

ОТРЕДАКТИРОВАНА
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ
ПЛОВЦАМИ



*Шейла
Таормина* **Секреты**
быстрого плавания
для пловцов и триатлетов

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

SHEILA TAORMINA

**SWIM
SPEED SECRETS**
FOR SWIMMERS AND TRIATHLETES



BOULDER, COLORADO

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Серия «Спорт-драйв»

ШЕЙЛА ТАОРМИНА

**СЕКРЕТЫ
БЫСТРОГО ПЛАВАНИЯ**
для пловцов и триатлетов

Перевод с английского Анжелы Павленко

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

УДК 797.212.4
ББК 75.7
Т18

На русском языке издается впервые
Под редакцией Максима Буслаева

- Таормина, Ш.**
Т18 Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина ; пер. с англ. Анжелы Павленко ; под ред. Максима Буслаева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 176 с.

ISBN 978-5-91657-711-2

От чего зависят спортивные результаты пловца? В первую очередь от техники плавания, в которой, пожалуй, важнее всего правильный гребок. Да, необходимы также и сила, и выносливость, но это второе. В этой книге Шейла Таормина, участница сборной команды США на четырех Олимпиадах, рассказывает о том, как сделать гребок наиболее эффективным. Подводные фотографии чемпионов по плаванию подтверждают ее теорию, а описания тренировочных упражнений позволяют применить новые познания на практике.

Мы рекомендуем эту книгу всем, кто хочет улучшить свои результаты в плавании вольным стилем.

УДК 797.212.4
ББК 75.7

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



ISBN 978-5-91657-711-2

© Sheila Taormina, 2012
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Грегу Филлу, моему тренеру по плаванию. Вы сняли каменную глыбу с моих плеч перед отборочным чемпионатом на Олимпийские игры, когда процитировали английского ученого Джона Леббока:

Когда мы сделали всё, что могли, нужно успокоиться и ожидать результатов.

Спасибо также за напоминание, что по меньшей мере два миллиарда человек вообще не знают о том, что мне предстоит участвовать в соревнованиях, и никогда не узнают, хорошо или плохо я проплыла.

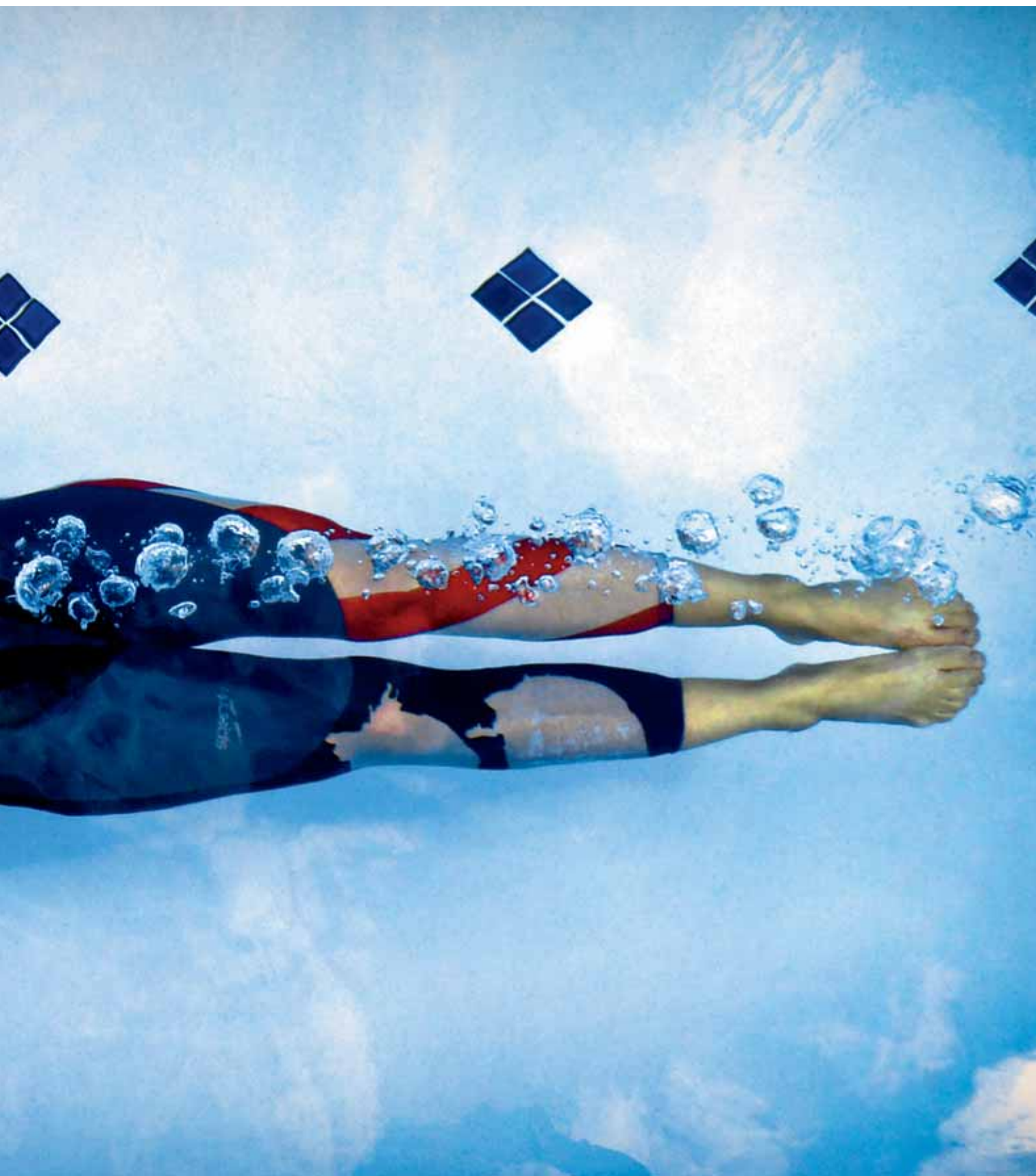
ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	11
Введение	12
Глава 1. Принцип Парето	19
Глава 2. Комплексное понимание	25
Глава 3. Ключевой элемент	31
Глава 4. Гидродинамика и теории движущей силы.	45
Глава 5. Подводная часть гребка	53
Глава 6. Вырабатываем чувство воды	83
Глава 7. Формула плавания на практике	113
Глава 8. Итог	127
Эпилог. Рейтинг Таормины	134
Приложение А. Новичкам	139
Приложение Б. Спроси у олимпийского чемпиона	144
Приложение В. Видео с упражнениями	152
Литература	155
Об авторе	157
Благодарности	159





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОТ АВТОРА

После выхода в свет первого издания этой книги в 2010 году ко мне стали приезжать команды пловцов и триатлетов со всего мира, и я обучала их важнейшим элементам гребка. Восторг людей, с которыми я встретилась, подтвердил: ради достижения лучших результатов спортсмены готовы много работать. Отзывы тех, кто прочитал мою книгу или посетил мастер-классы, помогли понять, как лучше объяснить концепции, лежащие в основе этой книги. Вторая редакция книги ставила целью дополнить первоначальный текст, доработать описания технических приемов, а там, где в воплощении идей автора можно зайти слишком далеко, — предупредить об этом читателя.

Так же как и первое издание, эта книга отличается краткостью, дабы сконцентрировать все внимание на тех элементах гребка, которые кардинально влияют на скорость. Внесенные изменения и дополнения незначительны по объему, но тем не менее очень важны, так что читайте книгу внимательно.

Спасибо за ваш энтузиазм. Пример каждого из вас придает мне вдохновения.

Шейла Таормина

ВВЕДЕНИЕ

Как получилось, что на Олимпийских играх 2008 г. в Пекине и на чемпионате мира по водным видам спорта 2009 г. в Риме лучшие спортсмены так активно били все рекорды, что дух захватывало, и в то же время многие триатлеты, пловцы категории «мастерс» и любители задаются вопросом: почему их личные результаты если и улучшаются, то совсем незначительно, а чаще вообще не растут?

Элитные спортсмены показывают на дистанциях почти нереальное время. Нынешние мировые рекорды у женщин соответствуют мировым рекордам у мужчин начала 1970-х годов. Это означает, что время, которое показал Марк Спитц на Олимпийских играх 1972 г., сейчас демонстрируют лучшие пловчихи. Дистанция 200 м вольным стилем — отличный тому пример. Мировой рекорд среди женщин на сегодняшний день составляет 1:52,98, а олимпийское золото Спитцу в Мюнхене принес результат 1:52,78.

Неважно, о каком стиле или о какой дистанции идет речь. В 1976 г. Джонни Скиннер из Южно-Африканской Республики установил мировой рекорд, показав на дистанции 50 м вольным стилем время 23,86. 2 августа 2009 г. немка Бритта Штеффен проплыла ее за 23,73. Мировой рекорд на дистанции 1500 м вольным стилем у женщин составляет 15:42,54 — на 10 секунд быстрее, чем мировой рекорд среди мужчин, установленный золотым медалистом Олимпиады 1972 г.

Лучшие пловцы-мужчины, как и женщины, «сносят» прежние рекордные отметки с такой скоростью, что большинству остается только чесать в затылке. Все это придает утверждению, высказанному в свое время знаменитым Джонни Вайсмюллером, почти комический характер. Вайсмюллер, завоевавший пять золотых олимпийских медалей в плавании на Играх 1924 и 1928 г., писал в своей книге «Плавание американским кролем» (Swimming the American Crawl. Putnam, 1930) в главе «Можно ли улучшить кроль?»:

Мую технику называют «кролем, доведенным до совершенства», потому что она позволяет уменьшить сопротивление воды до минимума, привести дыхание к максимально естественному, произвольному, задуманному

самой природой. Моя техника придает телу такое положение, в котором становится возможным максимально свободно и безо всяких ограничений использовать всю его силу, энергию, создавать необходимый упор и получать при этом максимум тяги на единицу приложенного усилия. Некоторые говорят, что этот стиль еще можно улучшить. Я же не вижу, за счет чего может произойти такое улучшение.

Давайте будем снисходительны к Вайсмюллеру за то, что он думал, будто никто и никогда не сможет улучшить время, показанное им в бурные 1920-е. Хотя бы потому, что за свою плавательную карьеру он установил 67 мировых рекордов. Джонни фактически не проиграл ни одного официального соревнования. Только подумайте — ни разу не проиграл! На его месте я бы тоже, пожалуй, решила, что довела свой кроль до совершенства. Кроме того, Джонни ведь не просто нырял и плыл как взбредет в голову. В своей книге он описывает до мельчайших подробностей причины, по которым он применял свою технику. Все тщательно продумано.

Что же это за техника? Возможно, вам она известна как «техника Тарзана» — прием, который вы отрабатываете на тренировке, когда держите голову над водой. Если ваш тренер любит поразвлечься, он, вероятно, настаивает, чтобы вы во время заплыва еще и улюлюкали, как Тарзан (мой, например, настаивал).

Это и есть стиль Вайсмюллера, когда грудь и плечи держатся высоко в воде. А само упражнение называется «Тарзан», потому что Вайсмюллер, закончив профессиональную карьеру пловца, сыграл Тарзана в нескольких фильмах. Вот еще одна выдержка из той же его книги:

Я плыву, удерживая грудь и плечи высоко в воде. Это позволяет мне скользить по поверхности воды подобно быстроходному катеру, снижая сопротивление до минимума. Я удерживаю тело ближе к поверхности, чем кто-либо до меня, выше, чем кто-либо и по сей день... Высокое положение грудной клетки позволяет мне избегать напряжения, возникающего в результате прогиба вперед, выполняемого многими пловцами при повороте головы для вдоха. Благодаря высокому положению грудной клетки и плеч, а также прогибу в спине назад мои ноги оказываются низко в воде и сохраняют сцепление с водой.

В продолжение Вайсмюллер пишет, что бедра не должны раскачиваться в воде, иначе соответствующая рука и плечо уходят глубже под воду и из-за этого возникает дополнительное сопротивление.

Джонни Вайсмюллер (Тарзан) плывет стилем, принесшим ему пять золотых олимпийских медалей и 67 мировых рекордов



Современный вольный стиль в том виде, в каком его знаем мы, — прямая противоположность описанному выше. Единственные, кто не опускает голову в воду, — это люди, которые не желают намочить волосы (моя мама, например). А за тем, чтобы бедра участвовали в процессе движения, теперь бдительно следят все без исключения.

К чему я клоню?

Нет, я не о снижении сопротивления. На самом деле я собираюсь использовать имена Джонни Вайсмюллера и других «королей бассейна» последних пятидесяти лет в качестве примеров, чтобы нарисовать картину истории плавания, которой давно не хватало, — картину, которая поможет найти ответы на очень многие вопросы.

Начну с шокирующей информации: хотя рекорды Вайсмюллера давно побиты (его рекордное время на дистанции 100 м вольным стилем было улучшено уже в 1934 г.), они по-прежнему остаются недостижимыми для 95% триатлетов (даже профессионалов высочайшего класса), пловцов категории «мастерс» и пловцов-любителей. Даже странно писать об этом, но Вайсмюллер и сегодня выиграл бы практически у каждого читателя этой книги.

Давайте обратимся к эпохе Вайсмюллера: в феврале 1924 г. он показал результат 57,4 в заплыве на 100 м вольным стилем на длинной воде. Разумеется, мировые рекорды бразильца Сезара Съелы и немки Бритты Штеффен выше — 46,91 и 52,07 (установлены на чемпионате мира 2009 г.). Но сколько читателей этой книги имеют наглость думать, будто они способны показать время Вайсмюллера?

А ведь Вайсмюллер установил мировые рекорды не только в заплывах на короткие дистанции. Ему принадлежали рекорды на 400 и 800 м: 4:57,0 — на 400 м (1923 г.), 10:22,2 — на 800 м (1927 г.). Хотя эти результаты далеко не столь впечатляющие, как время, показанное им на дистанции 100 м вольным стилем, благодаря им даже сегодня в триатлоне Джонни оказался бы среди лидеров (или очень близко к ним) на плавательном этапе.

Я понимаю, что достижения Вайсмюллера, возможно, никого в современном мире плавания не впечатляют, особенно его результаты на дистанциях 400 и 800 м (Вайсмюллер определенно был скорее спринтером, нежели стайером). И может показаться, что я рассчитывала на аудиторию, которой еще тянуться и тянуться до рекордов, установленных почти сотню лет назад. Но не закрывайте книгу так быстро: она наверняка окажется полезной и для пловцов уровня сборной страны, и для тренеров этих пловцов, потому что в ней говорится столько же о мыслительных процессах, сколько и о собственно технике плавания. Возможно, вы уже находитесь на грани прорыва в верхние эшелоны плавательной элиты, но просто не знаете, как подняться на следующую ступеньку. Идеи, изложенные здесь, могут вам сделать верный шаг.

Причина, по которой многие не могут найти ответ на вопрос, как же улучшить свое время или как перейти на новый уровень, состоит не в недостатке информации вообще, а скорее в отсутствии систематизированной информации. Некоторые пловцы пытаются отрабатывать всё сразу и в итоге не отрабатывают ничего. Другие отрабатывают навыки, которые минимально отражаются на их времени или не отражаются вообще. А все потому, что им никто не объяснил, что важнее всего и что следует развивать в первую очередь. Данная книга призвана изменить это положение вещей.

В каждую секунду времени, когда вы отрабатываете технику или руководите тренировкой, вам следует знать, что и ради чего вы делаете. Это, безусловно, выполнимо. И это единственное, чего недостает современным источникам. Многие учебники содержат огромное количество информации, до малейших подробностей описывают технику гребка, но практически ни в одном из них информация не организована таким образом, чтобы направить внимание на наиболее важные элементы, а значит, и разработать эффективный план действий.

У меня есть своя мантра и в спорте, и в жизни. Она касается ответственности за принимаемые решения и звучит следующим образом: «Назначай козырь!». В юкере, моей любимой карточной игре, каждому игроку в ходе игры дается возможность назначить козырную (самую сильную) масть. Игроки должны посмотреть в карты, которые они получили при очередной раздаче, и, когда придет их очередь, решить, принимают ли они на себя роль лидера в игре или отдают ее

СЕКРЕТЫ БЫСТРОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ПЛОВЦОВ И ТРИАТЛЕТОВ

игроку-сопернику. Я всегда приветствую, когда игроки назначают масть. Будьте смелее! Определитесь с картами, имеющимися у вас на руках, а затем примите взвешенное решение, как вести игру.

Нас редко учат тому, как делать это в жизни. Моя цель — показать, каким должен быть образ мышления, чтобы вы могли развить это качество в плавании, а фактически стать стартовой площадкой для применения того же подхода во всех остальных областях жизни.

В книге я ограничилась описанием только одного стиля плавания — вольного — по двум причинам. Во-первых, мне хотелось написать книгу в первую очередь для триатлетов. Мне кажется, именно они чересчур долго придерживались только одной техники плавания. Все время им выдавалась лишь малая толика необходимой информации. Причем с уверениями, что «пловцы» именно это и делают. Я же хочу показать триатлетам реальную картину того, что именно делают настоящие пловцы.

Вторая причина, по которой я сконцентрировалась исключительно на вольном стиле, состоит в том, что сама я знаю этот стиль, как говорится, от и до. Этим стилем я плыла на четырех Олимпийских играх, проводила бесконечные часы в бассейне, думая только о нем. И я его изучила. Мой рост всего 157 см, так что в олимпийской команде я оказалась не благодаря размаху рук, а благодаря пониманию того, как добывать нужную информацию и эффективно применять ее на практике.

Если вы новичок в плавании, пусть то, о чем говорится в этой книге, вас не пугает. Принцип прост: вы всё обязательно поймете, и это поможет вам увидеть путь, который ведет к достижению целей.

Последнее и, возможно, самое важное: давайте не будем переоценивать значимость сказанного в этой книге — ведь мы с вами решаем не мировую проблему. Все должно быть в радость. Я почти уверена, что, если бы мне в свое время пришлось делать выбор между кофе и спортом, я бы, наверное, бросила спорт. (Шучу, наверное...) Давайте двинемся дальше и поищем ответ на вопрос, заданный мной в самом начале «Введения».

Желаю вам приятного путешествия на пути к пониманию прекрасного вида спорта — плавания!



Представительницы сборной США по плаванию Эллисон Шмитт и Шейла Таормина демонстрируют, что скорость в плавании достигается не только за счет размаха рук!

ПРИНЦИП ПАРЕТО

ПРИМЕНЕНИЕ ПРАВИЛА 80/20 В БАССЕЙНЕ

1

Плавание — невероятно динамичный вид спорта. Во время заплыва работают все части вашего тела. Даже голова, находящаяся в нейтральном и устойчивом положении, должна поворачиваться для вдоха. С точки зрения управления информацией это может стать настоящим кошмаром не только для новичков, но и для опытных пловцов, безуспешно пытающихся определить, чего именно им не хватает для перехода на более высокий уровень.

На случай, если вы никогда не задумывались о сложности данной задачи, давайте сравним плавание с другими видами спорта, менее динамичными с точки зрения техники. В качестве примера я приведу два других, которых хорошо знаю и в которых соревновалась на Олимпийских играх.

Пулевая стрельба. Этот вид спорта представляет значительные трудности (в частности, необходимо сохранять спокойствие и концентрацию в условиях стресса), но сама техника стрельбы весьма статична. Стрелок методично совершает ряд действий, последовательно концентрируясь то на одном, то на другом конкретном элементе, пока не произведет выстрел. Таким образом, отработка техники стрельбы не перегружает спортсмена в информационном плане. Как оставаться спокойным в условиях стресса, присущего соревнованиям? Это отдельный вопрос и тема для другой книги.

Велосипедный спорт. Данный вид спорта находится в середине спектра «статика — динамика». Ноги динамично крутят педали, корпус остается относительно неподвижным. В любой момент, когда велосипедист решает сконцентрироваться на технике, например добиться большей плавности педалирования, ему достаточно обратить внимание на работу нижней половины своего тела. Таким образом, процесс обучения технике и ее применению здесь совершенно понятен. Трудностей в этом виде спорта столько же, сколько и в любом другом, однако технику управления мыслительным процессом к ним не отнесешь.

Управление же техникой плавания по сравнению с другими видами спорта — чертовски трудная задача. В любой момент спортсмен волен выбрать для совершенствования один из множества элементов конкретного стиля. Но, отработывая



Вильфредо Парето,
итальянский инженер,
экономист и философ

данный конкретный элемент, пловец должен также понимать, как синхронизировать его с остальными. Добавьте к этому воздействию водной среды, не являющейся для человека естественной, и полученная комбинация приведет в замешательство. Я догадываюсь, что в этом и кроется причина, почему столь высокий процент читателей этой книги приходит в отчаяние от того, что их результаты в плавании не улучшаются, несмотря на долгие часы, проводимые в бассейне. Я вас отлично понимаю. Я сама испытывала такое же отчаяние, когда готовилась к соревнованиям в пятиборье.

Фехтование не менее динамично, чем плавание. Все части тела ежесекундно выполняют какую-то задачу — даже пальцы обхватывают рукоятку оружия, а согласованность движений имеет для фехтовальщика критически важное значение. Хотя в этом виде спорта среда для спортсмена является естественной — он стоит на земле, — истинная сложность выявляется, когда напротив оказывается соперник, пресекающий каждую попытку атаки. В те годы, когда я пыталась постичь каждую деталь техники фехтования, а именно с 36 до 39 лет, мои тренеры постоянно кричали: «Что ты делаешь?» Если я следила за работой руки, у меня начинали путаться ноги; только я начинала отслеживать движение ног, переставала попадать в ритм. Один тренер советовал мне сильнее наклоняться вперед, а другой — наоборот, выпрямляться. Нужно было одновременно держать в голове так много вещей, что я не знала, ни с чего начать, ни какому тренеру больше доверять.

Поверьте, я разделяю чувства каждого, кто пытается научиться плаванию, и каждого, кто уже достаточно долго занимается этим видом спорта, но не может улучшить свои результаты. Я также понимаю многих тренеров и пловцов, которые достигли в плавании успехов и хотят знать, что им требуется для перехода на новый уровень, а может, и для того, чтобы прорваться в спортивную элиту. И если в фехтовании я вам не советчица, то в плавании определенно могу помочь. Что нам нужно сделать — так это отсортировать и должным образом систематизировать информацию.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПА ПАРЕТО

Поскольку плавание — динамичный вид спорта, единственный способ понять для себя, с чего начать, — это заняться систематизацией всей имеющейся информации. Лучший из известных мне способов — применение принципа Парето

(принципа 80/20). Принцип Парето не является безусловным, скорее он служит в качестве практической базовой методики в таких сферах деятельности, как бизнес и наука. Я впервые узнала о нем в 1993 г. и сразу поняла, что его можно применить и к спорту. Я использовала его в плавании в преддверии Олимпиады 1996 г., а также во всех видах спорта, которыми занималась с тех пор. Вильфредо Парето — итальянский экономист, в начале XX в. пришедший к выводу, что приблизительно 80% богатства в его стране принадлежит 20% ее жителей. Впоследствии другие ученые поняли, что концепция «80/20» вполне применима ко многим сферам жизни. В бизнесе, например, продавец может обнаружить, что 80% продаж обеспечивают 20% покупателей или что 80% проблем исходят от 20% покупателей. На примере собственной жизни мы можем обнаружить, что проводим 80% времени с 20% наших знакомых и т. д. Принцип Парето еще известен как закон эффективного минимума, который говорит о том, что минимальная доля (20%) усилий обеспечивает 80% достигаемого в итоге результата. Остальные же 80% усилий даже близко не приводят к тем результатам, который приносит эффективный минимум.

В спорте, если мы сможем определить минимум, который даст наибольший результат, то окажемся гораздо лучше вооруженными для построения действенного плана работы, который в итоге и приведет нас к намеченной цели. При этом мы не игнорируем остальные 80% наших усилий, мы просто знаем, где «их место» в списке приоритетов.

В этой книге я укажу вам на самые важные элементы техники в плавании. Они обеспечивают 80% того, что необходимо, чтобы плыть быстро. Все остальные детали техники оказывают значительно меньшее влияние на результат, нежели составляющие эффективного минимума.

Можно посмотреть на это и с другой стороны: совершенствование всех остальных элементов принесет крайне мало пользы, если мы не освоим эффективный минимум. Хотя я и расскажу в этой книге о еще нескольких аспектах техники плавания, основное внимание в ней уделяется самым большим хитростям этого вида спорта. Хотите верьте, хотите нет, но большинство людей их-то как раз и не отрабатывает. Вместо этого я наблюдаю, как они растрачивают свои усилия на те 80% элементов, которые имеют очень малое значение, а то и вовсе его не имеют, если до этого не были заложены основы эффективного минимума. У золотых медалистов нет никаких сверхсекретных инструкций для тренировок. Лучшие пловцы мира очень хорошо освоили эффективный минимум элементов и большую часть своего времени посвящают их обдумыванию. Осмелюсь даже заявить, что они тратят на это 80% времени на тренировках, включая разминку.

ТЕХНИКА — ЭТО 80% УСПЕХА В ПЛАВАНИИ

Когда вы плаваете туда-сюда по дорожке бассейна, вы, как правило, остаетесь один на один со своими мыслями, правильно? Надеюсь, что в это время вы отрабатываете технику плавания, а не витааете в облаках. Иногда возле вашей дорожки стоит тренер, но по большей части вы сами определяете, концентрировать ваше внимание на технике или решать, что будет вечером на ужин. Мне необходимо внедрить в ваше сознание мысль, что в плавании важность техники намного превышает важность всех остальных его аспектов. Нет причин, по которым мы не могли бы применить здесь правило 80/20, и я делаю смелое утверждение: техника — это 80% успешного плавания, если рассматривать ее в одном ряду с физической силой, выносливостью, ростом и весом пловца. Выносливость и сила очень важны в плавании, но без хорошей техники они немного стоят. Предложите самому сильному из известных вам футболистов проплыть хотя бы одну дорожку. Если он не обучен правильной технике, то будет выглядеть в воде как тонущая крыса, и вовсе не потому, что могучие мышцы потянут его ко дну. То же самое с выносливостью. Вы можете попросить спортсмена, выбегающего марафон из 2:40, проплыть какое-то расстояние, но если он не владеет техникой плавания, то ему не поможет вся выносливость мира. Это один из тех сценариев, в которых важную роль играют ключевые элементы. Потому что они выступают в качестве фундамента, на который накладываются все остальные элементы. Да, 80% успеха в соревнованиях достигаются за счет техники, без нее сила и выносливость — ничто. Однако когда мы добьемся приличной техники, соотношение поменяется и физическая подготовка начнет играть гораздо более важную роль. Я наблюдаю огромное количество спортсменов, гребок которых буквально разваливается, когда они устают во время тренировки. Или, что еще хуже, я вижу, как люди полностью забывают о технике и бездумно молотят по воде руками и ногами, только чтобы не отстать от соседей по дорожке. Единственный способ вынести пользу от прочтения этой книги — это дать себе обещание впредь концентрироваться на ключевых элементах техники плавания. На самом деле моя цель — так заразить вас идеей понимания техники плавания, чтобы вас буквально затянула мысль о необходимости концентрации внимания на ней. Потом, когда техника у вас уже будет поставлена, вас захватит (поскольку это обретет гораздо больший смысл) тренировка выносливости и силы. Вы, должно быть, уже ерзаете в нетерпении узнать, что же представляют собой эти самые ключевые элементы техники, и хотите пролистать страницы вперед и побыстрее прочитать о них. Не спешите. Для начала необходимо составить общее понимание плавания как процесса, а уже после этого мы начнем последовательно рассматривать эффективный минимум

элементов и объяснять, как их отработать. И держите в голове правило 80/20, потому что я буду ссылаться на него и дальше. Итак, в память о Вильфредо Парето сварите себе хорошую чашку эспрессо из кофе итальянского способа обжарки, усаживайтесь поудобнее и наслаждайтесь следующими главами.

ВЫВОДЫ

1. **Принцип Парето**, также известный как принцип 80/20, — это правило эффективного минимума. Наибольший эффект (приблизительно 80%) достигается за счет минимальной доли (приблизительно 20%) прикладываемых усилий.
2. Достигнет ли пловец выдающихся результатов, на 80% определяет **техника плавания**. Выносливость и сила не помощники, если отсутствует техника плавания.
3. На **тренировке** пловец должен концентрироваться на технике, а устав, не допускать небрежности и не пытаться, забыв о технике, угнаться за соседями по дорожке.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

