосемов для плавания на открытой воде. Спортсмены, тренеры, администраторы, организаторы соревнований и фанаты этого вида спорта могут писать заметки, изучать, корректировать информацию, выкладывать фото- и видеоматериалы, относящиеся к этой сфере. На Openwaterpedia можно найти информацию о людях, экипировке, спортивном питании, сервисных службах, соревнованиях. Это глобальная база данных по этому виду спорта, открытая для всех.

УПРАЖНЕНИЯ



В этом приложении приведены основные упражнения. К каждому из них имеются соответствующие пояснения в основном тексте книги.

Все упражнения имеют определенные цели. Внимательно ознакомьтесь с пояснениями к каждому из них, затем, после того как выполните то или иное упражнение, еще раз вернитесь к пояснениям. Выполняя упражнения, всегда помните о тех задачах, которые вы решаете, никогда не приступайте к упражнению, пока не выясните его основную суть и цель. Упражнения — прекрасный способ улучшить навыки плавания вольным стилем, потому что они:

- «раскладывают» движение в координации в воде на составляющие части, позволяя легче исправлять ошибки;
- позволяют делать определенные движения в замедленном темпе, давая вам тем самым время как следует проанализировать свое исполнение;
- направлены на отработку элементов определенных движений в соответствии с поставленной задачей.

Во время тренировок вы можете выполнять все упражнения, не делая никаких исключений, но особое внимание следует концентрировать на тех, которые соответствуют вашему индивидуальному стилю плавания и техническим потребностям. Загляните в Приложение В, ознакомьтесь с примерами заданий на отработку техники плавания, еще раз перечитайте главу 17, детально описывающую типы и индивидуальные стили пловцов.

Очень важно помнить: если упражнение поначалу кажется сложным, это нормально, значит, вы начали работу как раз над нужным вам элементом. Не уклоняйтесь от упражнений, которые кажутся сложными, вместо этого просто постарайтесь выполнять их как следует — и это обязательно улучшит вашу технику исполнения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛАСТЫ

В наших упражнениях активно используются ласты: они очень помогают в работе над техникой плавания. Ласты обеспечивают лучшую опору, продвижение; надев ласты, вы сможете лучше сконцентрироваться на выполнении упражнения. Ласты — это не уловка, которая просто облегчает плавание, если вы знаете, ради чего их надели, например — для того чтобы поработать над улучшением положения тела в воде.

В некоторых бассейнах, особенно в Великобритании, использование ласт во время групповых тренировок запрещено. Это очень неудобно для тех, кто пытается усовершенствовать свою технику плавания. Проблема эта настолько серьезная, что, может быть, даже стоит попробовать договориться с руководством бассейна, чтобы вас все-таки в определенное время суток пускали на одну из дорожек поплавать с ластами.

Ласты — очень важный инструмент для тренировочных занятий, и ради них стоит даже записаться в бассейн, расположенный подальше от вашего дома, если в нем разрешают в них плавать. В крайнем случае, если вам все же придется выполнять упражнения без ласт, сокращайте их продолжительность. К примеру, упражнение «6-1-6» в варианте «без ласт» можно сократить до «4-1-4» или даже до «2-1-2», а 50-метровые заплывы заменить на 25-метровые.

СОВРЕМЕННЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ

Если вы опытный пловец, то наверняка обратите внимание на то, что мы исключили из перечня рекомендуемых некоторые традиционные, так сказать, «классические», упражнения. На этот шаг мы пошли вполне осознанно, потому что уверены, что эти задания направлены на отработку тех элементов, которые сегодня либо рассматриваются как потенциальные предвестники будущих травм, либо как неэффективные, ведь появилось немало новых, более качественных упражнений на отработку тех же технических навыков. В этой книге вы не найдете таких привычных упражнений, как:

- **Захват** — одно из самых «древних» упражнений, подразумевающее широкий захват в начале гребка. Цель этого упражнения — в акценте на передней четверти гребка. При этом, однако, снижается вращение тела и появляется тенденция к слишком активному захвату. Мы рекомендуем заменить это упражнение упражнением «6-1-6», потому что оно развивает вращение корпуса и одновременно помогает отработать захват и отталкивание.

- **Плавание одной рукой** — это упражнение всегда выполнялось следующим способом: одну руку пловец держал вытянутой вперед, а второй совершал гребки. Смысл заключался в том, что он отрабатывает движения рук по отдельности. Недостаток этого упражнения (иногда его выполняют с доской в нерабочей руке) состоит в том, что пловец, отрабатывая пронос и захват, занимает в воде плоское положение, что неправильно. Есть вероятность, что выполнение подобного упражнения приводит к общему снижению вращения тела. Упражнения «6-1-6» и «Упсо» подходят для отработки движения рук намного больше.
- **Плавание на кулаках** — в этом упражнении пловец сознательно уменьшает площадь ладоней, чтобы во время гребка более эффективно использовались предплечья. Цель, конечно, благая, но ее успешнее можно достичь при помощи современных лопаток, например Finis PT Paddles. Плавание на кулаках «зажимает» мускулатуру пловца, а специальные лопатки позволяют рукам оставаться в естественном расслабленном положении. К тому же пловец в лопатках чувствует воду кончиками пальцев, а значит, и сохраняет «чувство воды».
- **Плавание на ногах с доской** — это упражнение, в основном, практикуют пловцы-юниоры и представители категории «мастерс», для того чтобы повысить мощность работы своих ног. Большинство взрослых пловцов во время плавания на ногах с доской сталкиваются с проблемой: доска поднимает грудь и из-за этого изменяется рабочий угол стоп. В заплыве же в координации работа стоп ног таким углом приведет к снижению скорости. Поэтому, если вы захотите заняться ударами ног, советуем работать с доской в «торпедном» положении, а если у вас гибкие лодыжки, то и вообще отказаться от доски. У себя в Перте мы выполняем очень сложные задания на работу ног, используя ласты. Это помогает к тому же растянуть лодыжки и повышает положение ног в воде. На занятиях с взрослыми пловцами мы сочетаем упражнения в ластах с упражнениями «Балетные удары», «Торпедные толчки» и «Плыви обратно».

В главе 9 мы уже рассказывали о том, что на длинных дистанциях эффективное продвижение достигается совсем не за счет мощных ударов ног. Поэтому технику работы ног следует улучшать таким образом, чтобы они занимали стабильно высокое положение в воде, а прилагаемые пловцом усилия были минимальными, продвижение в основном должно происходить за счет работы рук, подкрепляемой поворотами корпуса.

УМЕНИЕ «ТОНУТЬ»

Очень эффективным навыком в плавании вольным стилем является умение выдыхать в воду через рот или нос. На первый взгляд, это может показаться несложной задачей, однако многим выполнить такой выдох бывает непросто, особенно если вы до этого годами задерживали дыхание под водой.

Для того чтобы улучшить технику выдоха, воспользуйтесь упражнениями, в которых нужно будет «тонуть» на глубокой стороне бассейна. Они отлично подходят для начала тренировки, их можно выполнять даже до разминки.

Держась на воде, вдохните, затем опустите руки вдоль тела и выдыхайте в воду. Вы должны «утонуть» и опуститься до самого дна бассейна, без всяких задержек. Попробуйте выдыхать попеременно через рот и нос, чтобы определить, что вам больше подходит.

ПОДСКАЗКА

Выдыхая, вы можете почувствовать, что вам сложно «тонуть», что, едва погрузившись в воду, вы снова начинаете всплывать на поверхность. Это признак того, что вы выдыхаете недостаточно быстро и, возможно, подсознательно задерживаете дыхание.

Если вы вначале «тонете», а затем вдруг начинаете всплывать, не останавливайтесь, продолжайте выдыхать! Просто наступил переломный момент, ваше тело снова начнет «тонуть». Со временем вы будете «тонуть» безо всяких задержек.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Для того чтобы избавиться от воздуха в легких, нужно уметь расслабляться, состояние скованности и повышенной тревоги мешает правильному выдоху. Представьте, что у вас на работе был тяжелый день, вы вернулись домой и, глубоко выдохнув, повалились на диван. Именно такое ощущение и должно быть во время плавания: вы должны так же глубоко выдыхать, только в воду. Поэкспериментируйте на выдохе с различными звуками. Попробуйте издать губами звук «бр-р-р», похожий на звук работающего мотоцикла, или погудите носом. Это довольно просто, зато очень помогает настроиться на расслабленный выдох в воду.

СОВЕТ НАЧИВАЮЩИМ

Если вы только начинаете заниматься плаванием вольным стилем, вам стоит поплавать с другом или поработать с тренером: так вам будет комфортнее.

Пока вы не привыкнете держать лицо под водой, моральная поддержка будет иметь для вас большое значение.

«УТОНУТЬ» ТРИ РАЗА ПОДРЯД

Когда вы освоите, как нужно плавно и быстро «тонуть», переходите к выполнению серии «Утонуть» три раза подряд:

- вдохните и начинайте «тонуть», избавляя легкие от воздуха; когда его совсем не останется, оттолкнитесь от дна бассейна и всплывайте к поверхности;
- как только достигнете поверхности, глубоко вдохните и сразу же начинайте «тонуть» снова.

Повторите это упражнение три раза.

Смысл упражнения состоит в том, что вы вдыхаете и выдыхаете, не задерживая при этом дыхания. Как только вы сделаете упражнение «Утонуть» три раза подряд, оттолкнитесь от бортика бассейна и приступайте к плаванию, не забывая при этом о мантре «вдох-выдох-выдох-вдох».

«ВДОХ-ВЫДОХ-ВЫДОХ-ВДОХ»

Пока плаваете, повторяйте фразу «вдох-выдох-выдох-вдох». Слово «выдох» произносите прямо



Держась на воде, сделайте вдох.

Равномерно выдыхайте через рот или через нос.

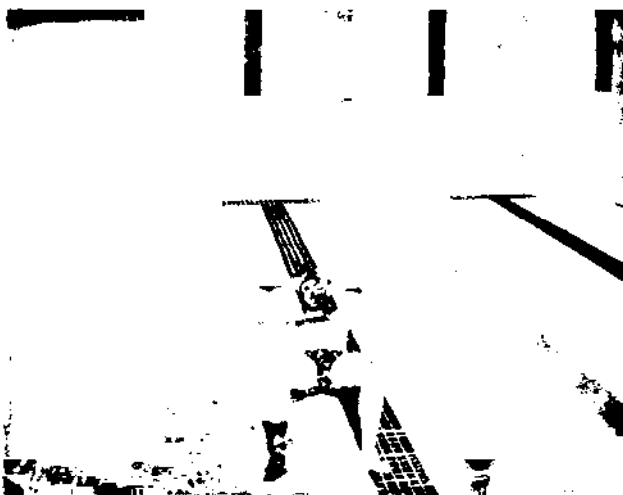
Если будете выдыхать правильно, вы легко «утонете».

После того как вы выдохнете весь воздух, оттолкнитесь от дна бассейна и всплывайте на поверхность.

Олимпийец Йона ван Хейзел равномерно выдыхает воздух в воду через нос.



ПРИЛОЖЕНИЯ



в воду, чтобы постоянно напоминать себе о том, что его необходимо сделать; во время гребка, поворачиваясь и вдыхая, произносите про себя слова «вдох».

Эта мантра поможет согласовать дыхание на две стороны и выдохи в воду. Это очень важно для хорошей техники плавания.

«БАЛЕТНЫЕ УДАРЫ НОГ»

Упражнение «Балетные удары» улучшает технику работы ног и положение тела в воде. Его выполняют на глубоком конце бассейна, где невозможно достать ногами до дна.

Придерживайтесь одной рукой за стенку бассейна. Свободная рука — на бедре. Нога у стенки расслаблена, другой делайте удары вперед и назад.

Когда вы будете выполнять удары, оттягивайте носок, слегка заворачивая ступню. Движение должно начинаться от бедра, колено свободное, расслабленное, во время удара немного сгибается.

Выполните следующие действия:

- Увеличьте амплитуду удара. Траекторию удара контролируйте за счет ягодичных мышц.
- Постепенно сокращайте амплитуду удара примерно до 60 см, затем на протяжении 40 секунд максимально сильно отработайте ногой. Приложите к этому все усилия, но одновременно следите за правильностью движений!
- Повторите все то же самое другой ногой.

Интенсивные удары у стенки помогают нервной системе «запомнить» изменения в работе ног. Сразу после окончания упражнения проплывите 100 метров вольным





стилем в спокойном темпе, развернув ступни в положение, при котором большие пальцы ног будут слегка тереться друг о друга. Постарайтесь проконтролировать, какое положение в воде теперь занимает ваше тело, поднялись ли выше ноги, стало ли вам легче скользить в воде?

Переходите к упражнениям «Торпедные толчки» и «Плыви обратно», чтобы еще больше оптимизировать работу ног. Если положение тела и ног занижено, эти упражнения сослужат вам хорошую службу.

«ТОРПЕДНЫЕ ТОЛЧКИ» И «ПЛЫВИ ОБРАТНО»

Для разнities и совершенствования работы ног, очень подходят упражнения, в которых удары ног совершаются в «торпедном» положении тела. Принимайте обтекаемое положение каждый раз, когда будете отталкиваться от стенки бассейна, это обеспечит вам минимальное сопротивление со стороны воды.

Положите одну руку на другую, поместив при этом большой палец верхней руки под ладонь нижней. Затем, удерживая руки в этом же положении, постарайтесь как можно больше потянуться всем телом. Если позволяет гибкость, заведите сложенные руки за голову.

ОПАСЛЕДУЮЩАЯ ОЧЕРЕДЬ ДВИЖЕНИЙ

С помощью торпедного толчка как можно сильнее оттолкнитесь от стенки бассейна и мощно работайте ногами до тех пор, пока у вас не закончится воздух. Старайтесь держаться на расстоянии полуметра от поверхности воды.

Когда закончится воздух, остановитесь на несколько секунд, отдышитесь, и вольным стилем направляйтесь назад к стенке, от которой только что отплыли.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Совершайте плавные движения ногами, стараясь, чтобы при этом большие пальцы ног соприкасались друг с другом.

Изменилось ли положение вашего тела на обратном пути? Стало ли оно выше? Появилась ли легкость в продвижении в воде? На обратном пути старайтесь не делать резких движений ногами, в отличие от интенсивных ударов во время торпедного толчка. На этот раз у вас должно быть ощущение, словно вы почти не шевелите своими ногами.

ВАЖНО В РАБОТЕ НОГ



Повторяйте упражнение, тщательно следуя перечисленным ниже указаниям, каждый раз концентрируя внимание на новых ощущениях. При этом постоянно следите за обтекаемостью положения тела и ударами ног.

- Разверните стопы немного внутрь, чтобы большие пальцы слегка соприкасались друг с другом.
- Сожмите ягодицы, словно между ними зажата монета.
- Растяните, насколько можете, мышцы корнуса.
- Мысленно подтяните пупок повыше к грудной клетке (словно вы подтягиваете ягодицы к поясице).

Что из перечисленного больше всего подошло вам, что обеспечило наилучшее продвижение? Перейдите на дистанцию 200 метров вольным стилем, плывите не-принужденно, концентрируя свое внимание только на каком-нибудь одном аспекте. Во время заплыва, если покажется, что движения становятся прерывистыми, можете в любой момент перейти к тренингу на воображение.

«НОГИ НА БОКУ»

Кажется, что выполнять удары ногами на боку очень просто, на самом деле это очень мощное упражнение. Оно одно из базовых для всего нашего комплекса, как и «6-1 6» и «6-3-6».

Традиционно тренеры по плаванию используют упражнение «Ноги на боку», чтобы улучшить вращение корпуса пловца. Это, безусловно, достойная цель, но мы выполняем его, чтобы работать над двумя другими важнейшими техническими элементами:

- положением тела и согласованностью движений в воде;
- правильным положением перед началом захвата.

Улучшив эти технические компоненты, вы значительно повысите скорость и эффективность.



УДАРЫ НОГАМИ НА БОКУ

Надев ласты, оттолкнитесь от бортика бассейна и разверните корпус на 90°. Работая ногами в постоянном темпе, вытяните нижнюю руку, верхняя рука расслаблена, на боку. Опустите лицо в воду, выдох в воду. Когда потребуется вдохнуть, просто поворачивайте голову, затем опускайте ее обратно в воду.

Выполняйте упражнение, контролируя свою работу. Выдерживаете ли вы прямую траекторию или петляете на дорожке? После 25 метров плавания сделайте один гребок и смените сторону. Стало ли вам легче плыть на другой стороне?

Выполните упражнение еще раз, но сейчас обратите внимание на положение ведущей руки. Указывает ли она строго на противоположный бортик или куда-нибудь еще? Если вы плывете по центру дорожки, а ведущая рука заходит за центральную разметку на ее дне, скорее всего, то же самое будет происходить и при ее входе в воду во время гребка.





Перечитайте главу 10 и поработайте над тем, чтобы избавиться от закладывания. Для этого нужно улучшить положение тела в воде. Сведите лопатки, затем опустите их вниз. После этого вы будете плыть ровнее, вам будет легче удерживаться на боку, потому что недущая рука обеспечит вполне достаточную опору.

После того как вы улучшите положение тела в воде в процессе выполнения упражнения «Ноги на боку», то же самое нужно будет сделать уже во время плавания в координации. В этом вам помогут упражнения «6-1-6» и «6-3-6».

ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ

Когда будете выполнять упражнение «Ноги на боку», обязательно контролируйте положение руки в воде: локтя, кисти и кончиков пальцев. Локоть располагается выше кисти? А сама кисть выше кончиков пальцев? Смотрит ли ладонь вниз? Все это нужно обязательно учитывать. Если у вас неправильно развернута ладонь, опущен локоть или запястье, то есть большая вероятность, что те же ошибки вы допускаете, когда плаваете в координации.

Разверните ладонь, чтобы она смотрела на дно бассейна, немного наклоните кисть, пальцы должны быть ниже запястья. Но не перестарайтесь, иначе вы сразу почувствуете, как руку начнет выворачивать вниз, ко дну бассейна. Если у вас появится ощущение, что соприкосновение тела с водой начинается с кончиков пальцев, попробуйте слегка опустить всю руку поглубже. Такое положение руки перед началом очередного гребка будет более удачным.

Теперь, когда ваша рука приняла правильный угол, проверьте положение локтя: не слишком ли низко он опущен в воду? Подняв его выше уровня кисти, вы получите намного лучшую опору. Воображаемая линия между локтем, кистью и пальцами должна быть немного изогнутой и напоминать крыло аэроплана.



Разверните ладонь так, чтобы она смотрела на дно бассейна. Убедитесь, что кончики пальцев находятся ниже уровня запястья, а кисть — ниже уровня локтя. Возьмите на заметку, что в этом волжском ведущая рука оказывается погруженной в воду на 20–30 сантиметров.

«6-1+6» И УПРАЖНЕНИЕ НА «НОГИ НА БОКУ»

В упражнении «Ноги на боку» используется последовательность «6-1-6». Перед тем как перейти к выполнению последовательностей «6-1-6» и «6-3-6», как следует поработайте над согласованностью движений, положением тела и положением руки.

«6-1-6» подразумевает выполнение шести ударов ногами на боку. Используйте отведенное на это время для того, чтобы согласовать положение тела и движений, затем выполните гребок и поменяйте сторону. Сделайте шесть ударов — и новая смена сторон.

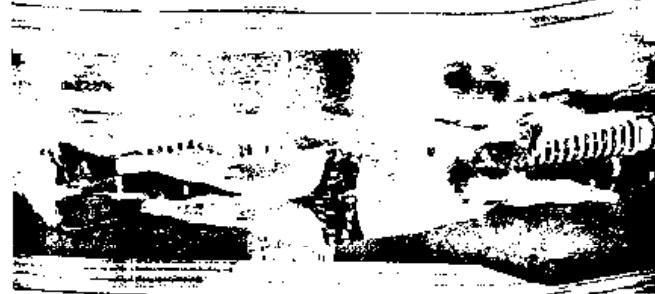
Осуществляя пронос, держите ведущую руку в правильном положении. Перед тем как начнется подводная часть гребка, а корпус выполнит поворот, пусть руки почти догонят друг друга у головы. При полноценном гребке такое будет невозможно, зато это очень подходит для работы над упражнением «6-1-6».



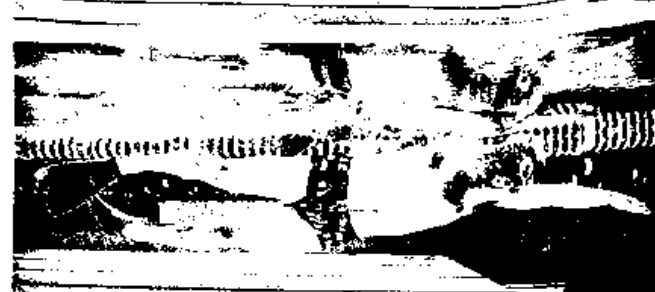
Выполните шесть ударов ногами на боку.



Перед началом подводной части гребка руки находятся практически на одном уровне.



Сделайте вдох сразу же после гребка.



Выполните шесть ударов ногами на другой стороне.

Если вы «бамбино» или «Арни», то ведущая рука может часто проваливаться перед тем, как рука в проносе дойдет до нее. Не беспокойтесь, это абсолютно нормально.

Если вам сложно удерживать ведущую руку, попробуйте использовать «эстафетную палочку» — в Перте в этом качестве у нас выступают баночки из-под витаминов. Держите баночку в вытянутой руке, зажав ее между большим и указательным пальцем, и переключайте ее в верхнюю руку, как только она приблизится к нижней. Это улучшает координацию гребков.

Для упражнения «6-1-6» очень важно умение согласовывать дыхание: вдыхайте немедленно после гребка, а не перед ним! На самом деле, если точнее, упражнение должно было бы называться «6-1-вдох-6».

Это очень облегчает расчет времени и максимально напоминает схему, которую вы будете выполнять во время плавания в координации.



Упражнение «6-1-6» заставляет вас поддерживать правильное положение рук и тела во время гребка. Когда верхняя рука входит в воду, пловцы часто допускают закладывание или проваливают локоть и сразу пытаются исправить свое положение на дорожке. Вместо этого постарайтесь выполнить ровный вход в воду, правильно поставив руку. Это будет означать, что во время гребка тело

тоже будет находиться в правильном положении. Выполняя все движения верно, вы будете плыть по дорожке совершенно прямолинейно.

СЛИШКОМ СИЛЬНОЕ ВРАЩЕНИЕ

После упражнений на удары ног на боку у вас может появиться некоторая неустойчивость в положении на боку, как будто вы вот-вот опрокинетесь на спину. Если ведущая рука не делает закладывание, то причина кроется, скорее всего, в том, что вы вращаете тело больше чем на 90°. Для того чтобы это исправить, просто положите верхнюю руку на бедро, как будто засунули ее в карман джинсов. Это поможет восстановить равновесие.

Следует подчеркнуть: эти упражнения проводятся с поворотом тела на 90°, в нормальном же исполнении мы стремимся к показателям в пределах 45°-60°. Данные упражнения рассчитаны прежде всего на то, что отработанные в них навыки перенесутся на традиционное плавание вольным стилем в координации.

«6-3-6»

Упражнение делается после «6-1-6» и подразумевает шесть ударов на боку и три гребка, причем руки должны почти догонять друг друга у головы. Каждый гребок выполняется при идеальной согласованности и отличном положении руки перед захватом: кончики пальцев ниже уровня запястья, а кисть ниже уровня локтя.

Если можете, вдыхайте сразу после трех гребков — «6-3-вдох-6». Если этого недостаточно, добавьте еще один вдох и сделайте их один за другим.

ТРЕНИНГ НА ВОЗОБРАЖЕНИЕ «СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ»

Полезный тренинг для упражнения «Ноги на боку», а также последовательностей «6-1-6» и «6-3-6». Тренинг акцентирует внимание на среднем пальце ведущей руки и на направлении, которое он указывает. Все время держите средний палец вытянутым точно по направлению движения. Используйте тренинг на воображение во время проплываний, он помогает поддерживать согласованность движений и избежать закладываний.

ПЕРЕХОД К ПЛАВАНИЮ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

Последовательности «6-1-6» и «6-3-6» для работы ног на боку постепенно развивают технику плавания вольным стилем, помогают сконцентрироваться на положении тела и согласованности движений в воде, на положении руки перед захватом, при котором локоть должен находиться выше кисти, а запястье — выше кончиков пальцев.

Следующим шагом станут нескольких полноценных заданий. Мы рекомендуем проплыть их сразу после выполнения предыдущих упражнений, пока вы в ладах. Например:

- 3 × 100 м 25 м удары на левом боку + 25 м удары на правом боку + 50 м вольным стилем.
- 4 × 100 м дважды: 50 м «6-1-6» + 50 м вольным стилем;
 дважды: 50 м «6-3-6» + 50 м вольным стилем.

Когда вы начнете плавание вольным стилем, обращайтесь внимание на согласованность движений, держите руку, вытянутую от плеча, прямо по направлению движения.

О том, как включить эти упражнения в тренировки, узнайте из Приложения В.



«СЛОМАНАЯ СТРЕЛА»



Упражнение «Сломанная стрела» разработано для пловцов, у которых зажаты мышцы в области плеч и верхней части спины, и рассчитано на то, чтобы расслабить их. «Сломанная стрела» — производное от «6-1-6», выполняется обязательно в ластах.

Как и в упражнении «6-1-6», выполняйте удары ногами на боку, только без остановок. Поднимите верхнюю руку вертикально вверх над головой и сделайте паузу на пару секунд. Поднятая рука — это наша «стрела». После паузы «сломайте» ее, согнув локоть, и произведите вход руки в воду перед головой.

Перевернитесь на другую сторону, сделайте вдох, а затем поверните

голову в воду и повторите упражнение уже другой рукой.

Мантра для данного упражнения звучит так: «Поднять — сломать — войти — вдохнуть. Поднять — сломать — войти — вдохнуть».

Пока рука находится в вертикальном положении, представьте, как «стрела», прежде чем сломаться, погружается в суставную впадину. Это помогает улучшить положение в воде, потому что в работе задействуются лопатки.

Когда у вас появится ощущение ритмичности во время выполнения упражнения «Сломанная стрела», внимательно следите за тем, чтобы ведущая рука занимала правильное положение.

КАК ПРИМЕНЯТЬ «СЛОМАННУЮ СТРЕЛУ»

В принципе, вы можете включать упражнение «Сломанная стрела» в свой тренировочный план постоянно, но лучше, как и упражнение «Хлопки по плечу», делать его во время разминки: оно помогает расслабить плечи.

Пример хорошей разминки:

200 м — непринужденное плавание вольным стилем;

300 м — с ластами: трижды: 50 м «Сломанная стрела» + 50 м вольным стилем;

100 м — непринужденное плавание вольным стилем с колобашкой.

«УПРАЖНЕНИЕ ПОПОВА»

Это упражнение мы используем для того, чтобы улучшить вращение тела и классический пронос с высоким положением локтя. Мы назвали упражнение в честь легендарного российского спринтера Александра Попова, который побеждал на Олимпийских играх в Барселоне и Атланте на дистанциях 50 и 100 метров вольным стилем. Александр успешно практиковал это упражнение во время своей подготовки.

Для того чтобы работать над этим упражнением, наденьте ласты и оттолкнитесь от бортика бассейна. Двигайтесь в положении лежа



Выполняйте удары ног на боку, опустите голову в воду.

Поднесите большой палец к подмышке.

Отведите руку назад к бедру.

Поднесите руку опять к подмышке.



на боку, вытягивая нижнюю руку вверх относительно тела, как в упражнениях на отработку ударов ног на боку.

Пронесите верхнюю руку к подмышке и коснитесь ее большим пальцем. Верните ее к бедру, затем снова пронесите к подмышке, после чего закончите пронос и произведите вход в воду, чтобы сменить сторону.

Движения должны выполняться расслабленно, довольно медленно, не на-

прягайтесь и не спешите. Движение «вверх-вниз-вверх-в воду» выполняется непрерывно, без пауз.

Если вы очень скованны в плечах, возможно, у вас и не получается достать до подмышки большим пальцем. В этом случае упражнение нужно выполнять, слегка разгибая локоть за несколько сантиметров от подмышки.

«Упражнение Попова» помогает развить хорошее чувство равновесия и контроля в воде. Оно фокусирует внимание на отработке классического проноса с высоким локтем.

Сами пловцы считают пронос с высоким локтем элегантным и грациозным. Конечно же, так и есть на самом деле, но для начала убедитесь, соответствует ли он вашему индивидуальному стилю. Для этого вернитесь к главе 17, посвященной классификации пловцов.

Если вы собираетесь плавать на открытой воде, стибайте локоть меньше, это позволит вам увеличить расстояние между рукой и возможными волнами.

«ХЛОПКИ ПО ПЛЕЧУ»

«Хлопки по плечу» — чудесное упражнение для того, чтобы отработать отличный рассекающий вход руки в воду. Если вы зачастую выполняете его плоской рукой или проваливаете локоть, то упражнение «Хлопки по плечу» как раз для вас. Вы также можете использовать его, чтобы переучиться выполнять вход с большого пальца или с разогнутой кистью.

Паденные ласты и подвигайте так, чтобы руки догоняли друг друга, почти встречаясь впереди. Когда верхняя рука выполнит пронос над водой, нужно слегка хлопнуть себя по плечу и первыми опустить в воду кончики пальцев. Убедитесь, что ладонь при этом смотрит вниз.

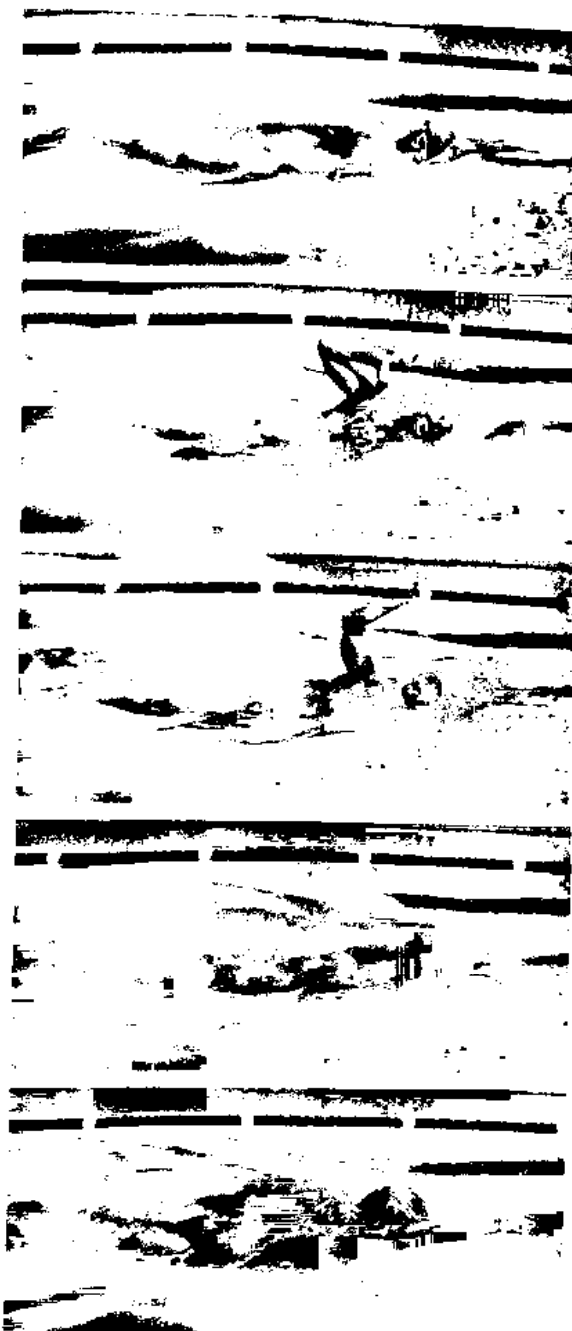
Для того чтобы поддерживать хорошее вращение, дышите билатерально на каждый гребок! Мантра для этого упражнения звучит так: «Вдох-хлопок-вход... Вдох-хлопок-вход...»

После того как вы выполните упражнение, не снимайте ласты, а сразу приступайте к плаванию, обращая внимание на вращение корпуса и рассекающий вход руки под большим углом, например:

4 × 100 м, где
50 м «Хлопки по плечу» +
50 м вольным стилем.

Переходя к плаванию вольным стилем, представьте, что перед вами плывет маленькая рыбка, и после выполнения проноса и входа в воду вам нужно постараться ее пронзить. Этот тренинг на воображение помогает развить правильный, техничный вход.

Упражнение «Хлопки по плечу» помогает также расслабить плечи, поэтому его очень полезно включать в разминку.



Сделайте вдох.

Слегка хлопните себя по плечу.

Упражнение направлено на отработку высокого проноса

Вход руки в воду под острым углом

Сразу же вдыхайте с другой стороны.

«ГРЕБКИ ПО-СОБАЧЬИ»



Должно быть, «Гребки по-собачьи» — самое старое упражнение из представленных в этой книге, тем не менее оно великолепное! Версия, предлагаемая нами, подразумевает большие вращения, чем обычная детская гребля по-собачьи. Кое-кто называет это упражнение еще «Длинной собакой».

«Гребки по-собачьи» — очень мощное упражнение для тех, кто хочет развить захват и «чувство воды», поскольку заставляет пловца поднимать локоть до начала захвата. Выполняя захват прямой рукой, что нередко встречается у пловцов, вы просто не сможете выполнить упражнение!

Если это упражнение нам тяжело дается, скорее всего, вы привыкли к захвату прямой рукой, и в этом случае оно вам действительно очень пригодится.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ «ГРЕБКИ ПО-СОБАЧЬИ»

Как и в других упражнениях на греблю, необходимо воспользоваться коlobашкой, чтобы избежать в продвижении участия ног. От-

толкнитесь от стенки бассейна и начинайте выполнять гребки, возвращая в воде руку назад после проноса.

Такой «подводный» пронос может поначалу показаться странным. Не беспокойтесь слишком сильно о траектории движения руки, просто погрузите ее в воду вначале кончиками пальцев — очень плавно.

Постарайтесь «дотянуться до бочонка», сгибал локоть прямо в начале гребка и максимально увеличивая амплитуду движения.

Ведущая рука должна постоянно оставаться в движении: вытягиваться вперед, выполнять захват воды, выталкивать ее назад в конце гребка. Не останавливайтесь ни на секунду!

Мантра для этого упражнения: «Захват-поворот». Повторяйте ее про себя, чтобы помочь телу с вращением. Выталкивайте воду до бедра при каждом гребке, максимально акцентируя каждый поворот корпуса.

ПОДСКАЗКИ К УПРАЖНЕНИЯМ

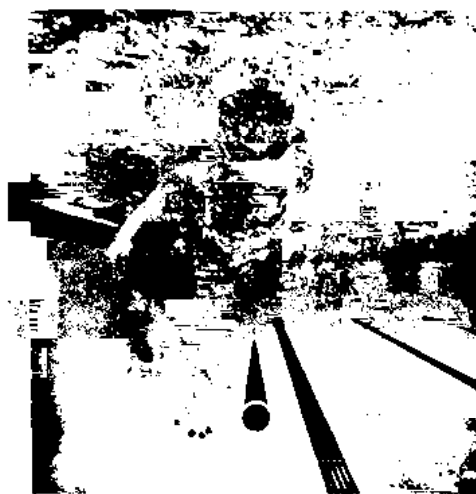
- Во время выполнения упражнений вы можете держать голову над водой или опустить ее под воду и наблюдайте за движениями рук. Выполняя «Гребки по-собачьи», многие чересчур напрягаются. Попробуйте расслабиться и дышите!
- Представьте, что внизу в воде, на глубине примерно пятидесяти сантиметров, латинут канат, и выполняйте отталкивание, как будто опираясь на него.
- Если вы склонны к очень размашистому подтягиванию или выполняете подтягивание прямой рукой, вам очень поможет этот тренинг с воображаемым канатом. Представьте, что вы отталкиваетесь от двух канатов: от одного — левой рукой, от другого — правой. Старайтесь сделать так, чтобы эти два каната слились в один.
- Как только вы хорошо прочувствуете упражнение, поэкспериментируйте с увеличением темпа и ритма в движениях. Если вы слишком расслабленно выполните какое-нибудь из действий, вам будет сложно сделать сразу все одновременно, поэтому вначале увеличивайте темп, затем ритм, после чего займитесь согласованием хорошего захвата. Когда освоите упражнение «Гребки по-собачьи», вы сможете плыть довольно быстро.



Выполняя упражнение «Гребки по-собачьи», подчеркните движение высокого локтя, которое как раз создает ощущение, словно вы тянетесь к чему-то через бочонок.

ПРИЛОЖЕНИЯ

СЕРИИ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТЕХНИКИ



Как и в предыдущих случаях, от упражнения «Гребки по-собачьи» следует переходить к плаванию в координации, чтобы внедрить полученные навыки в свой гребок:

15 м «Гребков по-собачьи» переходят в 35 м ритмичного плавания вольным стилем.

Упражнение «Гребки по-собачьи» очень хорошо сочетается с «Греблей № 1», они хо-

рошо дополняют друг друга.

10 м «Гребля № 1» + 15 м «Гребки по-собачьи» + 25 м вольным стилем.

«Гребки по-собачьи» — одно из основных упражнений в нашем наборе, его следует регулярно выполнять во время тренировок, чтобы улучшить технику захвата и шаг гребка.



ГРЕБЛЯ № 1

Гребля — очень важное упражнение для развития «чувства воды», умения правильно ощущать положение в воде, а также время, необходимое для гребка и проталкивания воды.

Это самое главное упражнение в этом комплексе упражнений, его нужно практиковать чаще всего. Оно помогает отработать начало гребка сразу после входа руки в воду. В этот момент большинство пловцов давят на воду вниз, в сторону или даже вперед. «Гребля № 1» учит проталкивать ее назад на этом важнейшем этапе гребка.

Если вам поначалу сложно выполнять это упражнение, не сдавайтесь, это означает, что захват — слабое место в вашем исполнении. Если ваше «чувство воды» улучшится в этом положении, вы приобретете многое.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Во время гребли всегда зажимайте между ногами колобашку, чтобы не помогать себе ногами. Отталкивайтесь и, удерживая голову над водой, начинайте одновременно гребти обеими руками влево и вправо. Разводите руки на расстояние чуть шире плеч, сводите так, чтобы они почти соприкасались друг с другом перед головой.



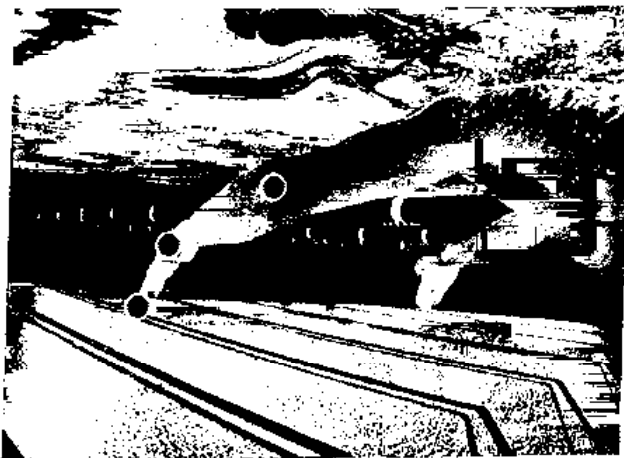
Немного смените угол движения рук, вам нужно постоянно давить ладонью на воду. Всегда держите кончики пальцев ниже запястья, а кисть — ниже локтя. Может даже показаться странным, насколько глубоко для этого приходится опускать кончики пальцев. Если руки будут слишком близко к поверхности, ваше продвижение станет очень медленным или же вы вообще остановитесь.

Так же как при плавании вольным стилем, немного опустив ладонь вниз, вы начнете проталкивать себя вперед.

Упражнения, в которых задействована гребля, дают медленное продвижение в воде, но, если выполнять их правильно, вскоре вы почувствуете, как ваша грудная клетка начинает занимать более высокое положение в воде, а скорость увеличивается.

Когда освоите упражнение, отрабатывайте это положение, сведя и опустив лопатки, а затем как можно выше подняв грудную клетку. Это обеспечит правильное положение в воде во время упражнения.

Лучше всего выполнять упражнение на коротких



Всегда держите кончики пальцев ниже запястья, а кисть — ниже локтя.

ПРИЛОЖЕНИЯ



дистанциях в 10–20 метров, а затем переходить на плавание в координации вольным стилем. К примеру, выполните следующую последовательность, соблюдая паузу отдыха в 15 секунд между каждым отрезком:

100 м: 15 м «Гребля № 1», затем 85 м вольным стилем.

После того как вы осуществите переход к плаванию вольным стилем, попробуйте проталкивать воду немного назад, в сторону задней стенки бассейна. Чтобы лучше справиться с задачей, используйте тренинг «Смайлик на ладони», описанный в главе 13.

Не удивляйтесь, если после гребли несколько увеличится ваша частота гребка, это означает, что вы улучшили свою технику захвата — так держать!

«Гребля № 1» может использоваться в сочетании с другими упражнениями, например:

10 м «Гребля № 1» + 10 м «Гребля № 2» + 30 м вольным стилем;

10 м «Гребля № 1» + 15 м «Гребки по-собачьи» + 25 м вольным стилем.

«Гребля № 1» — одно из основных упражнений, регулярно выполняйте его во время тренировок для развития и поддержания хорошего «чувства воды».

ГРЕБЛЯ № 2

«Гребля № 2» напоминает «Греблю № 1», но при этом она направлена на отработку момента, когда рука переходит от захвата к фазе подтягивания у головы. Упражнение полезно для тех, кто склонен к слишком широкому гребку или выполняет подтягивание прямой рукой.

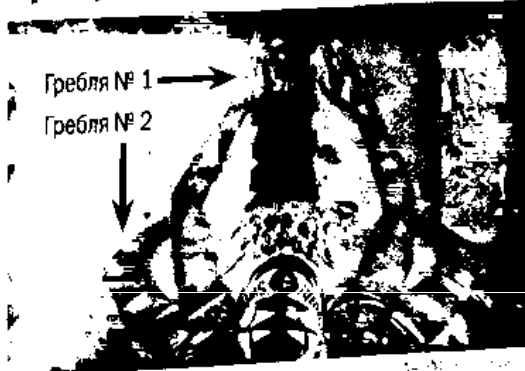
Как и в упражнении «Гребля № 1», всегда используйте колобашку и держите голову над водой, глядя вперед.

Производите движения непосредственно под головой. Зафиксировав положение локтей, меняйте угол наклона рук, сохраняя небольшое давление на ладони. Гребки выполняются по центру, на расстоянии, немного превышающем ширину плеч.

В этом положении у вас будет меньшая опора, чем при «Гребле № 1», поэтому тело может опускаться в воде немного ниже. Не беспокойтесь, расслабьтесь, дышите ровно.

Четко зафиксировав локти, контролируйте их положение. Меняйте угол сгиба локтя, чтобы эффективнее грести — угол может колебаться от 90° в середине гребка до 160° в его самой широкой фазе.

Проплывите 10–15 метров, выполняя упражнение, затем перейдите к плаванию вольным стилем, уделяя внимание тому, как согнуты локти и насколько эффективно ладонь проталкивает воду назад.



«Гребля № 1» может применяться в сочетании с «Греблей № 2», например:

10 м «Гребли № 1» переходят в 10 метров «Гребли № 2»,
затем 30 м вольным стилем.

Такая последовательность поможет вам лучше «почувствовать воду» во время фазы захвата и поможет освоить правильную технику подтягивания во время гребка.

«UNCO»

«Unco» — специальное упражнение, направленное на улучшение ритма и согласованности движений. Мы обожаем его, так как при его выполнении одновременно задействуются различные элементы техники: оно заставляет рассчитывать время гребка, правильно выполняя отталкивание и повороты корпуса. Вы можете использовать его даже для того, чтобы усовершенствовать ваши «внутренние часы» во время дыхания.

Австралийцы обожают сокращать слова и добавлять «о» в конце: так слово uncoordinated (раскоординированный) трансформировалось в короткое «Unco». Само название уже говорит о том, что это непростое упражнение! Мы рекомендуем его выполнять всем, но лучше всего с ним справляются пловцы среднего или продвинутого уровня подготовки.

Если вы плаваете, как «глиссер», в вашем гребке присутствуют «мертвые зоны» или паузы и упражнение будет даваться тяжело, но впоследствии принесет много пользы.

Во время выполнения «Unco» всем, за исключением пловцов с очень мощной работой ног, необходимо использовать ласты. Выполняя его, рабочая рука совершает полноценные гребки, вторую руку в это время следует держать рядом с бедром.

Попробуйте проплыть 4 × 100 м, меняя руку через каждые 100 м, в последовательности:

25 м левой рукой «Unco» + 25 м вольным стилем, вдох справа +
25 м «Unco» правой рукой + 25 м вольным стилем, вдох слева.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ОЩУЩЕНИЕ?

Поскольку вы задействуете только одну руку, между гребками происходит пауза. «Unco» будет всегда поднимать волну: она должна возникать впереди,

Дышите в сторону, противоположную рабочей руке, на каждый гребок, даже если вам кажется, что в этом нет необходимости. Это поможет вращению тела.

Мы советуем начинать гребки правой рукой, дыша слева, как показано на фотографии. Как только вы освоите упражнение, меняйте сторону приблизительно через каждые 25 метров.

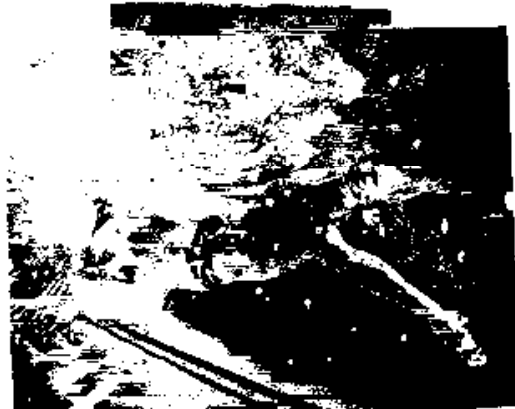
Чтобы успешно выполнять это упражнение, убедитесь, что вы полноценно поворачиваете корпус на нерабочую сторону, как показано на последней фотографии. У вас возникнет нежелание выполнять поворот до конца, но важно убедиться, что нерабочая рука и плечо глубоко погружены в воду (см. последнее фото).

Мантра для этого упражнения звучит так: «Гребок и вниз... Гребок и вниз...» Так вы действительно подчеркнете необходимость погружать нерабочее плечо в воду, поскольку на этой стороне вы не делаете никаких поддерживающих движение гребков.

Для упражнения критически важно вращение тела. Если вы успешно его освоите, пронос руки облегчится. Если же вы плывете, не выполняя повороты, пронос будет очень сложной задачей.

Если вам тяжело дается это упражнение, не волнуйтесь, это нормально: по сути, именно в этом и состоит его смысл. Оно изначально рассчитано на то, чтобы заставить вас работать над согласованностью движений. «Упало» начнет получаться тогда, когда движения станут ровными и ритмичными.

Вдыхайте на
каждый гребок



Убедитесь, что вы погружаете
нерабочее плечо глубоко
в воду



ПРИЛОЖЕНИЯ

в момент, когда рабочая рука продвигает тело вперед. Если вам кажется, что вы чересчур сильно поднимаетесь и опускаетесь, это означает, что в начале гребка вы слишком сильно давите рукой вниз, что поднимает тело вверх, но не обеспечивает продвижения. К тому же ваши ноги начинают опускаться, создавая при этом дополнительное сопротивление. Если вы то всплываете, то опускаетесь, вам нужно поработать над улучшением захвата и проталкивания воды назад, а не вниз.

«КОРОЛЕВСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ»

На своих тренировках мы называем «Упсо» «Королевским упражнением». Мы так считаем, потому что оно полезно для всех, в том числе для элитных пловцов. «Упсо» помогает соединить все элементы техники воедино так, чтобы можно было убедиться, что движения согласованы и синхронизированы во времени — никакое другое упражнение не принесет вам такого результата.

Вы почувствуете волшебную силу «Упсо», когда поплывете вольным стилем сразу же после его выполнения. Мы рекомендуем, не снимая ласты, проплыть небольшое расстояние после каждого «Упсо». Вы почувствуете, как после него легко поддерживать ритмичность и согласованность движений. Настоящим открытием станет планность и эффективность движений!

ЛОПАТКИ + УПСО: «Л + УПСО»

Очень полезно выполнить «Упсо», используя лопатки. Они увеличат рабочую поверхность рук, а значит, улучшится ощущение во время фазы захвата в начале гребка. Используйте маленькие лопатки, во время упражнения избегайте сильного давления на кончики пальцев. Мы рекомендуем лопатки Finis Freestyle.

Выполняйте «Упсо» короткими сериями, потому что лопатки увеличивают нагрузку на плечи. Большую часть тренировочного времени мы советуем делать обычное упражнение «Упсо», а «Л + Упсо» рассматриваем как интересную, стимулирующую задачу.

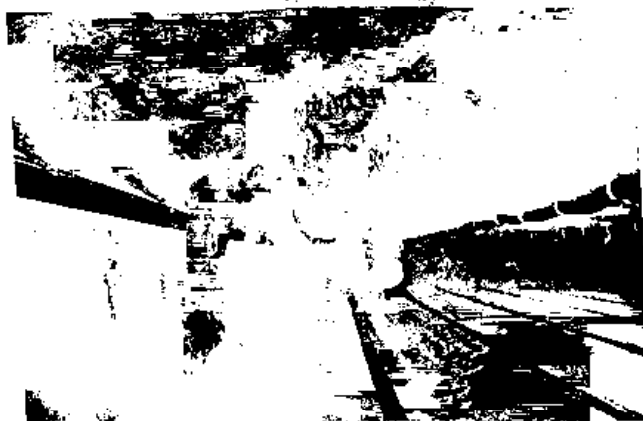
«ВОДНОЕ ПОЛО»

Упражнение «Водное поло», выполняется с подвядтой головой, оно полезно для пловцов продвинутого уровня подготовки, так как направлено на улучшение ритма и расчета времени для гребка. Упражнение, в частности, эффективно для тех, кто хочет избавиться от «мертвой зоны» и паузы в начале гребка. Дело в том, что плыть с подвядтой головой, допуская при этом паузы в гребках, практически невозможно!



Зафиксируйте
положение головы
и не забывайте
дышать!

Держите подбородок над поверхностью воды и плывите, совершая энергичные ритмичные гребки. Зафиксируйте положение головы, глядя вперед, постарайтесь расслабиться и не забывайте дышать!



Внимательно следите
за тем, как сгибается
локоть под телом.

Для того чтобы успешно выполнить это упражнение, проплывите так короткий спринтерский отрезок. Это потребует много физических сил, так что, если вам пока тяжело совершить такой спринт, остановитесь на 25 метрах, не более.

Очень многие пловцы выполняют «Водное поло» на максимально низкой скорости, а, для того чтобы развивать ритмичность, лучше ускориться. Однако это стоит делать только при условии, что вы продолжаете контролировать движения. Учитывая, что 100% интенсивности хороши для нормальной спринтерской дистанции, для нашего упражнения подойдут 90%. Если вам сложно выполнять «Водное поло», попробуйте задействовать ласты или даже колобашку, это немного облегчит работу.

После того как закончите упражнение, переходите к сериям коротких быстрых заплывов при высокой частоте гребка и ошутимых энергозатратах. К примеру:

2 × 25 м «Водное поло» при 90% интенсивности;

2 × 25 м вольным стилем при 90% интенсивности с акцентом на ритм;

2 × 25 м «Водное поло» при 90% интенсивности;

2 × 25 м вольным стилем при 90% интенсивности, быстрое ритмичное плавание.

УПРАЖНЕНИЯ СО ЖГУТАМИ



«Плавание со жгутами» — еще одно упражнение, которое призвано улучшить ритм и согласование движений. Плавание со жгутом вокруг лодыжек помогает нейтрализовать

работу ног и добавить сопротивление в конце гребка, когда происходит их погружение. Большинству пловцов мы рекомендуем пользоваться колобашкой, однако, если у вас от природы хорошая плавучесть, можете не пользоваться ею.

Просто плывите вольным стилем за счет одних рук и старайтесь поддерживать высокую частоту гребка, быстро начиная каждый следующий захват. Максимально вытягивайте тело. Выполните одноразовые заплывы на короткие дистанции, например на 25 или 50 метров.

Практикуя это упражнение, не стоит ожидать наступления облегчения, потому что ноги всегда будут тонуть. Для того чтобы удержать их как можно выше, требуется высокая частота гребков и хорошая растяжка тела. Когда вы вернетесь к нормальному плаванию, то лучше прочувствуете положение тела в воде и у вас повысится частота гребков.

Надев на лодыжки жгуты, можно экспериментировать с техникой исполнения, чтобы понять, как это отражается на положении тела. Попробуйте:

- выдавливать воду вниз во время захвата выпрямленной рукой;
- проталкивать воду вперед, как при скольжении; попробуйте «ударить по тормозам» кистью при захвате;
- сгибать голеностопный сустав на 90° так, чтобы носки были направлены ко дну бассейна.

Если вы допускаете хотя бы одну из этих ошибок, то вскоре почувствуете, как тонут ваши ноги!

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ ПЛОВЦОВ ВСЕХ ТИПОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

В этом приложении содержится описание поэтапной «работы над ошибками», которую может выполнить каждый пловец, исходя из своего типа, прибегнув к упражнениям, описанным в Приложении А.

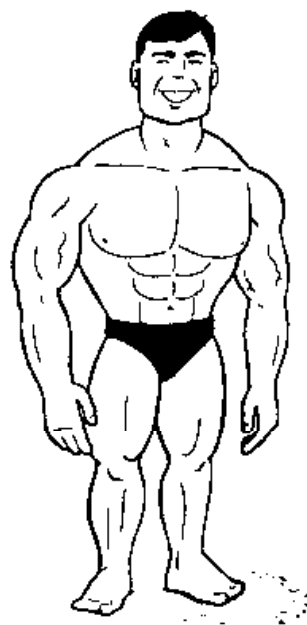
Если вы еще не определили, к какому типу относитесь, сделайте это одним из следующих способов:

- прочитайте еще раз краткую характеристику типов пловцов в главах 18–23;
- заполните анкету на нашем сайте: www.swimtypes.com/yourtype;
- воспользуйтесь сводной таблицей на нашем сайте: www.swimtypes.com/observation.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ «АРНИ»

Если вы «Арни», выполняйте то, о чем речь пойдет ниже, регулярно сверяясь с соответствующими главами этой книги. Они помогут вам развить технику. Указания разработаны с учетом ваших потребностей, чтобы вам было легче сконцентрироваться на главном и не отвлекаться на отработку тех элементов, которые не характерны для вашего типа или тех, что не нуждаются в улучшении.

1. **Работайте над выдохом**, упражняясь в умении тонуть, применяйте мантру «вдох-выдох-выдох-вдох», старайтесь выдыхать в воду — это не так легко, как кажется на первый взгляд! Попробуйте расслабиться и соблюдать полное спокойствие во время выполнения всех упражнений. Возможно, вы удивитесь собственному умению расслабляться во время плавания.



«Арни» — мощный пловец, которому нужно научиться контролировать свое тело!

Пол

«Арни» часто очень хочет стать сильным пловцом, но, по иронии судьбы, все-таки, именно это и препятствует его развитию. «Арни» нужно немного придержать себя и поработать над элементами техники в замедленном темпе. Я часто говорю таким пловцам, чтобы они самостоятельно «уличали» себя в нетерпеливости и «укрощали своего внутреннего Арни». Со временем можно будет прибавить темп, но сейчас важнее «притормозить» и поработать над техникой движений.

2. Улучшайте технику дыхания, опуская голову вниз и используя переднюю волну для вдоха. Применяйте тренировки на воображение «Моряк Попай» и «Разделенный экран» (подробное описание см. в главе 7).
3. Совершенствуйте технику работы ног, используя для этого упражнения «Балетный удар», «Торпедный удар» и «Плыви обратно». Они могут показаться слишком простыми, но их значение для улучшения положения тела в воде, а значит, и для снижения сопротивления, велико. После выполнения этих упражнений обратите внимание на положение ног в воде: вы должны чувствовать, как лодыжки мягко рассекают воду. Но не нужно сгибать колени! Когда вы начнете легко скользить в воде, то сами почувствуете, что все делаете правильно.
4. Работайте над положением тела в воде, используя упражнения Y-T-W-L (см. главу 29), «Ноги на боку», «6-1-6» и «6-3-6». Они не только помогут избавиться от закладывания рук, но и улучшат вращение тела. Научиться плыть ровно, чтобы движения оставались согласованными, — большой успех для «Арни». Постоянно концентрируйтесь на этих аспектах техники. И помните: закладывания зачастую возвращаются, если постоянно не работать над этим элементом!
5. Работайте над начальной фазой гребка и отталкиванием, применяя упражнения «Гребки по-собачьи» и «Гребля № 1». Главная цель заключается в том, чтобы после входа и вытягивания руки проталкивать воду назад, а не вперед. Это обеспечит более быстрое продвижение и поднимет выше ноги.
6. Экспериментируйте с проносом прямой рукой, для того чтобы избавиться от зажатости и напряжения в плечах и верхней части спины. Классический пронос с высоким положением локтя требует хорошей гибкости и широкого диапазона движений. Пловцу, движения которого ограничены в области плеч и верхней части спины, это упражнение не подходит (см. главу 11).

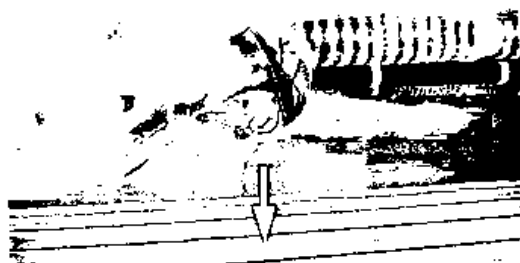


Во время выполнения упражнения «Ноги на бок» избавьтесь от заведения руки за ось тела. Для этого выпрямите спину и выведите грудь вперед.

7. Попробуйте немного уменьшить частоту гребка — для этого идеально подойдет метроном, такой как Wetronome или Tempo Trainer Pro. Снизив частоту на 3–5 гребков в минуту, вы получите время, чтобы удлинить гребки и развить вращение тела.
8. Регулярно делайте растяжку, чтобы расслабить плечи, верхнюю часть спины, сгибатели бедер и лодыжек. Эти четыре участка тела у многих «Арни» скованны, и даже незначительное повышение их гибкости принесет огромную пользу во время плавания (см. главу 29).

ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

Многим «Арни» в свое время посоветовали во время плавания смотреть строго вниз, чтобы за счет этого приподнять в воде ноги. Но, как говорилось в главе 8, делать это не обязательно. Мы бы советовали, по возможности, удерживать нейтральное положение головы, это поможет «Арни» развить захват и навык навигации на открытой воде. Смотреть вниз нужно только тогда, когда у вас не получается занять высокое положение в воде с помощью вышеперечисленных действий.



Экспериментируйте с различными вариантами положения головы, чтобы понять, что больше всего подходит вам.



ПРИЛОЖЕНИЯ

СОГЛАСОВАНИЕ РАБОТЫ НОГ

Как отмечалось в главе 9, существует два основных способа работы ног: шестиударный и замедленный, двухударный. Возможно, вы слышали о более высокой эффективности, которую дает двухударное согласование, но для большинства «Арни» с их низким положением ног в воде шестиударная работа подойдет намного больше, потому что при такой технике поднимаются ноги. Несмотря на то что двухударная работа ног требует, как правило, меньших усилий, этот вариант согласования зачастую будет сопровождаться заниженным положением тела из-за недостаточной подъемной силы.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ «БАМБИНО»



Если вы «бамбино», то вашу технику смогут улучшить действия, речь о которых пойдет ниже. Вам нужно отрабатывать каждый элемент по очереди. Например, на протяжении нескольких тренировок можно поработать над шагами 1-3, а уже затем переходить к более сложному этапу. Иногда на закрепление навыков, уходит больше времени, чем вы ожидали. Но это нормально, продолжайте работать — и все получится.

1. Развивайте технику дыхания, работая над умением «тонуть» и упражнением «Вдох-выдох-выдох-вдох» из Приложения А. Это имеет огромное значение для техники в вашем случае, из-за того что скопление углекислого газа в теле делает движения более напряженными. Вы-

дыхайте ровно, расслабленно в воду. Если вы когда-нибудь занимались йогой, то поймете, насколько это помогает расслабиться. Когда вы начнете заплыв, воспользуйтесь мантрой «вдох-выдох-выдох-вдох», чтобы скоординировать билатеральное дыхание и выдох. Не беспокойтесь, если такое дыхание будет даваться с трудом, — мы еще вернемся к этому вопросу.

2. Поработайте над техникой ударов ногами, используя упражнения «Взлетный удар», «Торпедный удар» и «Плыви обратно». Расслабленная беспрерывная работа ногами, постоянно выполняемая от бедра (не от колена!), будет требовать меньше кислорода, поднимет ноги выше в воде, снизит сопротивление. Вам не нужны сильные удары ног, их силы должно быть достаточно, чтобы приподнять ноги в воде. Лодыжки при этом будут рассекают поверхность.

3. Отрабатывайте хорошее согласование движений, используя упражнение «Ноги на боку», а затем «6-1-6». Поначалу они могут показаться несколько странными и тяжелыми, но это нормально. Слабое место в технике «бамбино» — пассивное скольжение руки сквозь воду вниз (провал руки) во время дыхания, когда на деле рука должна быть вытянута вперед, давая телу опору. При выполнении упражнения «6-1-6» вам, возможно, захочется провалить ведущую руку во время проноса второй. Если так будет происходить, поработайте с флакончиком от витаминов в качестве «эстафетной палочки», как это описано в Приложении А. Переходите к «6-3-6», пусть ваши руки постоянно догоняют друг друга впереди. Вы тут же должны почувствовать, как улучшилась опора при дыхании.
4. Укрепляйте согласованность движений, повторяя мантру «Один-два-растяжка» во время заплывов. «Один» и «два» означают обычный гребок, а «растяжка» приходится на вдох. Это будет напоминать вам, что во время дыхания ведущую руку нужно держать вытянутой впереди для опоры. Не контролируйте свое дыхание, вместо этого сосредоточьтесь на сохранении правильного положения ведущей руки.
5. Работайте над положением головы во время вдоха, используя тренинги на воображение «Моряк Попай» и «Разделенный экран», описанные в главе 7. Нужно стараться держать голову низко в воде и дышать внутри завихрения в передней



Хорошая техника выдоха имеет критическое значение для расслабления тела в воде.

Адам

Во время плавания всегда старайтесь быть в хорошем настроении, радуйтесь даже самым незначительным улучшениям, это не только стимулирует, но и повышает уверенность, а с ней и энергичность движений. Это очень важно для плавания.

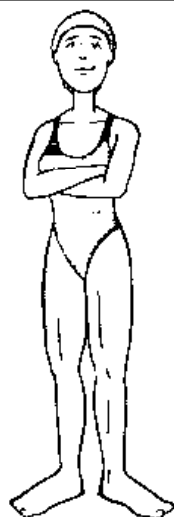
Я обожаю заниматься с «бамбино», так как они ходят на плавание по самым правильным причинам: им это нравится и у них есть желание добиться улучшений. Личная просьба: правильно настраивайтесь, ставьте перед собой достижимые цели, относитесь к себе как к хорошему пловцу и не бойтесь нагрузок. Вы удивитесь, узнав, каких успехов можете достичь; большинство «бамбино» могут плавать намного лучше, чем им кажется!



ПРИЛОЖЕНИЯ

- волне. По сравнению с прежними попытками сейчас это будет легче сделать, ведь мы уже поработали над улучшением согласования (п. 3 и 4).
6. Развивайте «чувство воды», используя упражнение «Гребля № 1». Поначалу оно может показаться очень сложным, но это нормально. Упражнение придумано специально, чтобы на данном этапе тренировок подчеркнуть недостаточную проприорцепцию (ощущение собственного положения в воде), когда руки работают впереди. Пускай вас это не останавливает; работая над данным элементом техники, вы приобретете многое. Убедитесь, что кончики пальцев направлены под углом вниз, а локоть выше запястья — иногда, для того чтобы рука заняла правильное положение, ее приходится погружать немного глубже.
 7. Развивайте технику захвата, используя упражнение «Гребки по-собачьи». Выполнять это упражнение нужно довольно интенсивно, стараясь как можно сильнее разгибать локоть, когда рука вытягивается перед головой. Как бы преувеличивайте движение, пусть создается впечатление, что вы тянетесь к чему-то через бочонок. Переходите к плаванию вольным стилем в координации и почувствуйте, как вас теперь буквально проталкивает вперед каждый гребок рукой.
 8. Увеличивайте частоту гребков, устраивая себе короткие, но сложные заплывы, к примеру 4 × 50 м. Если у вас есть звуковой метроном, такой как Wetropome или Finis Tempo Trainer Pro, установите его в режим на 5–10 гребков в минуту быстрее, чем обычно, и постарайтесь синхронизировать свои гребки со звуковым сигналом. Даже несмотря на то что они станут чаще, не факт, что это создаст для нас дополнительные сложности, потому что на вашей технике положительно скажется улучшившееся чувство ритма.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ «УДАРНИКА»



Если вы относитесь к типу «ударник», выполняйте следующие задания, чтобы улучшить свою технику. Основная часть работы будет происходить по ходу шага № 4, когда мы будем работать над захватом и «чувством воды». Когда вы перестроитесь из продвижения с помощью верхней части тела, то заметите, как использование ног для продвижения в воде у вас естественным образом уменьшится.

1. Улучшайте технику выдоха, работая над умением «топнуть» и выполняя упражнение «Вдох-выдох-выдох-вдох» из Приложения А. Несмотря на то что «ударники» довольно опытные пловцы, многие из них задерживают дыхание

«ударникам» нужно
поработать над
техникой захвата
и «чувством воды»

под водой, что очень усложняет плавание. Спокойный расслабленный выдох в воду облегчит плавание и даст вам время для нормального вдоха. Вам больше не придется сразу же выполнять и вдох, и выдох. Многим «ударникам», которые возвращаются в плавание после некоторого перерыва, кажется, что они не смогут вернуть себе былую форму. Но такое может произойти только из-за плохой техники выдоха, когда, по сути, место аэробной нагрузки занимает анаэробная и в кровеносной системе накапливается углекислый газ.

2. **Приведите в порядок технику работы ног**, используя упражнения «Балетный удар», «Горпедный толчок» и «Плыви обратно». Хотя «ударники» и совершают сильные удары ногами, они, вместо того чтобы делать их прямой ногой от бедра, выполняют их от колена, сгибая его. Если вы улучшите работу ног, снизится объем кислорода, необходимый для поддержания этих движений, а стало быть, облегчится и дыхание.
3. **Работайте над положением тела в воде и вращением корпуса**, используя упражнения «Ноги на боку» и «б-1-б», «б-3-б». Плохое вращение тела — отличительная черта «ударников», этому часто сопутствует закладывание рук у головы. У пловцов других типов из-за этого возникает «эффект ножниц», но «ударникам» это, как правило, не грозит: шестиударное согласование ног отчасти нивелирует эту проблему. Однако закладывание очень вредит захвату, для которого нужно хорошее согласование движений в воде.

Эти упражнения также улучшат положение тела в воде, которое у «ударников» часто бывает неправильным и из-за этого они плоско держатся на воде (см. главу 11). Когда будете выполнять упражнения с ушами ног на боку, работайте над тем, чтобы расправить грудь и свести лопатки вместе, опустив их вниз. Это оптимизирует вращение тела и придает ему правильное положение при выполнении проталкивающих гребков.

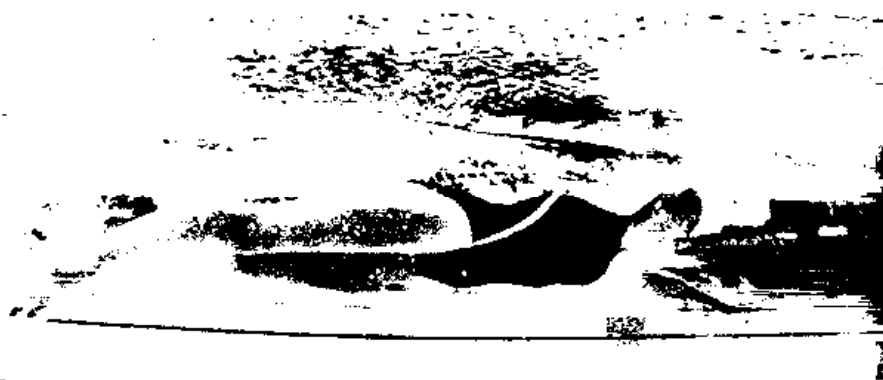
4. **Развивайте технику захвата**, применяя упражнения «Гребля № 1» и «Гребки по-собачьи». Скорее всего, поначалу эти упражнения покажутся довольно странными и сложными, но благодаря им вы легко обнаружите свою слабость — захват. Выполняйте упражнения, используя колобашку, и не поддавайтесь желанию «разбавить» их работой ног — это жульничество!

Вначале выполните упражнение «Гребля № 1», здесь вашей задачей будет отработка хорошего положения для захвата, при котором локти находятся выше кисти, а запястье — выше кончиков пальцев. Как только вы ладонями «почувствуете воду», переходите к выполнению «Гребков по-собачьи». Во время упражнений представьте, что под вашим телом на глубине полуметра находится канат: если попробовать выполнить отталкивание прямой рукой, то она окажется глубже веревки, поэтому сгибайте локоть: тогда рука упрется в канат.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Представьте, что вы плывете в очень мелком бассейне или, возможно, проплываете над острым коралловым рифом, до которого всего 50 сантиметров! Упражнение «Гребки по-собачьи» отлично подходит «ударникам», потому что подчеркивает повороты тела при каждой гребке. Увеличивайте вращение тела и повторяйте про себя мантру: «Захват и поворот»! Как только вы освоитесь с греблей и «Гребками по-собачьи», попробуйте выполнить специальную серию заплывов, разработанную специально для «ударников». Предлагаем чудесный способ сместить акцент в продвижении на верхнюю часть тела:

- используйте колобашку, для того чтобы выполнить «Греблю № 1» на дистанции приблизительно 10 м, акцентируя свое внимание на «чувстве воды» на ладонях;
- переходите сразу к упражнению «Гребки по-собачьи», подчеркивая вращение тела и вытягивание рук вперед с высоким локтем;
- далее приступайте к плаванию вольным стилем, используя тренинг на воображение «Смайлик на ладони» (глава 13), поворачивая ладонь к стенке бассейна, оставшейся позади;
- примерно через 15 метров слегка разведите ноги, выпустите колобашку (пусть она остается в воде) и, что очень важно, далее применяйте только легчайшую работу ногами, поддерживая продвижение с помощью верхней части тела.



5. Экспериментируйте с различными положениями головы, чтобы выяснить, что больше всего подходит именно вам. Многих «ударников» прежние тренеры учили смотреть на дно бассейна, но для тех пловцов, у кого от природы хорошее положение тела в воде, это неудачный совет. Поэтому проплывите 4 × 25 м и на каждые 25 метров меняйте положение головы:

- опустите голову глубоко в воду, прижав подбородок к груди;
- смотрите прямо вниз, на дно бассейна;
- смотрите вперед и вниз, приблизительно на расстояние метра перед собой;
- поднимите голову еще выше и смотрите на расстояние 2-3 метров перед собой.

Мы рекомендуем эти дистанции для упражнения в 50-метровом бассейне: если вы плывете в 25-метровом или 25-ярдовом бассейне, попробуйте либо орплывать половину длины бассейна, либо достаточно быстро выполнить поворот, чтобы не обить правильную технику захвата.

Классический «ударник»: выполняет слишком много ударов от колена и давит на воду прямой рукой.



ПРИЛОЖЕНИЕ Б. РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ ПЛОВАЦЕВ ВСЕХ ТИПОВ

Адам

Тренируя «ударников», я часто слышу о том, что им приходится ощутимо увеличивать энергозатраты, обеспечивая продвижение с помощью рук. Надо просто потерпеть и дождаться, когда организм адаптируется к изменившимся нагрузкам. Поначалу будет довольно сложно, но когда улучшится аэробная опоспособность мышц-стабилизаторов спины и груди, вы снова почувствуете былую легкость. Не волнуйтесь, ваши мышцы не станут слишком объемными (серьезное опасение многих женщин) — я очень сомневаюсь, что вы вообще заметите какие-нибудь изменения!

Какой из вариантов лучше всего уравнивает движения? Постарайтесь придерживаться выбранного положения, чтобы лучше сбалансировать движения. Положение головы — это очень индивидуальный момент в плавании, и если вы «ударник», то, вполне вероятно, вам больше подходит чуть более высокое положение по сравнению с другими пловцами.

Для «ударников» высокое положение тела в воде становится еще большей проблемой, если надеть гидрокостюм: грудная клетка может подняться слишком высоко, из-за чего возникнет общий дисбаланс. Если вы пользуетесь гидрокостюмом, стоит поэкспериментировать с еще более высоким положением головы, так вы восстановите равновесие между верхней и нижней частями тела.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ «ГЛИССЕРА»

Если вы «глиссер», выполняйте действия, изложенные ниже, обращаясь за пояснением к соответствующим главам книги. Очень важно выполнять рекомендации в данном порядке, поскольку именно первые шаги могут быть основой для более сложной последующей работы.

1. Усовершенствуйте технику выдоха в воду, работая над умением «тонуть» и используя упражнение «Вдох-выдох-выдох-вдох», описанные в Приложении А. Хороший выдох в воду поможет расслабиться во время плавания. Это один из определяющих моментов для билатерального дыхания.
2. Пересмотрите технику работы ног, используя упражнения «Балетный удар», «Торпедный толчок» и «Плыви обратно». «Глиссеры» обычно гордятся своей эффективной работой в воде и осознают, насколько важно выполнять



«Глиссер»: если убрать из гребля «мартышку зоя», движения станут намного эффективнее.

ПРИЛОЖЕНИЯ

удары ногами не от колена, а от бедра. Однако если вы применяете двухударное согласование, то, скорее всего, вам придется сильно сгибать колено, чтобы создать движущую силу при возобновлении гребка. Нужно обновить технику работы ног, что легко сделать с помощью данных упражнений. В результате вы поднимете тело в воде значительно выше.

Адам

По сравнению с «Арни» или «бамбино» у вас намного меньше ошибок, и, сравнив себя со многими пловцами во время групповых занятий, вы заметите, что плаваете значительно лучше, чем большинство из них. Но не позволяйте этому убеждению укорениться в мыслях: по сути, хорошие пловцы — редкие гости на подобных занятиях. Вы можете перейти на следующий уровень, если пойдете на перемены в технике исполнения, работая над захватом, а также улучшая ритмичность и чувство времени. В этом вам помогут наши подсказки.

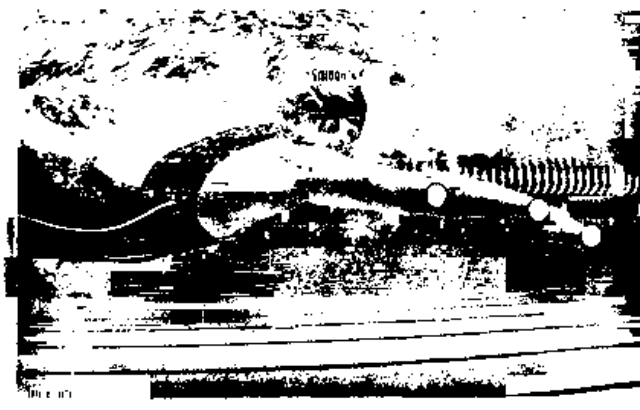
3. **Работайте над улучшением положения тела и рук перед захватом, используя «Ноги на боку», а также «6-1-6» и «6-3-6».** Если у вас есть закладывание рук, его необходимо устранить. Для этого при плавании нужно лучше кренить плечевой пояс. Это поможет не только плыть ровнее, но и наладить хороший захват.

Также во время ударов ног на боку работайте над улучшением положения руки и кисти, направляйте ладонь вниз, чтобы локоть оказался выше кисти, а запястье выше кончиков пальцев. Несмотря на то что это еще не уберет из гребка «мертвую зону», улучшится положение перед захватом. Возможно, обнаружится, что для этого вам нужно погружать ведущую руку глубже, чем вы думали.

После того как вы внесете изменения в гребок, есть вероятность, что их частота естественным образом увеличится, а значит, вы делаете успехи.

4. **Развивайте технику захвата, используя упражнения «Гребля № 1» и «Гребки по-собачьи».** «Бриссеру» они сначала могут показаться довольно сложными, так как в них затрагивается самое слабое место в его технике исполнения.

Во время «Гребли № 1» старайтесь отработать положение «дотянуться через бочонок» и поддерживать правильное высокое положение локтя, при котором кончики пальцев окажутся ниже запястья, а кисть — ниже локтя. «Почувствуйте воду» на ладонях в этом положении. Выполняя упражнение «Гребки по-собачьи», сгибайте локоть раньше, у головы, и следите за непрерывным движением рук — в процессе вытягивания, захвата воды, проталкивания ее назад они никогда не останавливаются! Сначала постоянное движение



Не нужно проваливать кисть и поднимать ладонь пальцами вверх (слева), вместо этого опускайте кончики пальцев вниз и держите локоть выше уровня кисти (справа).

Пол

Для «глизсерсв» будет интересно поэкспериментировать с неправильным выполнением «Гребли № 1». Делайте упражнение, опустив локоть и направив ладонь вверх, копируя положение, которое занимают рука и предплечье, когда вы пытаетесь скользить. При попытке выполнить «Греблю № 1» неправильно вы заметите, что или остаетесь на месте, или же и вовсе начнете двигаться в обратном направлении! Также вы, скорее всего, увидите, как опускаются ноги, даже если вы используете при этом колобашку.

Обратите внимание, насколько ощущается давление на ладонях, когда вы гребете неправильно: оно намного сильнее, чем когда вы все выполняете правильно и продвигаетесь вперед. Это одна из основных причин, по которым легко обмануться и поверить в то, что скольжению предшествует хороший захват, когда вы ощущаете существенное давление воды на ладонь; на самом деле это давление замедляет вас, фактически подталкивает в обратном направлении. После этого нужно проплыть упражнение правильно. Вспомните это ощущение, когда будете плыть вольным стилем, и проталкивайте воду назад, а не вниз, и, конечно же, не в сторону.

рук может показаться очень странным, но это чрезвычайно важно и должно применяться в плавании вольным стилем.

5. Улучшайте согласование движений, используя упражнение «Цпсо». Оно помогает соотносить гребки с поворотами тела и делает фактически невозможными «мертвые зоны» в гребке. Это упражнение тоже будет сложным, но его надо периодически выполнять и закреплять.

Когда вы почувствуете улучшения в согласованности движений, отличным дополнением к вашей программе станут упражнения «Водное поло» и «Жгуты».

6. Экспериментируйте с положением головы, чтобы понять, что больше всего подходит именно вам. Многим «глизсерам» раньше предлагали



ПРИЛОЖЕНИЯ

смотреть строго вниз, но если улучшить технику выдоха, захвата, ритм и согласованность, ваши ноги и без этого будут находиться достаточно высоко в воде.

Проплывите 4 × 25 м, через каждые 25 метров меняя положение головы:

- погрузите голову низко в воду, прижав подбородок к груди;
- смотрите прямо вниз на дно бассейна;
- смотрите немного вперед и вниз, на расстояние около 1 метра;
- поднимите голову и посмотрите на расстояние 3–5 метров перед собой.

Какое из положений головы вам кажется удобнее всего? Если вы сможете успешно использовать высокое положение головы, это улучшит проприорецепцию (ощущение собственной позы в воде), усовершенствует и поддержит технику захвата. По этой причине такое положение головы предпочитают многие элитные пловцы.

7. **Используйте звуковой метроном**, такой как Wetronome или Finis Tempo Trainer Pro, чтобы закрепить улучшения в технике захвата. При улучшенной технике вы будете проталкивать воду назад, а не вниз, что займет меньше времени и поможет естественным образом участить гребки.

Как правило, «на глазок» отследить увеличение частоты гребка очень сложно. Установите устройство на свою естественную частоту, которая была у вас до того, как вы начали работу по улучшению гребка. Ну как, появилось ощущение, что вы плывете слишком медленно? Повышайте частоту гребка и метронома до тех пор, пока не почувствуете, что отметка совпала с вашей нынешней частотой. Обратите внимание: вы стали существенно быстрее и легче продвигаться в воде. Это означает, что движения становятся действительно более эффективными!

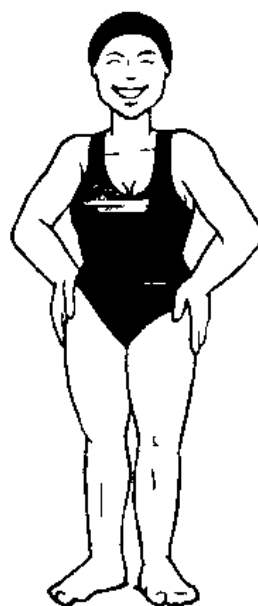
С этого момента звуковой метроном станет вашим верным помощником, особенно если вы тренируетесь индивидуально. Используйте его, чтобы контролировать и наблюдать за частотой гребков при дальнейшем совершенствовании техники захвата и согласования.

8. **Экспериментируйте с шестиударной работой ног**, если вы этого еще не делали. Хотя двухударное согласование требует меньших энергозатрат, оно подходит пловцам, у которых от природы более короткий и быстрый гребок, а не длинный и ровный. В зависимости от врожденной плавучести человека может оказаться, что при шестиударном согласовании его тело занимает более высокое положение в воде. Это способствует уменьшению сопротивления и в конечном счете приводит к снижению общих энергозатрат, несмотря на дополнительные удары ногами.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ «СВИНГИСТА»

Если вы «свингист», для улучшения своей техники выполняйте действия, описанные в данном Приложении, обращаясь за пояснениями к соответствующим главам этой книги.

1. **Обновите технику выдоха в воду, работая над умением «тонуть» и упражнением «Вдох-выдох-выдох-вдох», описанными в Приложении А.** Несмотря на то что «свингисты» опытные пловцы, они самые злостные нарушители, когда речь заходит о задержке дыхания под водой. Возможно, благодаря высокой частоте гребка это сходит им с рук чаще, чем другим, ведь и дыхание у них тоже учащено. Но улучшив технику дыхания, вы почувствуете себя в воде гораздо более расслабленным и, возможно, сможете дышать через каждые пять гребков, а не через три. Дышать меньше всегда выгоднее, потому что все пловцы из-за дыхания теряют в эффективности.
2. **Работайте над улучшением положения тела и согласованностью в воде, используя упражнения «Ноги на боку», а затем «6-1-6» и «6-3-6».** После многолетнего плавания «свингисты» часто приобретают вредную привычку делать закладывания, как перед головой, так и под телом. Позже мы включим в программу упражнения «Гребки по-собачьи» и «Гребля № 2», чтобы исключить закладывания за центральную линию тела. Конечный эффект от этих упражнений может привести к некоторому снижению частоты гребка, но при этом он удлинится и в итоге компенсирует «потери». «Свингисты», знайте: мы не пытаемся погубить ваш ритм, а только помогаем найти верный баланс между длиной и частотой гребка.



«Свингист»: опытный пловец с отличной ритмичностью движений, которую следует «отшлифовать».



Боритесь с закладыванием рук за центральную линию под телом — оно снижает скорость продвижения, перегружает плечи и приводит к зигзагообразному плаванию на дорожке.

ПРИЛОЖЕНИЯ

3. **Обратите внимание на вход руки в воду**, не выполняйте его с большого пальца. Как говорилось в главе 12, вход с большого пальца чаще всего провоцирует боль в плечах, травмы, поэтому нужно его избегать всеми возможными способами. Для того чтобы устранить эту ошибку, используйте упражнение «Хлопки по плечу» и два тренинга на воображение из главы 12: «Спрятать ладонь» и «Портфель в руке». Выберите тот, который больше вам подходит, и выполняйте его во время тренировок. Это поможет вам избавиться от вредной привычки. Отучиться от входа руки с большого пальца может оказаться очень непросто, поэтому будьте настойчивы!
4. **Улучшайте технику захвата и отталкивания**, используя упражнения «Гребля № 1», «Гребля № 2» и «Гребки по-собачьи». Для «свингиста» очень важна работа над захватом и «чувством воды». Возможно, лучше всего будет замедлить темп и немного увеличить затрату времени на гребок; если у вас есть метроном, постарайтесь снизить частоту гребков на 3–5 раз в минуту. Это улучшит «чувство воды», к тому же у вас будет больше времени на эффективное взаимодействие с ней, а это увеличит продвижение.

«Гребки по-собачьи» и «Гребля № 2» чудесно подходят для устранения заведения рук под тело. Это распространенная ошибка «свингистов», из-за которой теряется скорость продвижения, и пловец начинает слегка вилять из стороны в сторону. Представьте себе канат у себя под телом и перехватывайте его, когда будете плыть, стараясь не пересекать осевую линию!

5. **Соедините ритм и согласование**, используя упражнение «Упсо». Улучшив положение тела и технику захвата, вы тем самым отточите технику отталкивания, увеличите массу проталкиваемой вами воды. Эти перемены могут несколько изменить время, затрачиваемое на гребок, из-за этого поначалу могут возникнуть странные ощущения. Для того чтобы согласовать эти изменения с вращением тела, используйте упражнение «Упсо» и мантру «Гребок и вниз». Обратите внимание на то, как повороты тела направляют остальные движения и придают им легкую ритмичность. Как уже говорилось выше, в конечном счете частота гребков может несколько снизиться по сравнению с привычными показателями. Но это не страшно, если при этом улучшилось согласование и продвижение — вы поплывете быстрее.
6. **По желанию закрепите двухударную работу ног**. Это навык для продвинутого уровня и подойдет он только «свингистам» с усовершенствованной техникой. Вообще, двухударное согласование подходит только пловцам с высокой частотой гребка. Тем же, у кого частота ниже, намного больше подходит шестиударная работа ног.

- Надев ласты, выполняйте удары ног в положении на груди, руки вытянуты вдоль тела. Используйте глубокую вертикальную работу ног вверх-вниз, рассекая воду: мы хотим добиться активного движения между двумя положениями, когда левая нога идет вверх, а правая вниз, и наоборот.

- Выполняя удары, обратите внимание на то, что противоположное плечо естественным образом погружается в воду. Проплывите так хотя бы 50 метров, привыкая к ощущениям. В движениях активно задействуйте бедра и корпус.



Когда вы ударяете одной ногой вниз, крените противоположное плечо глубже в воду.

- Не снимая ласты, проплывите в координации, дыша только налево. Когда правая рука будет входить в воду, поворачивайте корпус и дышите налево, одновременно

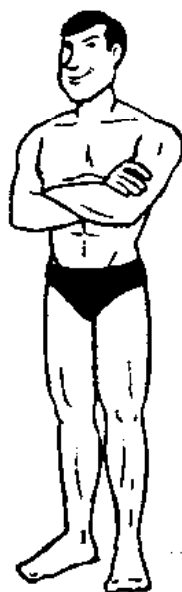


- но стараясь сделать глубокий амплитудный удар левой ногой. Каждый раз, когда правая рука будет выводить вход в воду, движение должно быть очень энергичным.
- Повторите упражнение, но на этот раз дышите направо, и удары выполняйте правой ногой, одновременно с входом левой руки в воду. Вряд ли у вас подумается думать об обеих сторонах, поэтому просто сконцентрируйтесь на одной и зеркально повторяйте движения на другой стороне.
- Переходите к плаванию, дыша на две стороны, в соответствии с вышеописанным согласовывая движения ног с входом рук.

Выполнение двухударной работы ног кажется делом несложным, но это навык продвинутого уровня. Всегда занимайтесь в ластах, при этом ваши движения должны иметь большую амплитуду. Как только вы почувствуете, что привыкли к новому согласованию, попробуйте внедрить его в плавание в обычных условиях, без ласт, при умеренной амплитуде движений.



РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ДЛЯ «СМУЗА»



По сравнению с другими типами пловцов, которые работают над своими недостатками, вам нужно только «отполировать» свои умения. Если вы относитесь к этому типу, то ошибок делаете немного, но вам будет полезно отшлифовать несколько элементов техники, которые могли в свое время ускользнуть от вашего внимания.

1. Отшлифуйте технику выдоха, работая над умением «тонуть», описанным в Приложении А. Несмотря на опыт в плавании, есть вероятность, что в этом упражнении вы могли бы показать и более хорошие результаты. В принципе, вам это сделать не сложно, нужно просто постоянно напоминать

себе о том, что следует выдыхать в воду ровно и эффективно до тех пор, пока это не войдет в привычку.

2. Улучшите положение тела и согласованность в воде, используя «Ноги на боку», а после упражнения «6-1-6» и «6-3-6». У вашего типа это, как правило, сильные стороны техники, но стоит акцентировать внимание на правильном положении тела. Все мы, становясь старше, теряем природную гибкость. Поэтому советуем немного поработать над ней. Если вы дышите только на одну сторону (см. главу 7 и шаги 4 и 5 далее), это может быть полезно, так как, возможно из-за изменений в технике дыхания, ваши гребки стали несколько асимметричными.

Уделяйте особое внимание положению руки перед захватом. Локоть должен быть высоким, кончики пальцев — находиться ниже уровня запястья. Это поможет эффективнее начинать захват и развивать «чувство воды».

3. Освежите технику захвата, используя упражнения «Гребля № 1» и «Гребки по-собачьи». Возможно, вы знакомы с этими или похожими упражнениями с юных лет, но давно их не выполняли или, работая с ними, концентрировали внимание на других аспектах техники.

Мы хотим повторно пробудить ваше «чувство воды», и этому будет помогать уже улучшенное положение перед захватом (шаг 2). Если вам кажется, что захват стал не таким, каким был раньше, проследите за положением локтя впереди головы. Оба упражнения созданы для того, чтобы помочь вам в этом.

4. Научитесь билатеральному дыханию, если вы еще не дышите на две стороны регулярно. С хорошей техникой выдоха в воду и отсутствием малейшего

скольжения в гребке вы обнаружите, что на протяжении большей части тренировки можете дышать через каждые три гребка. Билатеральное дыхание помогает сбалансировать движения и отработать дыхание на две стороны, которое станет серьезным тактическим преимуществом на открытой воде.

5. Проверьте согласованность дыхания, представив, как голова на вдохе отворачивается от руки, которая входит в воду и вытягивается во время гребка другой рукой. Всегда плавно отворачивайте голову, чтобы не видеть, как выполняется вход. Тогда у вас будет оставаться больше времени для вдоха, а это облегчит и расслабит движения.



Наверху: поздний вдох. Тело поворачивается (1) и (2) затем поднимается голова для вдоха (3). Правильное согласование показано внизу. Голова поворачивается для своевременного вдоха с вытянутой вперед рукой.

6. Ритм и согласование — это важные компоненты техники плавания, и после шагов 1–5 самое время заняться ими. Используйте упражнение «Упсо», чтобы согласовать по времени гребки и повороты корпуса. Вы обнаружите, что это упражнение требует ровного однородного захвата, как и умения при каждом гребке погружать нерабочее плечо глубже в воду. Прелесть упражнения «Упсо» становится понятной в начале плавания в координации сразу же после его выполнения: должно возникать ощущение невероятной плавности движений (даже у вас), и тогда, возможно, вы вспомните свои самые лучшие дни, проведенные в воде.

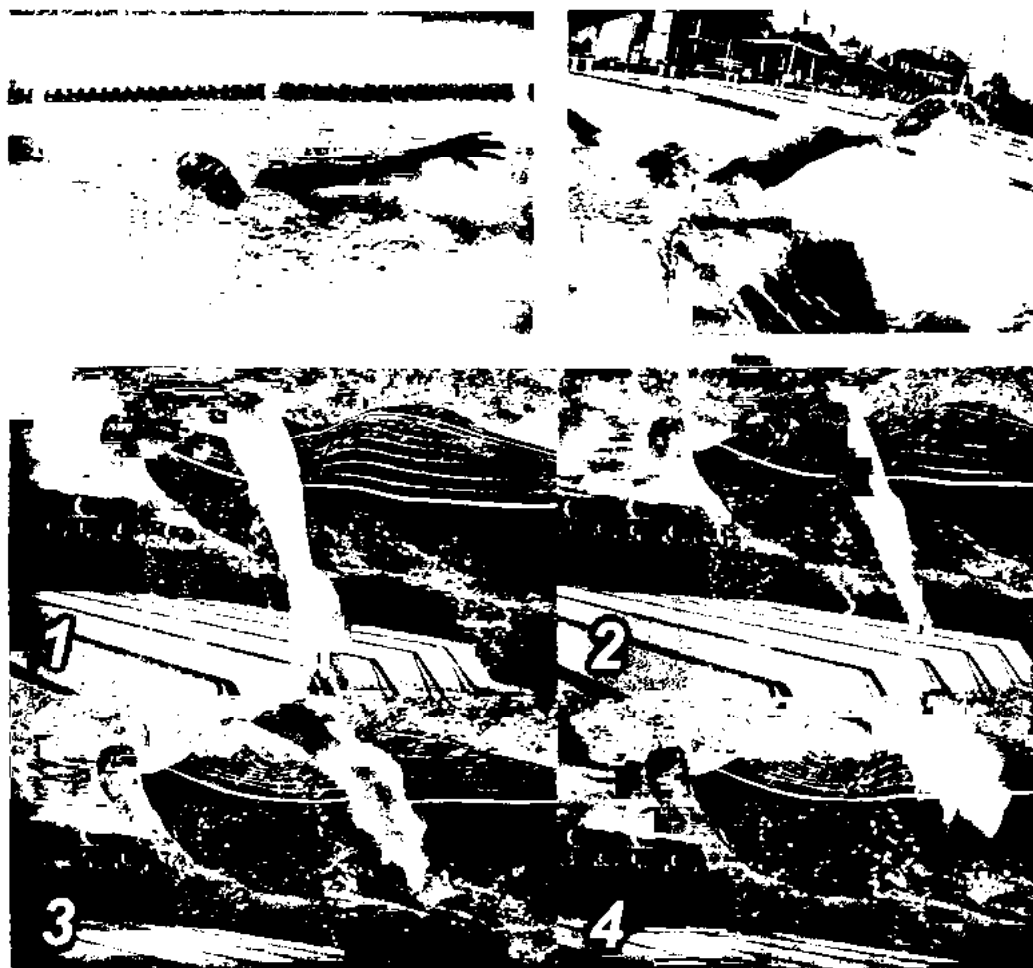


Если вы чувствуете склонность к скольжению в гребке, вам могут пригодиться упражнения «Водное поло» и «Колобанка и жгут», так как они направлены на непрерывное движение в процессе захвата.

7. Нужно, чтобы гребок заканчивался у бедра. Упражнение «Упсо», описанное в главе 5, отчасти направлено на отработку этого элемента гребка, но если у вас есть склонность излишне акцентировать окончание гребка, не мешает некоторое количество дополнительных упражнений. Излишний акцент в конце гребка нежелателен, так как он создает «мертвую зону». Из-за него нарушается пронос, что может привести к боли в локте, синдрому, известному как «локоть гольфиста», а если быть более точным, к медиальному эпикондилиту. Подробнее см. в главе 13.

Гребок должен завершаться с выпрямленным локтем, как это показано на фотографии, с легким рааворотом руки внутрь, к верхней части бедра. Это помогает закончить гребок и плавно выйти руке из воды. Во время следующего заплыва попробуйте это воспроизвести в воде — и увидите, насколько плавными станут движения.

Для плавного завершения гребка и точного выхода из воды немного разверните руку к верхней части бедра.



8. Скорректируйте частоту гребка с помощью звукового метронома. Это чудесный способ закрепить хорошее исполнение захвата, синхронизацию и в целом согласованность движений. Можете немного увеличить частоту гребка, это увеличит ритм движений. Если ваша цель — соревнования на открытой воде, то частота гребка — критически важный показатель. Если вы не хотите

увеличивать частоту гребка за счет его сокращения, то нужно полностью вытягивать руку и заканчивать гребок в той же точке на бедре. Вместо сокращения гребка нужно просто быстрее выполнять его в начале, делая меньший акцент на длине и уделяя все внимание ритму.

9. **Обновите содержание тренировок**, усовершенствуйте серии с отдыхом, опираясь на наши советы, содержащиеся во второй части книги. Если у вас богатое сиринтерское прошлое, тренировки при пороговых показателях на КСП в сочетании с метрономом могут существенно повысить мотивацию, особенно если вам сложно найти достойного соперника. Установите труднодостижимую цель для серии на 200 метров с отдыхом (например, 2:24/200 м), введите в метроном программу на звуковой сигнал через каждые 18 секунд. И старайтесь, чтобы каждый отрезок в 25 метров совпадал с звуковым сигналом. Тогда вы, сами того не осознавая, проделаете половину очень сложного задания, соревнуясь с маленьким устройством. Это добавляет в занятия элемент постоянной оценки скорости и само по себе может считаться заплывом на проверку техники: в состоянии ли вы продержаться на протяжении всей серии в хорошей форме, не устать? Формат таких серий ограничен только вашим воображением. Мы же включили свои любимые подборки в Приложение В.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СЕРИИ

ПРИЛОЖЕНИЕ В

О ПРЕДЛАГАЕМЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕРИЯХ

Для того чтобы составить тренировочную серию, выберите варианты заданий из этого приложения. Мы предлагаем представителям каждой из шести категорий пловцов специальные упражнения для разных этапов тренировочного процесса. Они включают в себя:

- задания для разминки;
- подводные задания;
- задания для отработки технических навыков;
- стимулирующие задания (задания на КСП);
- задания на выносливость (подходят для триатлетов, готовящихся к выступлению в гонках Ironman, и пловцов на открытой воде);
- задания для спринта;
- задания для отработки навыков на открытой воде;
- задания для восстановления.

Задания объединены в серии, позволяющие учитывать индивидуальные особенности пловцов.

1. Классическая серия (хорошо подойдет для «Арии»).
2. Раскрепощающая серия (подходит для «бамбино»).
3. Новаторская серия (хорошо подходит «ударникам»).
4. Техническая серия (подходит для «глиссеров»).
5. Ритмичная серия (хорошо подходит «слингистам»).
6. Плавная серия (обратить внимание «емузам»).

Выберите задание, которое отвечает вашему стилю плавания, настроению, и «перемешайте» его с другими заданиями, выстроив самостоятельно свою тренировку. Задания на выносливость нужно рассматривать отдельно, так как они сами по себе уже являются тренировочными сериями, а вот из всех остальных упражнений нужно составить полноценную тренировку. Обычно она состоит из нескольких обязательных частей.

ПРИДПЖЕНИЯ

- Разминочная часть.
- Подводящая часть.
- Основная часть тренировки, для нее можно выбирать серии:
 - на технику;
 - спринт;
 - КСП;
 - отработку навыков на открытой воде.
- Восстановительная часть.

Вы можете составить более 5000 различных комбинаций!

ТЕРМИНОЛОГИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В описании заданий и серий мы будем использовать сокращения. Их перечень приведен ниже.

в/с —	плавание вольным стилем в координации
«включать» —	предполагается, что есть определенная дистанция, разбитая на две (или более) части, которую следует плыть непрерывно, т. е., например, 25 м определенное упражнение / 25 м вольным стилем
инт. —	нужно плыть очень интенсивно, иными словами, быстро
Р —	плавание в определенном режиме: например, Р = 1:00 (60 с). Это означает, что вы должны начинать каждый отрезок спустя одну минуту (60 с) после старта на предыдущем отрезке, т. е. если режим был установлен на дистанции 50 м, которые вы проплываете за 45 с, то у вас будет оставаться 15 с на отдых перед следующим заплывом
уск. 1-4 —	означает ускорение на каждом из четырех отрезков, определенных в задании. Каждый последующий отрезок проплывать быстрее предыдущего, обычно это делается с таким расчетом, чтобы последний отрезок проплывался на пороговой скорости
ПВ —	плавание на время, т. е. заплыв на определенной дистанции с контролем времени
НР —	плавание на руках с колобашкой. Используя колобашку, зажатую между ног, легче сконцентрироваться на отработке гребков и/или поворотах корпуса. Поместите колобашку как можно выше в области паха. В заданиях с колобашкой можно, по желанию, использовать лопатки и жгуты
ЧСС —	частота сердечных сокращений, пульс. измеряется в ударах в минуту
ласты —	плавание в ластах. Подразумевается использование ласт для выполнения той или иной части задания
+ хх с —	обязательная пауза для отдыха продолжительностью хх с между частями задания, независимо от того, какую скорость удалось развить
дых.: на 3 гр. /	выполняется вдох после 3 или 5 гребков
5 гр. —	
КСП —	критическая скорость плавания, определяется в заплывах на время на дистанциях 400 м и 200 м, см. главу 27
КСП ±8 с —	используется в серии для обозначения большей или меньшей скорости, чем КСП. Подразумевается дистанция в 100 м, если не указана иная
ТТ —	торпедный толчок. Отталкивание от стенки бассейна, при этом тело должно находиться в обтекаемом положении: руки вытянуты вперед за головой
3 × (4 × 100 м) —	три серии по четыре стрелка, каждый из которых составляет 100 метров. обычно все отрезки в трех сериях бывают идентичными
↑ / ↓ —	плавание двух отрезков (туда и обратно). Проплываете дистанцию из одного конца бассейна в другой, выполняя поставленную перед вами задачу (например, упражнение), а затем возвращаетесь, выполняя уже другое задание (например, просто плавание в/с)
ПП —	плавание по прямой. Непрерывное плавание вольным стилем, прямо
КП —	комплексное плавание. Комбинированный стиль плавания в следующей последовательности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль
Ноги на бок (уточняется, на левом или на правом боку) —	удары ногами выполняются именно на бок, когда грудь сместит на одну стенку бассейна, а спина — на другую. Верхняя рука должна оставаться на бедре, нижняя, ведущая, — вытягиваться вперед, ухо прижато к плечу ведущей руки
Жгуты —	можете использовать старую камеру от мотоцикла или автомобиля, предназначенные для того, чтобы, стянув лодыжки вместе, улучшить мышечный контроль, работая над увеличением частоты гребка

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

Простые задания, постепенно увеличивающие ЧСС.

Серия 1. Классическая

Цель Начать тренировку в хорошем настроении, выполнив простые упражнения.

Задания 400 м в/с, легко, следить за плавным выдохом и билатеральным дыханием + 30 с

300 м НР с колобашкой, следите за хорошим вращением тела + 20 с

200 м ласты ↑ «Сломанная стрела» ↓ свободно в/с + 15 с

100 м в/с, плавно и спокойно

Полная дистанция 1000 м

Серия 2. Раскрепощающая

Цель Использовать ласты для того, чтобы плавно, без напряжения перейти к основной части тренировки.

Задания По 2 раза 200 м с длинными ластами, ровная работа ног, легкое дыхание + 20 с

2 × 100 м ласты ↑ 6/1/6 ↓ в/с + 15 с

2 × 50 м в/с, легко, расслабленно + 10 с

Полная дистанция 1000 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Радость жизни во всем ее разнообразии!

Задания	Вариант		
	1	2	3
3 ×	100 м в/с, легко + 10 с	ласты, дых.: 5 гр. (в/с)	в/с, спокойно и плавно
	2 × 50 НР — хороший м + захват 10 с	ТТ, чередуя отталкивание на груди с отталкиванием на спине	ласты: 25 м «Хлопки по плечу» + 25 м в/с
	4 × 25 в/с: нечетные — м + 5 с быстро, четные — легко	НР с колобашкой, дых.: 1) 3 гр.; 2) 5 гр.; 3) 7 гр.; 4) 3 гр.	в/с — постепенное ускорение

Полная дистанция 900 м

Серия 4. Техничная**Цель** Развитие координации движений и «чувства воды».**Задания**

- 5 × 200 м + 20 с
- 1) в/с, дыхание: 25 м налево + 25 м направо + 50 м билатерально
 - 2) ласты ↑6/3/6 — ↓в/с
 - 3) в/с, дыхание: 25 м налево + 25 м направо + 50 м билатерально
 - 4) НР: 15 м «Гребля № 1» + 85 м в/с
 - 5) в/с — в непринужденном темпе, спокойно и расслабленно

Полная дистанция 1000 м

Серия 5. Ритмичная**Цель** Разминка для более опытных пловцов.**Задания**

- 2 × 500 м + 30 с
- 1) в координации — следить за дыханием и плавностью гребка; постоянно удерживать оптимальный разумный темп
 - 2) НР — на первых и последних 200 м = колобашка и жгут; средние 100 м = только жгуты

Полная дистанция 1000 м

Серия 6. Плавная**Цель** Научиться следить за ритмом и согласованием дыхания.**Задания**

- 200 м легко в/с — дыхание билатеральное
- 200 м НР — дых.: 5 гр.
- 200 м ласты — ↑25 м Упсо влево + 25 м в/с ↓25 м Упсо право + 25 м в/с
- 200 м НР — поочередная смена сторон для дыхания на каждые 25 м
- 200 м легко в/с — дыхание билатеральное

Полная дистанция 1000 м

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

Серии более коротких отрезков, разработанные для того, чтобы ускорить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в процессе подготовки к основной части тренировки.

Серия 1. Классическая

Цель Подготовиться к более сложной основной части тренировки.

Задание 4, 6 или 8 × 50 м + 15 с. Все выполняется быстро и активно на отрезке 25 м + 25 м легко

Полная дистанция 200–400 м

Серия 2. Раскрепощающая

Цель Подготовиться к основной части, не перегружая себя!

Задание

4 × 75 м + 20 с чередуя:

10 быстрых гребков — усиленно и энергично,

10 спокойных гребков — вытягивание, дыхание ровное!

Полная дистанция 300 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Вспомнить плавание в группе!

Задание 8 × 50 м повороты корпуса к/п, например:

2 × все + отд.: 15 с

25 м баттерфляй + 25 м на спине

25 м на спине + 25 м брасс

25 м брасс + 25 м в/с

25 м в/с + 25 м баттерфляй

Полная дистанция 400 м

Серия 4. Техническая

Цель Сосредоточиться на хорошем захвате, умении чувствовать и поддерживать его, когда гребки становятся энергичнее.

Задание 6, 8 или 10 × 50 м НР + 10 с

Проплыть каждые 50 м в следующей последовательности:

15 м «Гребля № 1»

10 м «Гребки по-собачьи»

10 м быстро

15 м легко!

Полная дистанция 300–500 м

Серия 5. Ритмичная

Цель Постоянно увеличивать скорость и ритм, готовясь к основной части.

Задание 4 × 100 м + 15 с

Наращивать скорость на каждом отрезке 25 м во время заплыва на 100 м, при этом скорость развивать от неторопливой до очень высокой. Выполнять прнос более прямой рукой, чтобы смоделировать условия на открытой воде, «почувствовать» воду.

Полная дистанция 400 м

Серия 6. Плавная

Цель Задание для подведения к более длинной дистанции, позволяет смоделировать старт и финиш на открытой воде.

Задание 3 × 200 м + 20 с Каждые 200 м:

50 м быстро и ровно

100 м плавание с умеренной интенсивностью

50 м снова ускориться и проплыть очень быстро.

Полная дистанция 600 м

СЕРИИ ЗАДАНИЙ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

Помогают работать над техникой выполнения.

Серия 1. Классическая

Цель Снять напряжение с плечевого пояса и двигаться плавно!

Задания 4 × 200 м + 20 с 1) ласты ↑6/1/6 — ↓в/с
2) НР, дых.: 3/5/7/3...гр.
3) ласты ↑«Сломанная стрела» ↓в/с
4) в/с — спокойно и ровно

Полная дистанция 800 м

Серия 2. Раскрепощающая

Цель Согласование гребков — не проваливать ведущую руку!

Задания 5 × (+15 с) 100 м ласты: 25 м удары левой ногой
25 м удары правой ногой
50 м в/с
100 м ласты: 50 м 6/1/6
50 м в/с

Полная дистанция 1000 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Сконцентрироваться на вытягивании и развороте стоп носками внутрь — выпрямить ноги по всей длине.

Задания 6 × 75 м + 10 с по 25 м НР
25 м плыть на ногах*
25 м НР

* используйте колобайтку как доску при плавании на ногах

затем

6 × 75 м + 10 с по 25 м, дых.: 3 гр.
25 м, дых.: 5 гр.
25 м вдох на не любимой стороне!

Полная дистанция 900 м

Серия 4. Техническая

Цель Качественная отработка хорошего гребка в основном наборе технических упражнений.

Задания 30 × 50 м + 10 с отд.

Разбить на блоки 10 × 50 м, где нечетные отрезки — упражнения, а четные 25 м высокий темп + 25 м свободно

Серия 1) Задача: согласование движений Ласты 25 м работа ног на левом боку + 25 м работа ног на правом боку

Серия 2) Задача: вращение корпуса Ласты 25 м 6/3/6 + 25 м в/с

Серия 3) Задача: захват ИР с колобашкой — 10 м «Гребля № 1», 10 м «Гребля № 2», 30 м в/с

Полная дистанция 1500 м

Серия 5. Ритмичная

Цель Испробовать различные варианты частоты гребка, чтобы подобрать оптимальную.

Задания 4 × 250 м + 20 с. Следить за частотой гребка

1) Базовая частота гребка

2) Базовая частота гребка + 5 Г/мин*

3) Базовая частота гребка – 5 Г/мин*

4) Базовая частота гребка + 3 Г/мин*

* Необходимо использовать метроном

Полная дистанция 1000 м

Серия 6. Плавная

Цель Отслеживать работу рук.

Задания

	25 м упражнение + 25 м в/с	Непрерывное плавание 500 м, с паузами отдыха 30 с между сериями
3 ×	50 м упражнение + 50 м в/с	
	75 м упражнение + 75 м в/с	
	100 м упражнение + 100 м в/с	

1) Ласты, упражнение «Хлопки по плечам»

2) ИР, упражнение «Гребки по-собачьи»

3) Ласты, упражнение «Сломанная стрела»

Полная дистанция 1500 м

СЕРИИ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕВИРОВОК НА ПОРОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Задания предназначены для развития физической подготовленности для плавания на критической скорости. Идеально подойдут пловцу для любых дистанций. Все задания можно сделать еще полезнее, если использовать метроном *Weltronic* или *Tempo Trainer Pro*, которые помогут лучше оценить скорость.

Серия 1. Классическая

Цель Получить удовлетворение от работы, выполнив эту серию!

Задание 14, 16, 18 или 20 × 100 м + 20 с

- Удерживая максимально возможную скорость
- Если используется метроном, нужно установить его в режиме 25 м, задав цифру КСП. Следует также обозначить паузу отдыха после каждых 100 м одиночным звуковым сигналом

Полная дистанция 1400–2000 м

Серия 2. Раскрепощающая

Цель Активно поработать над заданием, построенным по принципу пирамиды.

Задание

100 м	Все выполняется на КСП, но нужно установить паузу отдыха (двумя звуковыми сигналами) между отрезками, чтобы немного облегчить серию.
200 м	
300 м	
300 м	
200 м	
100 м	

Полная дистанция 1200 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Удерживать КСП на дистанции 300 м.

Задание

3 × 100 м	Все на КСП + 20 с или 1 звуковой сигнал, рассчитанный на восстановление
2 × 200 м	
1 × 300 м	

Полная дистанция 2000 м

Серия 4. Техническая

Цель Удерживать КСП на дистанции 400 м!

Задание 4 × 100 м Все на КСП + 20 с, или 1 звуковой сигнал, рассчитанный на восстановление
 1 × 200 м
 4 × 100 м
 1 × 300 м
 4 × 100 м
 4 × 100 м

Полная дистанция 2100 м

Серия 5. Ритмичная

Цель Не ускориться слишком сильно. Это длинный и активный заплыв, и вы только выиграете, «придержав» скорость в его начале.

Задание 8 × 300 м на КСП + 40 с или 2 звуковых сигнала, рассчитанных на восстановление

1-3 и 5-7 = в/с

4 + 8 = НР в лопатках

Полная дистанция 2400 м

Серия 6. Плавная

Цель Продемонстрировать скорость и выносливость.

Задание 40 × 50 м

Разбить на:

16 × 50 м, спринт на каждом четвертом отрезке, время цикла соответствует КСП + 5 с на 50 м

12 × 50 м, спринт на каждом третьем отрезке, время цикла соответствует КСП + 10 с на 50 м

8 × 50 м, спринт на каждом втором отрезке, время цикла соответствует КСП + 15 с на 50 м

4 × 50 м спринт на каждом отрезке, время цикла соответствует КСП + 20 с на 50 м

Полная дистанция 2000 м

СЕРИИ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Серии на выносливость не требуют дополнительной разминки: они сами по себе уже являются полноценными тренировками.

Серия 1. Классическая

Цель Обогнать метроном для того, чтобы выиграть время для отдыха между отрезками!

Задание 20 × 50 м Установите время для прохождения 50 м, разделив пополам скорость КСП на 100 м и добавив к результату 5 с, т. е. если КСП 1 мин 40 с, то время для 50 м составит 55 с

Полная дистанция 4000 м

Серия 2. Растягивающая

Цель Выполнить базовые упражнения на выносливость.

Задания 5 × 500 м + 60 с

1) Равномерно в/с при КСП + 6 с на 100 м

2) Ласты для равномерного плавания, поддерживать длинные и ровные гребки

3) Равномерно в/с при КСП + 4 с на 100 м

4) ИП, дых.: 3/2/3/2...

5) Равномерно в/с при КСП + 2 с на 100 м

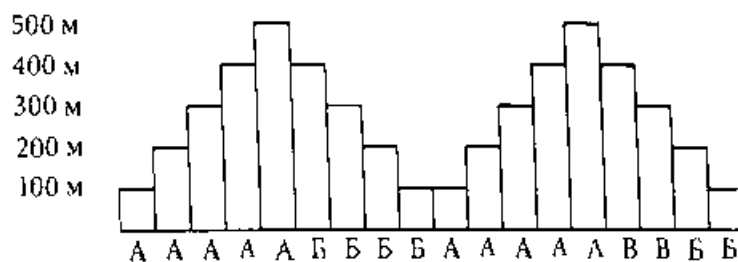
Полная дистанция 2500 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Придерживаться метронома во время сессий А, но постараться максимально обогнать его в сессиях В, порадовав себя тем, что вы в ударе!

Задание 3 × 200 м А А — КСП + 5 с на 100 м + 30 с отдыха между отрезками
3 × 300 м В Б — в соответствии с временем КСП + 10 с на 100 м, но вы должны обогнать метроном, чтобы выиграть дополнительное время на восстановление между отрезками. Никакого дополнительного отдыха сверх установленного времени цикла.
5 × 100 м А
3 × 400 м Б
6 × 50 м А
3 × 500 м В

Полная дистанция 5000 м

Серия 4. Техничная**Цель** Сконцентрироваться на скорости.**Задания**

Все + отд. 30 с

A = КСП + 6 с на 100 м

B = КСП + 3 с на 100 м

Полная дистанция 5000 м

Серия 5. Ритмичная**Цель** Научиться хорошо контролировать скорость, готовясь к заплыву на 1,5 км.**Задания** 500 м при КСП + 9 с на 100 м + 60 с

2 × 1000 м при КСП + 6 с на 100 м + 60 с

1500 м при КСП + 3 с на 100 м + 60 с

Полная дистанция 6000 м

Серия 6. Плавная**Цель** Очень точный контроль скорости!**Задание** 3 × 100 м При КСП + 6 с на 100 м + отд. 20 с

3 × 1 × 300 м Все выполняется за время, рассчитанное для цикла при КСП + 10 с на 100 м

1 × 500 м Никакого дополнительного отдыха: зарабатывайте время на восстановление, обогнав метроном!

1 × 700 м

Дополнен: ПР в лопатках на 300 м и на 700 м, во 2-й серии.

Полная дистанция 5400 м

ПРИЛЖЕНИЯ

СЕРИИ ДЛЯ СОРИНТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ

Задания развивают анаэробные способности организма и ускоряют прохождение коротких дистанций.

Серия 1. Классическая
Цель Научиться дышать через каждые 5 гребков, чтобы улучшить обтекаемость в воде.
Задание 10 × 100 м + 60 с

Постарайтесь плыть как можно быстрее, в соответствии со своими ощущениями

Полная дистанция 1000 м

Серия 2. Раскренощающая
Цель Более спокойное плавание для восстановления.
Задания 8 × 50 м, при этом 25 м быстро + 25 м спокойно + 20 с
16 × 25 м, при этом нечетные отрезки плыть быстро, а четные
спокойно + 10 с

Полная дистанция 800 м

Серия 3 Нестандартная
Цель Плыть как можно быстрее, вычесть 20 с отдыха от общего времени на 200 м.
Задания 6* × 200 м, разбив их на: 100 м инт.! + 10 с
50 м инт.! + 10 с
50 м инт.! + 90 с

инт.! = очень интенсивно!

* По желанию можно надеть ласты на 2 последних заплыва

Полная дистанция 1200 м

Серия 4. Техническая

Цель Приобретение навыков плавания с разной скоростью.

Задания 25 м
50 м
75 м
100 м
3 × 100 м
75 м
50 м
25 м

Давайте себе только 15 с отдыха между всеми отрезками, но при этом максимально ускоряйтесь.

Полная дистанция 1500 м

Серия 5. Ритмичная

Цель Определение наиболее ритмичных и мощных элементов движения в собственной технике.

Задания 30 × 50 м + 15 с
5 × 50 м при базовой частоте гребка
5 × 50 м при базовой частоте гребка + 3 P/мин
5 × 50 м при базовой частоте гребка + 6 Г/мин
5 × 50 м при базовой частоте гребка + 9 Г/мин
5 × 50 м при базовой частоте гребка + 12 P/мин
5 × 50 м при базовой частоте гребка + 15 Г/мин

Понадобится метроном

Полная дистанция 1500 м

Серия 6. Плавная

Цель Оптимизация всех элементов техники плавания.

Задание 2 × 3 × 200 м + 45 с между отрезками, на которых вы плывете с максимально возможным темпом
(возьмите дополнительные 60 с отдыха между двумя сериями)
4 × 50 м все равномерно, но уменьшая на 5 с отдых на каждом последующем отрезке, т. е., например, время режима отрезков будет таким: 55, 50, 45, 40 с

Полная дистанция 1600 м

ЗАДАНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОТРАБОТКИ НАВЫКОВ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ (О БАССЕЙНЕ)

Чтобы работать над навыками на открытой воде, не обязательно находиться в этих условиях; контролируемая среда бассейна имеет свои существенные преимущества.

Серия 1.	Классическая
Цель	Поработать над важными навыками в плавании на О/В!
Задание	<p>4 × 50 м + 10 с Поднимайте голову для ориентирования через каждые 9 гребков</p> <p>4 × 200 м + 20 с С партнером, упражняйтесь в драфтинге сбоку от лидера, менять стороны через каждые 50 м</p> <p>4 × 100 м + 15 с Упражняйтесь в драфтинге на хорошей скорости с двумя друзьями: один выступает в роли лидера, двое плывут по бокам</p>
Полная дистанция 1400 м	

Серия 2.	Разкрепощающая
Цель	Освоить правила ориентирования и научиться дыханию на неудобную сторону.
Задание	<p>4 × 300 м + 30 с</p> <p>1) ласты — движения длинные и скользящие</p> <p>2) ласты, поднимать голову для ориентирования через каждые 9 гребков</p> <p>3) НР, дыхание с непривычной стороны</p> <p>4) в/с</p> <p>Если это возможно, постоянно занимайтесь драфтингом с партнером</p>
Полная дистанция 1200 м	

Серия 3.	Нестандартная
Цель	Освоение навыков плавания в условиях приближенного драфтинга на хорошей скорости.
Задание	<p>2 × 400 м + 30 с Драфтинг сбоку от лидера, меняйте сторону через каждые 100 м и удерживайте действительно хорошую скорость</p> <p>8 × 50 м + 10 с Стартовать с глубокой воды как на открытой воде; если длина бассейна 25 м, то при повороте не дотрагиваться до стенки</p> <p>4 × 100 м + 15 с Драфтингуйте с партнерами, но лидируя, нужно попытаться от них оторваться</p>
Полная дистанция 1600 м	

Серия 4. Техническая

Цель Отработать более энергичные и ритмичные движения, по желанию применить колобашку и жгуты.

Задание 1 × 300 м
2 × 150 м
4 × 75 м
3 × 100 м
6 × 50 м

Все эти дистанции нужно проходить на КСН, допуская только 10 с отдыха между отрезками. Для того чтобы смоделировать условия плавания в открытой воде, попробуйте старт на глубине в начале каждого отрезка и периодически поднимайте голову для ориентирования.

Полная дистанция 1500 м

Серия 5. Ритмичная

Цель Довести частоту гребков до оптимального уровня, экспериментировать с различными вариантами частоты в применении к О/В в неблагоприятных условиях.

Задания 24 × 50 м + 10 с

Разбить как: 8 × 50 м 4 при базовой частоте гребка + 12 P/мин*
4 при базовой частоте гребка - 12 Г/мин*
8 × 50 м 4 при базовой частоте гребка + 8 Г/мин*
4 при базовой частоте гребка - 8 P/мин*
8 × 50 м 4 при базовой частоте гребка + 4 Г/мин*
4 при базовой частоте гребка - 4 Г/мин*

* Требуется метроном

Полная дистанция 200 м

Серия 6. Плавная

Цель Удерживать скорость высокой, а восстановление непродолжительным, чтобы смоделировать 1500-метровый заплыв.

Задание 10 × 150 м

Отработка быстрых рывков — с выходом из воды и переходом на другой конец бассейна, чтобы начать следующий отрезок. Смена лидера на каждые 150 м, лидер должен пытаться оторваться от пловцов, плывущих позади него*.

* Нужно, чтобы с вами занимались еще 2-4 пловца

Полная дистанция 1500 м

ПРИПЛИЖЕНИЯ

ВВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОК

Предназначены для того, чтобы постепенно снизить частоту сердечных сокращений и вывести из организма продукты метаболизма.

Серия 1. Классическая

Цель Снять напряжение с мышц плечевого пояса.

Задания 100 м легко в/с
100 м ласты ↑ «Сломанная стрела» ↓ в/с
100 м легко НР, хорошее вращение тела

Полная дистанция 300 м

Серия 2. Раскренощающая

Цель Полюбить воду, даже останавливаться каждый раз на глубоком конце бассейна, чтобы трижды нырнуть.

Задание 200 м ласты — гребки длинные и плавные, следите за выдохом

Полная дистанция 200 м

Серия 3. Нестандартная

Цель Любимая серия! Легчайший способ расслабиться!

Задание 200 м при этом 2 × 50 м легко в/с
50 м на спине: руки — одновременно,
ноги — брасс

Полная дистанция 200 м

Серия 4. Техническая

Цель Попробовать контролировать скорость, продолжая плыть ровно и согласованно.

Задание 6 × 50 м + 10 с, скорость снижается на 2 с каждые 50 м, в конце совсем медленно

Полная дистанция 300 м

Серия 5. Ритмичная

Цель Постепенно снизить частоту гребков, движения остаются плавными.

Задание 6 × 50 м + 15 с, частота гребков снижается на 2 Г/мин каждые 50 м

Полная дистанция 300 м

Серия 6. Плавная

Цель Плавно закончить тренировку!

Задания

100 м легко в/с

100 м НР

100 м ласты в/с

Попробуйте представить себя
в роли Йонс ван Хейзела [www.
swimsmooth.com/jons](http://www.swimsmooth.com/jons)

Полная дистанция 300 м

ОТ АВТВРВО

ПОЛ НЬЮСОМ



Написав эту книгу, я исполнил свою мечту. Моя бабушка, как оказалось, была права, когда сказала: «Однажды ты напишешь свою книгу». Вот только представляла ли она себе, о чем будет эта книга? Я в этом не уверен, ведь она умерла еще до того, как я организовал в 2004 году компанию Swim Smooth. И вот, спустя почти семь лет, прошедших с момента выпуска нашего первого DVD, я очень горд результатами проделанной работы. Которая была бы невозможна без помощи, поддержки, вдохновения, подаренных мне многими, кого я встретил на своем жизненном пути.

В детстве во время соревнований по плаванию моя мама Линда всегда говорила, что я должен просто очень постараться, и никто и никогда не потребует от меня большего. А я в то время уже знал довольно многих детей, чьи родители были чересчур напористыми в вопросах спортивных достижений своих чад, и могу с уверенностью сказать, что именно совет, полученный от мамы в подростковом возрасте, помог мне сохранить любовь и живой интерес к спортивному плаванию как к процессу, а не как к принудительным занятиям этим видом спорта. Моя мать посвятила огромную часть своей жизни моим тренировкам, на которые она водила меня дважды в день. Ради этого она отказывалась от собственных увлечений, и делала это с такой самоотверженностью, к какой я могу только стремиться в отношениях со своими детьми. Спасибо тебе, мама — эту книгу я посвящаю тебе.

До того как приступить к работе над этим проектом, мне довелось прочесть две книги. Они буквально вдохновили меня, заставив задуматься о своем самосовершенствовании поначалу как спортсмена, а к нынешнему моменту — и как тренера. Первой была книга Малкольма Гладуэлла «Переломный момент: Как незначительные

изменения приводят к глобальным переменам»*. В ней говорится, что для того, чтобы добиться успеха в какой-либо сфере, человек должен аккумулировать, по меньшей мере, 10 000 часов практического опыта и работы, напрямую связанных с теоретическими знаниями. Когда я переехал в Перт, то обнаружил, что оказался поистине в центре средоточия жизни пловцов самого разного уровня подготовки и возраста. Я оказался в месте, где на одного жителя приходится больше 50-метровых бассейнов, чем где-либо на планете, где огромное количество просто фантастических мест для плавания на открытой воде. И понял, что нахожусь в настоящей Мекке пловцов. Здесь существует постоянная потребность в профессиональных тренерах, и она настолько высока, что если должным образом организовать бизнес, работы хватит всем. Мне невероятно повезло, что на протяжении ряда лет я работал с самыми разными группами пловцов и триатлетов. Если бы не это, я вряд ли смог бы сформулировать принципы, на которых сегодня базируется наша уникальная классификация пловцов. Я благодарен всем, кого я когда-либо обучал на индивидуальных заплывах, мастер-классах либо в командах. Эти люди дали мне возможность заняться анализом техники плавания, на деле понять, что означает эффективность для пловца. Эта книга написана для того, чтобы поддержать тех, кто готов пойти наперекор догмам в своем поиске более эффективных путей обучения пловцов.

Во второй книге, «Прыжок» (Воупсе), ее автор Мэтью Сайед подчеркивает, что для достижения успеха необходим не только талант, но и целенаправленная работа, встречи с «правильными» людьми в «правильное» время — они рожают новые идеи. Все тренеры, работавшие со мной, будучи сами спортсменами, учили меня необходимости усердной работы и внутренней самоотдаче. И всё вместе: удачные встречи, крепкая дружба, тренировки и заплывы с лучшими спортсменами мира, — помогло мне накопить необходимые знания в области тренерского мастерства, сформироваться как личности, дало понимание, скольких усилий требует достижение любой поставленной цели. Только это позволяет добиваться высоких результатов и в плавании, и в триатлоне. Поэтому данную книгу я посвящаю еще и моим тренерам: Джеффу Эдмундсу, Тони Йорку, Майку Крейвену, миссис Браун и миссис Гринолл, которые сыграли очень важную роль на начальном этапе моего становления как спортсмена, когда я занимался плаванием в моем самом первом клубе в Бридлингтоне; Эрику Эльбурну — когда мне было 10 лет, он первым предложил воспользоваться видеоанализом для совершенствования моих навыков в плавании; Бену Полларду из клуба Pull Olympic, который продемонстрировал мне, что хороший тренер — это настоящая профессия; Мартину Моузи, который в мою бытность триатлетом поддержал меня в стремлении начать заниматься по его программе для элитных пловцов, с постоянными утренними заплывами, и Морису Пэггу, продемонстрировавшему такую страстную

* Гладуэлл М. Переломный момент: Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам. — М.: Альпина Паблишер, 2012.

увлеченность плаванием в клубе Borough of Kirklees; моему тренеру по бегу Брайану Бёрджину из клуба Halifax Harriers, который показал, как требовательное отношение к себе может вывести спортсмена далеко за рамки его физических возможностей; Дэвиду Лайлзу, Яну Тёрнеру и Берни из Университета Бата, которые вдохновили меня на занятия плаванием по элитной программе — благодаря им я собственными глазами увидел, как лучшие британские и европейские пловцы используют в своих тренировочных программах триатлон, в то время как многие тренеры по плаванию готовы были поднять на смех меня с моим увлечением этим видом спорта; Ричарду Гобсону, который поддерживал меня во время учебы в университете, и Робину Брю, доступным языком разъяснившему мне специальную терминологию, применяемую в плавании на открытой воде; Крису Джонсу, моему многолетнему тренеру по триатлону, который привел меня к великолепным результатам на Всемирной летней универсиаде и в Кубке Европы, одновременно показав важность анализа и научного подхода в тренерской работе; Билли-Джин Кларку, Рою Шефердсону, Джонатану Эспинолу, Эндрю Блоу, Элиоту Колифору, Найджелу Лейтону, Брайану Сквайерсу, Дункану Маккерачеру, Саймону Лессингу, Крейгу Воллу, Джулиану Дженкинсону, Джоди Своллоу, Марку Фостеру, Тиму Дону, Мишель Диллон, Стюарту Хайезу, Ричарду Аллену, Питеру Робертсону, Биллу Кёрби, Шэлли Тейлор-Смит, Аарону и Воррен Милвордам, Кейнлену Вилльямсу, Яну Рошто, Вейну Моррису, Полу Доуни, Лизе Делаурентис, Джуди Форбс, Аманде Ницшке, Джуди Клеми, Натали Вольрат, Бай Хунер, Лоуренсу Стаббсу, Эндрю Ханту и Джеффу Виллсону. Я благодарен всем вам и надеюсь, что этой книгой воздам должное долгим часам тренировок, которые мы провели вместе на протяжении многих лет. Я больше чем уверен, что в этом списке случайно пропустил еще чьи-нибудь имена, но смею всех заверить, что если вы когда-нибудь занимались вместе со мной, я перед всеми вами в долгу. Спасибо!

Известно, что тренировки в плавании носят систематический характер, и поэтому большинство успешных тренеров склонны работать в бюджетных организациях (региональных или национальных), поскольку те оказывают поддержку и финансируют их работу. Я же никогда не придерживался этих взглядов, предпочитая оставаться человеком свободным и поступать так, как мне хочется, опираясь только на собственное мнение, на которое не влияют ни политика, ни решения функционеров от спорта. Однако вместе со свободой тренер, работающий «на себя», получает и риск. Своей «предпринимательской жилкой» я обязан двум людям: моему отцу Шону и отчиму Стивену, которые показали мне, как надо организовывать и тщательно планировать свою деятельность, привили мне упорство, стремление к достижению поставленной цели и, самое главное, любовь к выбранному делу, что было очень важно для моего развития в качестве независимого тренера. Любовь отца



Стадион «Челленджер» в Перте, запечатленный на наших DVD

и сестры Шерил к живописи, анимации, изображению предметов в движении побудила меня сделать обучающий материал Swim Smooth как можно более привлекательным именно в визуальном плане. В конце концов, один рисунок может вместить в себя тысячу слов. А представьте только, сколько их способна вместить анимация!

Мой путь как тренера — это череда событий. И самым интересным из них была встреча с нынешним партнером по бизнесу Адамом Янгом. А познакомились мы с ним не где-нибудь, а в интернете! Вскоре после того, как в декабре 2004 года я открыл первый сайт Swim Smooth, мое внимание привлек популярный британский форум TriTalk, посвященный триатлону. На нем посетители обсуждали самые разные вопросы. И среди наиболее горячо обсуждаемых была тема правильной техники плавания. В промежутке между 2005-м и 2007 годами я регулярно писал на этот форум под ником Swim Smooth, стараясь помочь пловцам и триатлетам самого разного уровня подготовки разрешить проблему недостаточной эффективности в плавании. В то же самое время на форум регулярно выходил некий посетитель под ником Younggun с замечательными советами по велоспорту и бегу. Несколько раз мы вступали с ним в переписку по электронной почте, делились взглядами на тренировочный процесс, причем выяснилось, что нас объединяет еще и общее увлечение — фотодело. После того как Younggun приехал в Виндзор на один из мастер-классов Swim Smooth, я предложил ему отправиться на полгода в Австралию и на деле посмотреть, как мы работаем (почти в духе телепрограммы Oz style!). Так было положено начало нашей дружбе, и в 2008 году Адам официально стал моим бизнес-партнером в компании Swim Smooth. Последующие 15 месяцев мы лихорадочно работали над анимационным проектом, который назвали «Мистер Смуз», над сайтом, придав ему тот вид, в котором он сейчас всем известен, и направленным на то, чтобы помочь триатлетам, пловцам в бассейнах и на открытой воде улучшить свои навыки в плавании во льном

* Популярная австралийская получасовая ежедневная утренняя телепрограмма для любителей азробики. Выходит в эфир начиная с 1982 г. и транслируется в ряде других стран. Прим. пер.

ЭФФЕКТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

стилем. Адам оказался человеком, невероятно требовательным в работе. Начав сотрудничать, мы скоро пришли к выводу, что методы, разработанные мною в предыдущие несколько лет, можно легко донести практически до каждого желающего. В первую очередь это относится к нашей классификации пловцов. Уверен, что без Адама многие из этих идей остались бы просто мыслями в моей голове, без какого-либо их практического применения. А сегодня на нашем сайте уже около 52 000 комментариев со всего мира (это данные на ноябрь 2011 года), и нам хочется всрпть, что мы организовали целое движение против некоего унифицированного подхода к организации тренировочного процесса, против попыток учить всех под одну гребенку. Надеемся, что наш статус тренеров-экспертов Британской федерации триатлона, наша работа с тысячами тренеров-единомышленников по всему миру помогут нам и дальше реализовывать наши стремления: плавание — это не догма, здесь всегда есть стремление к совершенству.

Я также благодарю Джилу О'Брайена и Пола Мосса из Британской федерации триатлона. Они обратились к нам, занявшись поиском методической программы для тренерского состава своей федерации. Признателен я также Майлзу Кедоллу, Эндрю Кеннерли и всей команде издательства John Wiley & Sons Ltd., которая помогла состояться этой книге. Они натолкнули нас на мысль заняться этой работой, и благодаря им вы сейчас держите в руках эту книгу.

И, наконец, огромная признательность моей жене Мишель и детям Джексону и Исле, которые поддерживали меня на протяжении этой непростой работы, которые принимали как должное мое самозабвенное отношение к тренировкам. Ежедневно приходится многим жертвовать ради занятия любимым делом. И время от времени меня посещает мысль: «Может, лучше работать как все, с девяти до шести?» Но тогда бы это был уже не я, и я очень уважаю Мишель за то, что она это понимает. Мишель была рядом с самого первого дня компании Swim Smooth: с тех пор когда мы путешествовали по Великобритании и Европе в нашем фургончике Swim Smooth, отчаянно пытаюсь найти хотя бы несколько желающих посетить наши мастер-классы. И остается рядом по сей день, когда места на занятия раскупаются буквально за несколько часов после опубликования их расписания.

Мишель была свидетельницей бурного роста компании Swim Smooth в последние три года. Мишель, специалист по лечебной физкультуре, разожгла во мне желание узнать больше об анатомическом строении плечевых суставов. Сегодня эти знания помогают нам предотвращать и устранять боль в плечевом поясе пловцов. Без Мишель это было бы невозможно, и я благодарю ее за любовь и терпение, которые она дарит мне.

В общем, перед вами книга, которая всем облегчит плавание!

Пол Ньюсом

АДАМ ЯНГ

Боясь прослыть плагиатором, ведь мы с Полом не только друзья, но и соавторы этой книги, я просто скажу о том, что страстное увлечение Пола плаванием, его невероятный тренерский талант были очевидны для меня с того самого момента, когда в далеком 2007 году я увидел, как он работает на мастер-классах своей компании Swim Smooth. Спустя несколько месяцев, когда я приехал в Перт, чтобы познакомиться с его командой, скрытый потенциал его тренерских методов стал для меня настолько очевиден, что я пришел к уверенности: о нем следует рассказать всему миру. Пол, спасибо за твое доверие, за веру в мои идеи, за блистательный вклад в развитие плавания, за смех на обходной дорожке, за совместные путешествия, за все подъемы в 4:15 утра! Но больше всего я благодарен тебе за возможность поработать над чем-то большим и значительным — я не променял бы это ни на что в мире.



Адам Янг

В Австралии вообще много чудес, но, вероятно, самое впечатляющее — это открытость и гостеприимство австралийцев.

Время, проведенное в Перте, принесло мне очень много радости. Я хотел бы выразить признательность всем своим австралийским друзьям: Джо, Лиз, Джо, Мишель, Джеймсу, Никки, Мартину, Хелен, Линди, Терезе, Мэри, Джуди и Джениет. Спасибо за то, что вы помогли одному англичанину почувствовать себя как дома, предложили ему свою дружбу и распивали с ним многочисленные бокалы вина... И конечно же за то, что предоставили ему крышу над головой!

Также я хотел бы поблагодарить Сета Година за положительные перемены, которые он принес в мою профессиональную, и во многом и личную жизнь. Его понимание настоящего и умение предвосхитить будущее поразительны, они вселили в нас с Полом уверенность в том, что наши идеи реализуемы. Спасибо, Сет, за то, что сделал наш путь светлее.

Адам Янг

Об издательстве

Как все начиналось

Мы стартовали в июне 2005 года с двумя книгами. Первой стала «Клиенты на всю жизнь» Карла Сьюэлла, второй — «Маркетинг на 100%: ремикс». «Доброжелатели» сразу же завертели пальцами у виска: зачем вы выходите на этот рынок? Вам же придется бороться с большими и сильными конкурентами!

Отвечаем. Мы создали издательство, чтобы перестать переживать по поводу того, что отличные книги по бизнесу не попадают к российским читателям (или попадают, но не ко всем и зачастую в недостойном виде). Весь наш опыт общения с другими издательствами привел нас к мысли о том, что эти книги будет проще выпустить самим.

И с самого начала мы решили, что это будет самое необычное издательство деловой литературы — начиная с названия (мы дали ему наши три фамилии и готовы отвечать за все, что мы делаем) и заканчивая самими книгами.

Как мы работаем

- Мы издаем только те книги, которые считаем самыми полезными и самыми лучшими в своей области.
- Мы тщательно отбираем книги, тщательно их переводим, редактируем, публикуем и активно продвигаем (подробнее о том, как это делается, вы можете прочитать на сайте нашего издательства ivanov-ferber.ru в разделе «Как мы издаем книги»).
- Дизайн для наших первых книг мы заказывали у Артемия Лебедева. Это дорого, но красиво и очень профессионально. Сейчас мы делаем обложки с другими дизайнерами, но планка, поднятая Лебедевым, как нам кажется, не опускается.

Мы знаем: наши книги помогают делать вашу карьеру быстрее, а бизнес — лучше. Для этого мы и работаем.

С уважением,
Игорь Манн,
Михаил Иванов,
Михаил Фербер