

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРРИ ЛАФЛИН,
ДЖОН ДЕЛВЭ

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

КАК ПЛАВАТЬ
ЛУЧШЕ,
БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ



MYBOOK

Владислава Бондина
Краткое содержание «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче»
Серия «Краткое содержание»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203251
Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче:*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

«Полное погружение» (Total Immersion) – авторская методика Терри Лафлина и Джона Делвза, позволяющая в кратчайшие сроки научиться плавать тем, кто никогда не умел, и значительно улучшить результаты тех, кто обладает опытом. Концепция Лафлина и Делвза полностью меняет представление о плавании как о виде спорта, где важны широкие плечи, сила и выносливость. Авторы смещают фокус внимания на развитие эффективных навыков: техника гребка, управление тяжестью тела, развитие скольжения, правильное дыхание.

Книга «Полное погружение» выходит за пределы технической инструкции по правильному перемещению в воде. Она развивает философию этого вида спорта. В интерпретации Лафлина и Делвза плавание становится искусством, подобно древним восточным единоборствам. «Полное погружение» – это история не столько про движение тела в воде, сколько про тотальное погружение в состояние потока.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче»

Содержание

Вступление	5
Новые движения. Самостоятельное обучение плаванию по-новому	7
Плавание от бортика к бортику: путь в никуда	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче

Вступление

Лучшие пловцы не те, кто много времени проводит в воде и тратит больше сил, а те, кто плавает более эффективно. К таким выводам пришел Терри Лафлин, внимательно изучив специфические черты техники плавания профессиональных спортсменов. Но возможно ли научить любителя плавать так, как делает это чемпион? Книга «Полное погружение» – результат его научных исследований и многолетней практики.

Пособие станет незаменимой вещью при освоении кроля – вольного стиля плавания. В нем детально описаны теоретические сведения и конкретные упражнения, которые можно выполнять самому или под контролем профессионала. Обучение можно дополнить просмотром обучающих видеороликов, где показана техника и разобраны наиболее распространенные ошибки новичков.

Терри Лафлин приступил к созданию собственной методики в 1989 году, а в 1996-м впервые была издана эта книга. Представленный в ней подход был революционным, и поэтому «Полное погружение» быстро стало лидером продаж в сегменте спортивной литературы. Разработки авторов успешно применяются для обучения взрослых, освоения длинных дистанций, развития техники в мультиспортивных гонках.

Книга «Полное погружение» позволит начинающему пловцу в течение нескольких занятий освоить кроль. Если же требуется улучшить результаты, тогда полезными окажутся представленные в ней секреты чемпионов. Рекомендуемые упражнения помогут развить и отточить необходимые навыки.

Новые движения. Самостоятельное обучение плаванию по-новому

Плавание от бортика к бортику: путь в никуда

Многие люди, даже если очень хотят, не могут плавать быстрее, дольше и техничнее. Это происходит оттого, что они неправильно подходят к решению задачи.

Плавание доступно людям с разными физическими возможностями. Не случайно при травмах, лишнем весе или инвалидности оно не противопоказано. Часто бывает так, что травмированный спортсмен восстанавливает в бассейне силу и выносливость.

Плавание, как теннис или горные лыжи, техничный вид спорта. В нем главную роль играет техника спортсмена, а не выносливость, как, например, в беге или велоспорте.

Терри Лафлин и Джон Делвз отдают предпочтение работе над рациональными навыками, что позволяет не тратить время на развитие выносливости и выработку скорости. Применяв на практике рекомендации авторов, большая часть плов-

цов становится более уверенными, демонстрируя хорошие результаты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.