

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	53
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. «Арни»	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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 27. Как узнать свою критическую скорость плавания	215
ГЛАВА 28. Самостоятельная 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 выполнять повороты у буйков	297
ГЛАВА 38. Как лучше использовать гидроистором	299
ГЛАВА 39. Как адаптировать технику к различным условиям	307

ПРИЛОЖЕНИЯ

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