**ОШИБКИ В ПЛАВАНИИ БРАССОМ**

## *Момент 1. Не забывать про брасс на разминках*

Ошибочно мнение, будто брасс – очень легкий стиль, и не нужно уделять ему внимание на старте или заминке. Медленный, кажется, при нем не разогреваются мелкие мышцы. Однако это заблуждение становится причиной того, что пловцы забывают технику, не отрабатывая ее на разминке. Как результат – прогресс в стиле отсутствует.

**Что делать: тренировать работу ног и рук в брассе, выполняя при разминке упражнения на этот стиль. Также советуем пару раз отработать вхождение в воду и повороты, отталкиваясь от борта при финише. Проплыв пару-тройку раз 50-метровый бассейн (умножить на 2 для 25-метрового), можно переходить к кролю или другому предпочитаемому стилю.**

## *Момент 2. Смешение форм гребка*

В брассе различают 3 формы гребка, в зависимости от того, как руки пловца продвигаются вперед:

1. «Кобра» — напоминает капюшон змеи. Достигается за счет полукругового подгребания к груди в тот момент, когда ноги еще не согнуты, а голова поднимается для совершения вдоха. То есть, тело вытянуто в струну, руки рисуют тот самый «капюшон», а затем подгребают ноги.
2. «Лягушка» — заключается в подтягивании согнутых ног по-лягушачьи к ягодицам, при этом стопы разворачиваются в стороны, а руки прижимаются к груди перед гребком, точно как передние лапки лягушки.
3. «Торпеда» — руки и ноги вытянуты по струнке, в этом положении тело пловца на мгновение замирает после гребка.

Так вот, проблема часто заключается в том, что новичок делает серию гребков одной формы, затем серию – другой и так далее. Не имея системы, нарушается целостность стиля, теряется скорость, и пловец быстро устает.

**Что делать: выбрать одну форму и отрабатывать ее на разминках в брассе.**

## *Момент 3. Синдром перфекциониста*

Многие ставят перед собой цель с самых первых занятий: научиться идеальной технике. Дело в том, что у них уходит множество времени и тех же занятий на то, чтобы прийти к «идеалу» в таких показателях, как угол сгибания колен, траектория движения рук, сила толчка ногами и т.д. Нужно ли это?

**Тренеры советуют не зацикливаться на перфекционизме, просто упражняться и отрабатывать технику правильно. Как только она достигнет автоматизма – достаточно, можно уделить больше внимания скорости и выносливости.**

## *Момент 4. Короткие толчки и слабые гребки*

Да, это действительно проблема, даже не ошибка. Тот, кто не развивает мускулатуру рук и ног, кто не уделяет внимания отработке техники, тот, конечно, будет терять в скорости и продвижении вперед за счет одного гребка.

**Что делать: отрабатывать толчки так, чтобы тело при небольшом сопротивлении отдавало наибольший импульс и продвигалось дальше вперед.**

## *Момент 5. Слишком интенсивные движения головой*

Пловцы, которые неистово кивают головой при брассе, мешают остальному телу продвигаться вперед.

**Что делать: пытайтесь при выводе из воды вытягивать шею и подбородок не вверх, а вперед, амплитуда движения должна быть небольшой.**