

## ИЗУЧАЕМ МАТЕРИАЛЬНУЮ ЧАСТЬ

Быстрый «Финн» Андрея Балашова . . . . .	218
Тот же самый, но другой . . . . .	225
Тест Ламбоули . . . . .	230
Обмер формы корпуса . . . . .	238
Обмер паруса. . . . .	244
Контрольный обмер рангоута в условиях соревнований . . . . .	247
Динамика паруса и мачты . . . . .	250
Мачта — упругое сердце «Финна». . . . .	254
Аэродинамика взаимодействия мачты и паруса . . . . .	262
Занимательная гидродинамика. . . . .	265
Взгляни на «Финн» снизу. . . . .	268

## ТЕХНИКА УПРАВЛЕНИЯ

«Финн»: руководство по управлению и настройке . . . . .	274
Как выжить на «Финне» в сильный ветер . . . . .	296
Идти против волны . . . . .	302
Наука об откренивании. . . . .	306
Преимущество наветренного положения руля . . . . .	309
Курс фордевинд . . . . .	312
Пампинг, пампинг, пампинг! . . . . .	320
Свободный пампинг: выносливость, акробатика и мощь . . . . .	324

## ТАКТИКА

Гонки в большом флоте. . . . .	332
5-4-3-2-1 — старт! . . . . .	334
Как выбираться после плохого старта . . . . .	338
Тактика контроля . . . . .	341
Огибаем знак. . . . .	342
Тактика и техника полного курса . . . . .	346
Медальная гонка (гонщику-олимпийцу) . . . . .	358

## ПСИХОЛОГИЯ

Самоконтроль — основа успеха в гонке . . . . .	394
Не думай о поражении! Психология яхтсмена на состязаниях по Паулю Эльвстрему. . . . .	402

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Дорогой читатель, перед тобой второе издание книги, посвященное легендарному олимпийскому одиночному классу яхт «Финн», который для многих стал не просто очередной конструкцией яхты, дисциплиной парусного спорта или спортивным снарядом, но философией, стилем жизни, позволил влиться или прикоснуться к интересному сообществу образованных целеустремленных личностей, ощутить уникальную атмосферу настоящей мужской дружбы и взаимовыручки и удостоиться чести быть частичкой ее.

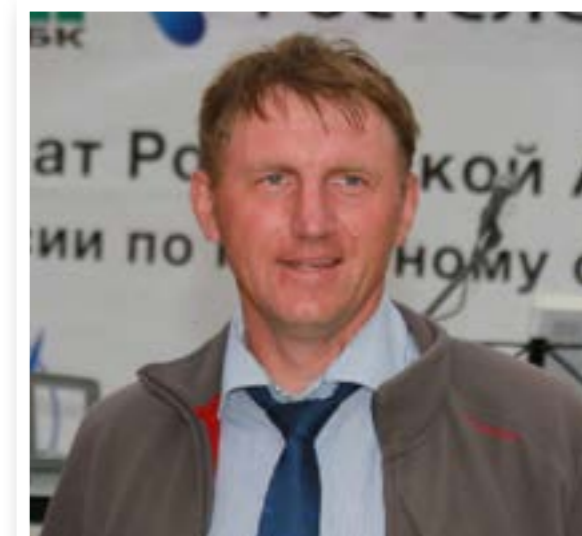
В названии книги не случайно выбраны слова из песни «One Vision» Фредди Меркури, так как они как никакие другие характеризуют людей в классе «Финн».

Первое издание книги было подготовлено к 10-летию юбилею Российской Ассоциации яхт класса «Финн» и представляет собой систематизированную подборку фундаментальных и наиболее интересных статей, опубликованных в ежегодных журналах «Календарь Финниста» Ассоциации Finnfare Международной ассоциации класса Финн. Книга получила большую популярность, тираж быстро разошелся. Со временем появились еще материалы, которые хотелось бы включить в книгу, и было принято решение не просто допечатать тираж, а выпустить второе дополненное издание.

Первая естественная задача книги — сохранить и открыть широкой аудитории интересные архивы связанных с классом выдающихся людей, спортсменов, тренеров, наставников, организаторов. Вторая, не менее важная, — на примерах реальных историй людей передать атмосферу класса, философию жизни, правильный подход и мотивацию, которые помогут достичь высоких результатов, причем не только в спорте.

Эти истории полезны еще и тем, что в СССР, России класс «Финн» принес больше всего медалей международных чемпионатов, Олимпийских игр, и есть возможность отследить и сопоставить подходы спортсменов, тренеров и в целом системы организации спорта в подготовке с реальным выходом в виде медалей. Тем самым здесь мы пытаемся сохранить и хотя бы частично передать драгоценный, наработанный за почти 70 лет опыт, чтобы сегодняшним специалистам не «изобретать велосипед» и не повторять совершенных ошибок.

Учитывая то, что парусный спорт — технический вид спорта, вторая часть целиком посвящена всем тем секретам, которые старается узнать любой, кто приходит в класс и желает в нем побеждать на соревнованиях. В этой части книгу можно использовать



как настольный учебник. Диапазон статей разложен от базовых фундаментальных до исследовательско-проблемных. Если для новичков это будет прямое руководство к действию, то для опытных, пытливых, целеустремленных спортсменов эти материалы помогут быстрее выйти на оптимальный вариант в поиске своих настроек, техники управления.

Но все это, наверное, слишком серьезно. Вообще говоря, самое главное здесь — это то, что собрано много уникальных фотографий, историй из личных архивов спортсменов, тренеров, архива Российской Ассоциации класса «Финн», Международной Ассоциации класса «Финн». Даже для непосвященных людей или для тех, кто уже завоевал все свои медали, этот сборник будет интересен и дорог как красивая книга с замечательными фотографиями и историями, а для кого-то — как память о друзьях и событиях.

Приятного чтения и просмотра!

**Финн RUS 17**  
**Василий Кравченко**

*Приносим благодарность всем, кто поделился своими архивами, историями, а также принял участие в подборе и подготовке материалов (их имена представлены в конце книги).*