

Reptilii от Октября 02, 2010, 10:44:07 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:35:26 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:12:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:24:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Не понял, что именно начинать все сначала. Надо учиться плавать слитно, а не дерганно, т.е. правильно выполнять все движения при плавании. Особенно в батте и брассе. Т.е. должна быть слитность. Попробуй поплавать в маленьких ластах. Руки брасс ноги дельфин. Делать 1 удар дельфином ногами в момент, когда по идее ты толкаешься брассом и чтобы каждый гребок занимал одинаковое количество времени и не было долгого растягивания между гребками и при этом каждый гребок должен начинаться одинаково на примерно одинаковой скорости. Т.е. циклы по времени и амплитуде не различаются. Если непонятно, то напиши, попробую ещё разъяснить другими словами.

Совет ясен.

Но вот здесь:

**Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.**

Приведение плеча - это же и получается вроде как окончание цикла. Плечо приводится в конце гребка, а когда рука вышла из воды, то уже начинается захват, просто он "медленный". И скольжение - это всего лишь производная от этого "медленного" захвата. Так и получается гребок идет с ускорением руки, захват - медленно (относительно, конечно), основная часть - быстрее и завершение - уже очень быстро.

Так, не вноси смуту. Ты про брасс или про кроль? Я пишу сейчас про брасс. Потому не понял какой вынос руки. Просто если ты плывешь с прямыми руками, то говорить то там говорить о том, что есть скольжение не приходится, оно ничтожно мало, там суть прямых рук в том, чтобы скольжение сократить до минимума, чтобы рука пошла сразу на захват. Скольжение в кроле и подхват движений возможен, когда плывешь как будто поднимаешься по канату, одна рука потом другая, плавание на прямых руках похоже на то, когда делаешь это рывками.

Вот! Подхват - золотое слово, именно подхватом. Но я не на прямых руках плаваю, хотя иногда замечал, что рука слишком сильно уходит вниз (локоть при этом вроде не проваливаю, хотя хз)

Little\_boo от Октября 02, 2010, 10:45:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

угу, так именно его и не должно быть на 50м ;)

Little\_boo от Октября 02, 2010, 10:48:06 pm

Цитата: sosnin от Октября 02, 2010, 09:56:10 pm

to boo:6:47 это время видео где два пловца плавают.ты мне его предложил посмотреть.

екареный бабай, я же русским языком написал, что они там плавают и со скольжением, а с ускорением где ни какого скольжения и в помине нет. Какой смысл тыкать меня в то место, где он купается? >:(

-----  
**Little\_boo** от **Октября 02, 2010, 10:49:16 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Че за бред? ты руки выкинул - у тебя уже все впереди, и тут же начнется захват.

-----  
**Swimmer48** от **Октября 02, 2010, 10:52:08 pm**

Цитата: Little\_boo от Октября 02, 2010, 10:49:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Че за бред? ты руки выкинул - у тебя уже все впереди, и тут же начнется захват.

Вот тут важный момент в том, чтобы вытянуть руки впереди. Я сам, когда делаю бывает, что не выпрямляю руки впереди. Если не выпрямить их, то получается дерганье, если выпрямить то, все равно скользишь пока начинаешь захват. Ты выкидываешь руки, тянешься вперед плечами при этом, одновременно это происходит.

-----  
**Reptilii** от **Октября 02, 2010, 10:52:51 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:37:06 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:25:27 pm

и еще вопрос: когда приводишь плечо, спина тоже должна тянуться? Я когда спиной тянусь, у меня голова отходит от прямой траектории. В координации получается как неваляшка или змейка, что-то вроде этого. Это я про кроль.

Кстати, пытался вытянуть из этой ветки все, что не относится к брассу и поместить в кроль и бат, не получилось. Давайте уж тут рассмотрим.

тянешься в том числе и широчайшей с небольшим разворотом корпуса.

Хм... наверное, я слишком сильно поворачиваю корпус. Вообще у меня получается так, попробуй вытянуться рукой вверх, именно мизинцем. Тяни мизинец вверх. Чувствуешь, как растягивается широчайшая. Так я и плаваю. Теперь догнал, что не правильно. Надо тянуться указательным пальцем. Так?

-----  
**Little\_boo** от **Октября 02, 2010, 10:53:20 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:52:08 pm

Вот тут важный момент в том, чтобы вытянуть руки впереди. Я сам, когда делаю бывает, что не выпрямляю руки впереди. Если не выпрямить их, то получается дерганье, если выпрямить то, все равно скользишь пока начинаешь захват. Ты выкидываешь руки, тянешься вперед плечами при этом, одновременно это происходит.

ладно мусольте дальше. Я уже сказал - если ты начинаешь захват, это уже не скольжение, а начало гребка.

-----  
**Swimmer48** от **Октября 02, 2010, 10:56:10 pm**

Цитата: Little\_boo от Октября 02, 2010, 10:53:20 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:52:08 pm

Вот тут важный момент в том, чтобы вытянуть руки впереди. Я сам, когда делаю бывает, что не выпрямляю руки впереди. Если не выпрямить их, то получается дерганье, если выпрямить то, все равно скользишь пока начинаешь захват. Ты выкидываешь руки, тянешься вперед плечами при этом, одновременно это происходит.

ладно мусольте дальше. Я уже сказал - если ты начинаешь захват, это уже не скольжение, а начало гребка.

Ты как понимаешь скольжение?

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:52:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:37:06 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 10:25:27 pm

и еще вопрос: когда приводишь плечо, спина тоже должна тянуться? Я когда спиной тянусь, у меня голова отходит от прямой траектории. В координации получается как неваляшка или змейка, что-то вроде этого. Это я про кроль.

Кстати, пытался вытянуть из этой ветки все, что не относится к брассу и поместить в кроль и бат, не получилось. Давайте уж тут рассмотрим.

тянешься в том числе и широчайшей с небольшим разворотом корпуса.

Хм... наверное, я слишком сильно поворачиваю корпус. Вообще у меня получается так, попробуй вытянуться рукой вверх, именно мизинцем. Тяни мизинец вверх. Чувствуешь, как растягивается широчайшая. Так я и плаваю. Теперь догнал, что не правильно. Надо тянуться указательным пальцем. Так?

Слушай я вообще не особо понимаю как можно тянуть пальцем. Я тянусь плечом и широчайшей, при этом если я не поверну чуток корпус, то широчайшая не включится. Причем тут пальцы я не понимаю. Задача для начала (обучающее чисто), чтобы у тебя плечо коснулось щеки.

----

### **Reptilii от Октября 02, 2010, 10:56:41 pm**

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 10:53:20 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:52:08 pm

Вот тут важный момент в том, чтобы вытянуть руки впереди. Я сам, когда делаю бывает, что не выпрямляю руки впереди. Если не выпрямить их, то получается дерганье, если выпрямить то, все равно скользишь пока начинаешь захват. Ты выкидываешь руки, тянешься вперед плечами при этом, одновременно это происходит.

ладно мусольте дальше. Я уже сказал - если ты начинаешь захват, это уже не скольжение, а начало гребка.

А вы про что, про кроль?

----

### **Little\_boo от Октября 02, 2010, 10:57:58 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:56:10 pm

Ты как понимаешь скольжение?

когда ты руку/руки выпрямил/выкинул и не сразу начинаешь захват, а скользишь. По моему разница очевидна, если посмотришь на ту же Ефимову на 50м, и на 100, и тем более на 200м.

----

### **Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:03:08 pm**

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 10:57:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:56:10 pm

Ты как понимаешь скольжение?

когда ты руку/руки выпрямил/выкинул и не сразу начинаешь захват, а скользишь. По моему разница очевидна, если посмотришь на ту же Ефимову на 50м, и на 100, и тем более на 200м.

Тут уже вопрос, что считать сильной задержкой между началом.

<http://www.youtube.com/watch?v=l4Vay1At6AU&feature=related>

У Ефимовой она минимальна. Опять же на что я обращаю тут в большей степени внимание. На то, что она в обязательном порядке выпрямляет руки в конце и начинает новый гребок именно из полностью выпрямленных рук. И я с тобой согласен, что в спринте пауза между выпрямленными руками и началом нового гребка должна быть минимально возможна как у Ефимовой. Просто ты это называешь отсутствием скольжения, я называю это не ждать потери скорости, а подхватывать ту скорость, которую тебе дал предыдущий гребок.

-----  
**Little\_boo** от **Октября 02, 2010, 11:07:16 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:03:08 pm

У Ефимовой она минимальна.

Её там просто НЕТ. Как только она выпрямляет руки тут же начинается захват.

-----  
**Reptilii** от **Октября 02, 2010, 11:07:31 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:03:08 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 02, 2010, 10:57:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:56:10 pm

Ты как понимаешь скольжение?

когда ты руку/руки выпрямил/выкинул и не сразу начинаешь захват, а скользишь. По моему разница очевидна, если посмотришь на ту же Ефимову на 50м, и на 100, и тем более на 200м.

Тут уже вопрос, что считать сильной задержкой между началом.

<http://www.youtube.com/watch?v=l4Vay1At6AU&feature=related>

У Ефимовой она минимальна. Опять же на что я обращаю тут в большей степени внимание. На то, что она в обязательном порядке выпрямляет руки в конце и начинает новый гребок именно из полностью выпрямленных рук. И я с тобой согласен, что в спринте **пауза между выпрямленными руками и началом нового гребка должна быть минимально возможна как у Ефимовой**. Просто ты это называешь отсутствием скольжения, я называю это не ждать потери скорости, а подхватывать ту скорость, которую тебе дал предыдущий гребок.

Она кстати эту паузу сводит на нет за счет дельфинообразных движений.

-----  
**Little\_boo** от **Октября 02, 2010, 11:09:47 pm**

Можно сравнить с соседней дорожкой, у Ефимовой работа рук - единое целое. А у девченки по соседней дорожки, есть микропауза - нет единого движения.

-----  
**Swimmer48** от **Октября 02, 2010, 11:15:12 pm**

Цитата: Little\_boo от Октября 02, 2010, 11:07:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:03:08 pm

У Ефимовой она минимальна.

Её там просто НЕТ. Как только она выпрямляет руки тут же начинается захват.

Смотри замедленный повтор. Там видно, что есть пауза (мизерная) между тем как пошло начало гребка и тем когда руки были соединены. Чтобы не было паузы(скольжения) ей бы пришлось гребок заканчивать не там, где он начался, а чуть разведя руки уже, а она заканчивает гребок выпрямленными впереди руками. Вот за счет того, что пауза мизерная она сохраняет скорость. Кстати, если бы она умела набирать более высокую скорость, как раз за счет физики, то результат был бы феноменальным. Т.е. тут примерно, родись она мужиком и плавай с такой техникой)) У девочек сбоку от нее пауза, конечно, больше. Отсюда хуже результат. Я просто как понял, ты рассматриваешь её технику как единое целое, я же разбираю на части, а потом смотрю как из этих частей получается единое целое. И я все равно вижу, что раз руки выпрямляются до конца, то значит есть фаза скольжения. В этом весь прикол, что если ты руки не выпрямишь до конца, то не сделаешь правильно гребок, т.е. избежать скольжения возможно только при отсутствии выпрямленных рук в конце гребка.

-----  
**Reptilii** от **Октября 03, 2010, 12:01:01 am**

Цитата: Little\_boo от Октября 02, 2010, 11:07:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:03:08 pm

У Ефимовой она минимальна.

Её там просто НЕТ. Как только она выпрямляет руки тут же начинается захват.

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 11:07:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:03:08 pm

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 10:57:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:56:10 pm

Ты как понимаешь скольжение?

когда ты руку/руки выпрямил/выкинул и не сразу начинаешь захват, а скользишь. По моему разница очевидна, если посмотришь на ту же Ефимову на 50м, и на 100, и тем более на 200м.

Тут уже вопрос, что считать сильной задержкой между началом.

<http://www.youtube.com/watch?v=l4Vay1At6AU&feature=related>

У Ефимовой она минимальна. Опять же на что я обращаю тут в большей степени внимание. На то, что она в обязательном порядке выпрямляет руки в конце и начинает новый гребок именно из полностью выпрямленных рук. И я с тобой согласен, что в спринте **пауза между выпрямленными руками и началом нового гребка должна быть минимально возможна как у Ефимовой**. Просто ты это называешь отсутствием скольжения, я называю это не ждать потери скорости, а подхватывать ту скорость, которую тебе дал предыдущий гребок. Она кстати эту паузу сводит на нет за счет дельфинообразных движений.

Вот здесь гляньте <http://www.goswim.tv/entries/5375/butterfly---3-3-3.html> с 41 секунды правая рука не делает паузу. Мне кажется этот эффект как раз из-за дельфинообразных движений. Хотя хз

----

**VladB** от **Октября 03, 2010, 05:46:26 am**

Ну я согласен, что в брасе в спринте надо полностью выпрямлять руки и плечи вперёд подавать. Но я бы не стал называть это фазой скольжения. Факт тот, что руки полностью выпрямил - сразу захват, скорость надо подхватывать.

----

**sosnin** от **Октября 03, 2010, 10:00:38 am**

Вот здесь гляньте <http://www.goswim.tv/entries/5375/butterfly---3-3-3.html> с 41 секунды правая рука не делает паузу. Мне кажется этот эффект как раз из-за дельфинообразных движений. Хотя хз

[/quote] да не смешите.эта девочка плавает с очень плохой техникой.вообще у нее в это время правая рука двигаться не должна!видео не имеет отношение к брвссу-это раз,его надо показывать с пометкой "как нельзя плавать"-это два.

----

**Григор** от **Октября 03, 2010, 10:58:17 am**

Цитата: VladB от Октября 03, 2010, 05:46:26 am

Ну я согласен, что в брасе в спринте надо полностью выпрямлять руки и плечи вперёд подавать. Но я бы не стал называть это фазой скольжения.

VladB, а что бы ты назвал фазой скольжения?

----

**Reptilii** от **Октября 03, 2010, 12:07:18 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:24:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Надо учиться плавать слитно, а не дерганно, т.е. правильно выполнять все движения при плавании. Особенно в батте и брассе. Т.е. должна быть слитность. **Попробуй поплавать в маленьких ластах.** Руки брасс ноги дельфин. Делать 1 удар дельфином ногами в момент, когда по идее ты толкаешься брассом и чтобы каждый гребок занимал одинаковое количество времени и не было долгого растягивания между гребками и при этом каждый гребок должен начинаться одинаково на примерно одинаковой скорости. Т.е. циклы по времени и амплитуде не различаются. Если непонятно, то напиши, попробую ещё разъяснить другими словами.

Плавание в ластах имеет свою специфику, где основное продвижение идет за счет работы ног. В ластах да, нужно скользить. Скользить - значит нифига не делать, просто лежать, используя только полученную от ног скорость и обтекаемость тела. Тогда в принципе не понятно, на что это упражнение? По идее, оно как раз на скольжение, но в брассе на спринте скольжения нет (а может и есть, я просто уже запутался немного). Пойду лучше на волне покатаюсь.

----

**VladB** от **Октября 03, 2010, 12:38:38 pm**

Цитата: Григор от Октября 03, 2010, 10:58:17 am

Цитата: VladB от Октября 03, 2010, 05:46:26 am

Ну я согласен, что в брассе в спринте надо полностью выпрямлять руки и плечи вперед подавать. Но я бы не стал называть это фазой скольжения.

VladB, а что бы ты назвал фазой скольжения?

Для полтиника брассом - когда руки полностью вытянуты и не двигаются.

----

**Swimmer48** от **Октября 03, 2010, 02:05:30 pm**

Цитата: Reptilii от Октября 03, 2010, 12:07:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 09:57:43 pm

Цитата: Reptilii от Октября 02, 2010, 09:24:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 04:28:16 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 02, 2010, 01:52:23 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 10:55:14 am

Так на видео выше у того кто выиграл как раз-таки есть фаза скольжения. В общем там пример как раз плавного и быстрого перехода между циклами без потери скорости. Суть тут даже не в том, что в начале гребка ты лежишь, а в том что ты должен закончить гребок, а не начать новый в середине предыдущего.

вы все путаете фазу захвата со скольжением...

Скольжение промежуточный этап по сути, между захватом и окончанием цикла.

Тогда по сути и не должно быть скольжения вообще.

Должно. Ты подаешь плечо вперед за счет этого ты увеличиваешь скорость, которую подал от ног и скользишь. Но назвать это окончанием цикла у меня язык не поворачивается.

Надо учиться плавать слитно, а не дерганно, т.е. правильно выполнять все движения при плавании. Особенно в батте и брассе. Т.е. должна быть слитность. **Попробуй поплавать в маленьких ластах.** Руки брасс ноги дельфин. Делать 1 удар дельфином ногами в момент, когда по идее ты толкаешься брассом и чтобы каждый гребок занимал одинаковое количество времени и не было долгого растягивания между гребками и при этом каждый гребок должен начинаться одинаково на примерно одинаковой скорости. Т.е. циклы по времени и амплитуде не различаются. Если непонятно, то напиши, попробую ещё разъяснить другими словами.

Плавание в ластах имеет свою специфику, где основное продвижение идет за счет работы ног. В ластах да, нужно скользить. Скользить - значит нифига не делать, просто лежать, используя только полученную от ног скорость и обтекаемость тела. Тогда в принципе не понятно, на что это упражнение? По идее, оно как раз на скольжение, но в брассе на спринте скольжения нет (а может и есть, я просто уже запутался немного). Пойду лучше на волне покатаюсь.

Попробуй сделай так же как она делает. Это вполне реально сделать в ластах.

-----

**Little\_boo** от **Октября 03, 2010, 04:53:44 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 02, 2010, 11:15:12 pm

Смотри замедленный повтор.

ды я в редакторе покадрово его мортаю ;)

-----

**Swimmer48** от **Октября 03, 2010, 04:59:55 pm**

Ну пофиг. Тут не в этом суть.

-----

**Little\_boo** от **Октября 03, 2010, 05:34:30 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 03, 2010, 04:59:55 pm

Ну пофиг. Тут не в этом суть.

Угу, суть в том, что ты видишь того чего нет.

Если ты вспомнишь с чего начался разговор, так это с положения головы. **sosnin** утверждал, что голову надо убирать между рук, для того чтобы лучше скользить. (напоминаю речь про полтинник). Теперь смотрим на Ефимову:

1) Удар ног начинается, ещё до выпрямления рук.

2) В момент окончания активной фазы удара ногами, руки выпрямляются. **НО**, в плечах все ещё есть значительный угол. Т.е. она находится не в идеальном положении с точки зрения **sosnin** для скольжения.

3) И тут же она опуская плечи начинает разводить руки на захват, фазы скольжения НЕТ вообще. Даже 1 сотую она не скользит. Движение руками слитное.

Для тех кто плохо видит:

<http://www.youtube.com/watch?v=b12-BJGSHfc>

-----

**Swimmer48** от **Октября 03, 2010, 05:42:19 pm**

Цитата: Little\_boo от Октября 03, 2010, 05:34:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 03, 2010, 04:59:55 pm

Ну пофиг. Тут не в этом суть.

Угу, суть в том, что ты видишь того чего нет.

Если ты вспомнишь с чего начался разговор, так это с положения головы. **sosnin** утверждал, что голову надо убирать между рук, для того чтобы лучше скользить. (напоминаю речь про полтинник). Теперь смотрим на Ефимову:

1) Удар ног начинается, ещё до выпрямления рук.

2) В момент окончания активной фазы удара ногами, руки выпрямляются. **НО**, в плечах все ещё есть значительный угол. Т.е. она находится не в идеальном положении с точки зрения **sosnin** для скольжения.

3) И тут же она опуская плечи начинает разводить руки на захват, фазы скольжения НЕТ вообще. Даже 1 сотую она не скользит. Движение руками слитное.

Для тех кто плохо видит:

<http://www.youtube.com/watch?v=b12-BJGSHfc>

Ну я даже тут четко вижу, что в момент прогиба и выпрямления рук есть скольжение, которое идет чуть по дуге и его удобно тренировать в маленьких ластах, а в момент прогиба спины

она начинает уже делать следующий гребок. Короче тут вопрос восприятия что есть скольжения, лежит ли он долго с выпрямленными руками, конечно, не лежит) по п. 2. По-моему за счет движений спиной она находится как раз в идеальном положении для того момента.

---

Григор от **Октября 04, 2010, 08:34:15 am**

Цитата: VladB от Октября 03, 2010, 12:38:38 pm

Для полтиника брассом - когда руки полностью вытянуты и не двигаются.

Вот! Такого не бывает, чтобы **абсолютно** не двигались руки (или, одна рука, в кроле). Такого не бывает даже на марафоне. Зато есть быстрая подготовка к захвату, и есть медленная подготовка к захвату, а есть и очень медленная подготовка к захвату. Вытянуть руку, и ждать в этой позе, это нонсенс, ИМХО!

---

sosnin от **Октября 04, 2010, 10:05:30 am**

Цитата: Little boo от Октября 03, 2010, 05:34:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 03, 2010, 04:59:55 pm

Ну пофиг. Тут не в этом суть.

Угу, суть в том, что ты видишь того чего нет.

1) Удар ног начинается, ещё до выпрямления рук.

2) В момент окончания активной фазы удара ногами, руки выпрямляются. **НО**, в плечах все ещё есть значительный угол. Т.е. она находится не в идеальном положении с точки зрения **sosnin** для скольжения.

3) И тут же она опуская плечи начинает разводить руки на захват, фазы скольжения НЕТ вообще. Даже 1 сотую она не скользит. Движение руками слитное.

Для тех кто плохо видит:

<http://www.youtube.com/watch?v=b12-BJGSHfc>

1)ну так и должно быть иначи о слитном движении разговора нет.

2)это происходит за счет прогиба спины.она ее прогибает для последующего мощного гребка.согласен-именно потому что ноги и руки очень долго ничего не делают,ты считаешь что скольжения нет.предлагаю тебе посмотреть на работу рук в отрыве от ног и ты,надеюсь, поймешь что скольжение есть. она тянется руками и плечами вперед в это время заканчивает толчек нагами.она уже скользит и начинает руки раазводить то вовремя еще движения ног(в начале 50-пока темп высок),потом начинает после окончания движения ног-поймала скольжение.т.е сначала она сразу гребок начинает,через 5 гребков ловит темп и начинает плыть с минимальным скольжением.просто сил с начала много.это атф,както так.

3)скольжение есть в момент прогиба спины.а вот то что она,начинает захват во время скольжения-это высший пилотаж.опору никогда не теряет.не путайте следствие и причину.

а вообще есть много школ(техник)в плане сочитания руки-ноги-скольжение.явные противоположности в голову приходят,что я видел из рооссийского плавания(маляров vs коморников) и не надо про то,что второй 200 плавает

---

sosnin от **Октября 04, 2010, 10:09:17 am**

Цитата: Григор от Октября 04, 2010, 08:34:15 am

Цитата: VladB от Октября 03, 2010, 12:38:38 pm

Для полтиника брассом - когда руки полностью вытянуты и не двигаются.

Вот! Такого не бывает, чтобы **абсолютно** не двигались руки (или, одна рука, в кроле). Такого не бывает даже на марафоне. Зато есть быстрая подготовка к захвату, и есть медленная подготовка к захвату, а есть и очень медленная подготовка к захвату. Вытянуть руку, и ждать в этой позе, это нонсенс, ИМХО!

справедливо для скорости.на тренировках плавают и с абсолютным скольжением в координации.и это тренируется(заданиями и задачами тренировок).потом переносится на скорость другими тренировками.получается совмещение всех плюсов.если этим не заниматься-



то будит не идеальная техника,частичная.хотя не факт,что даже при выполнении будет идеально... :(

-----

**Viktor** от **Октября 04, 2010, 11:13:44 am**

Очень интересную затронули тему..... Напишу из своего ветеранского опыта. Лучший результат на 50 метров брассом по большой воде у меня получился, 32,5 при этом на дистанции с выходом сделал 23 цикла. Пробовал делать меньше во время контрольных тренировок (19-21), результат неизменно выходил хуже ..... Интересен был бы опыт других ?!

-----

**Swimmer48** от **Октября 04, 2010, 11:40:00 am**

Я бы не стал сравнивать контрольный старт и соревнования.

-----

**sosnin** от **Октября 04, 2010, 11:40:46 am**

Цитата: Viktor от Октября 04, 2010, 11:13:44 am

Очень интересную затронули тему..... Напишу из своего ветеранского опыта. Лучший результат на 50 метров брассом по большой воде у меня получился, 32,5 при этом на дистанции с выходом сделал 23 цикла. Пробовал делать меньше во время контрольных тренировок (19-21), результат неизменно выходил хуже ..... Интересен был бы опыт других ?!

подводка к соревам была?может в этом дело? согласен что если искусственно занижать кол-во гребков за счет скольжения ничему хорошему не приведет.просто не тренировался на этом шаге.одно дело поднимать шаг,совсем другое удлинять его.

-----

**Little\_boo** от **Октября 04, 2010, 11:47:23 am**

Цитата: sosnin от Октября 04, 2010, 10:05:30 am

3)скольжение есть в момент прогиба спины.а вот то что она,начинает захват во время скольжения-это высший пилотаж.опору никогда не теряет.не путайте следствие и причину.

с таким подходом, скольжение есть в момент всего плавания на 50м, за исключением фазы полета.

-----

**sosnin** от **Октября 04, 2010, 11:54:29 am**

Цитата: Little\_boo от Октября 04, 2010, 11:47:23 am

Цитата: sosnin от Октября 04, 2010, 10:05:30 am

3)скольжение есть в момент прогиба спины.а вот то что она,начинает захват во время скольжения-это высший пилотаж.опору никогда не теряет.не путайте следствие и причину.

с таким подходом, скольжение есть в момент всего плавания на 50м, за исключением фазы полета.

нет-нет.я посмотрел видео и соглашусь с тобой,что она первые где-то 5 гребков делала без скольжения,сразу гребок.а вот потом так как я писал выше и вот к этому надо стремиться.про это изначально тебе и говорил(25,5 а не 26,0 жалкие,так вроде?)

-----

**sosnin** от **Октября 04, 2010, 12:29:05 pm**

кстати.тут вспомнилось.плавал со мной спринтер один брассом в свое время.так он постоянно смотрел вниз,в воду как бы и в гребке и в проносе.так он говорил,что ему так легче кинуть вперед руки резко.и еще он их выбрасывал ладонями к воде.у меня например получается

ладонями друг к другу.темп у него был высокий.и на четвертаке он не дышал.даже на 50 начинал с 1-2 вдохами.но когда как.без вдоха плавал он только на пике формы.правда и плыл на 0,3 сек быстрее всего.на 25метрах он вообще греб как в дельфине,почти,ну очень близко по движению похоже.

---

-----  
**VladB** от **Октября 05, 2010, 09:40:08 am**

Цитата: sosnin от Октября 04, 2010, 12:29:05 pm

и на четвертаке он не дышал.

То есть он из воды почти не выныривал, только макушка выходила?

---

-----  
**sosnin** от **Октября 05, 2010, 10:06:52 am**

нет.выныривал,но вдох не делал и старался быстрее в воду лечь.вообще он очень низко выныривал.

---

-----  
**банана** от **Января 08, 2011, 11:46:25 pm**

Цитата: SystemF от Января 27, 2004, 01:23:19 pm

Не пойму, какая техника лучше: частые движения или более мощные движения с дольшим скольжением?

конечно на50м лучше более частые гребки т.к. этот спринтерская дистанция.... а уж на более длинных дистанциях опора идет на более медленные движения.. четкий и сильный гребок! а каким брассом вы плаваете?ныряющим,класическим...

---

-----  
**Viktor** от **Мая 15, 2011, 03:35:40 pm**

Пришла в голову такая мысль.....

Обязательно ли при плавании брассом делать вдох на каждый цикл (гребок) ???

Если проводить аналогию с дельфином, дыша хотя бы на каждый второй гребок, можно бы было на спринтерских 50 метрах улучшить свое время ?!

Возможно форум посещают профессионалы, что говорят правила FINA на эту тему ????

заранее благодарю :)

---

-----  
**Mobidic** от **Мая 15, 2011, 03:50:56 pm**

Цитата: Viktor от Мая 15, 2011, 03:35:40 pm

Пришла в голову такая мысль.....

Обязательно ли при плавании брассом делать вдох на каждый цикл (гребок) ???

Если проводить аналогию с дельфином, дыша хотя бы на каждый второй гребок, можно бы было на спринтерских 50 метрах улучшить свое время ?!

Возможно форум посещают профессионалы, что говорят правила FINA на эту тему ????

заранее благодарю :)

можно но это дело тренить надо конкретно на последних метрах большая вероятность что кончиться бензин . Тут прикол в том что если выдохнеш один раз уже весь потеряеш поэтому из профи почти никто так не плавает . Ну разве что на мелких соревах для баловства . Точно не знаю так по моему плавали на международных стартах . Зачит разрешено .

---

-----  
**Mobidic** от **Мая 15, 2011, 03:55:06 pm**

Цитата: Mobicid от Мая 15, 2011, 03:50:56 pm

Цитата: Viktor от Мая 15, 2011, 03:35:40 pm

Пришла в голову такая мысль.....

Обязательно ли при плавании брассом делать вдох на каждый цикл (гребок) ???

Если проводить аналогию с дельфином, дыша хотя бы на каждый второй гребок, можно бы было на спринтерских 50 метрах улучшить свое время ?!

Возможно форум посещают профессионалы, что говорят правила FINA на эту тему ????

заранее благодарю :)

можно но это дело тренить надо конкретно на последних метрах большая вероятность что кончиться бензин . Тут прикол в том что если выдохнеш один раз уже весь темп потеряеш поэтому из профи почти никто так не плавает . Ну разве что на мелких соревах для баловства . Точно не знаю так по моему плавали на международных стартах . Зачит разрешено .

---

-----  
**Lieto от Июня 07, 2011, 03:59:36 pm**

можно вообще как-то научиться плавать брассом без тренера? У нас в бассейне есть только спасатель ))

Плаваю пару месяцев "брассом" но выглядит это совсем не так как ютубе — ноги меня почти не толкают, болит шея из-за того видимо не правильно поднимаю голову, не очень понимаю как правильно делать гребок руками — широко разводить или нет. Когда устаю начинаю направлять поток от гребка руками под себя и поджимать голову вниз и гребу руками таким образом больше задействуется спина.

Смотрел обучающие видео, но на видео какие-то уж слишком подготовленные спортсмены ))

---

-----  
**Letun от Августа 06, 2011, 06:54:52 am**

Цитата: Lieto от Июня 07, 2011, 03:59:36 pm

можно вообще как-то научиться плавать брассом без тренера? У нас в бассейне есть только спасатель ))

Плаваю пару месяцев "брассом" но выглядит это совсем не так как ютубе — ноги меня почти не толкают, болит шея из-за того видимо не правильно поднимаю голову, не очень понимаю как правильно делать гребок руками — широко разводить или нет. Когда устаю начинаю направлять поток от гребка руками под себя и поджимать голову вниз и гребу руками таким образом больше задействуется спина.

Смотрел обучающие видео, но на видео какие-то уж слишком подготовленные спортсмены ))

Можете попробовать посмотреть "Техника спортивного плавания. Мастер-класс с Александром Постовым" там как раз основы объясняются, а именно брассу даже времени побольше уделено.

---

-----  
**Letun от Августа 06, 2011, 07:05:46 am**

Тут вот выше ссылочка давалась на видео с Брагиным "<http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk>", я ни как не могу понять, у него таз тоже гуляет вниз-вверх или это такой визуальный эффект? Просто на сколько я помню, неподвижность таза по вертикальной составляющей - это один из основных принципов правильной техники, об этом и Геннадий Турецкий говорил. Но на видео с Брагиным, такое ощущение, что таз реально, как в дельфине гуляет.

---

-----  
**@LE}{@NDER от Августа 06, 2011, 09:05:17 am**

Цитата: Letun от Августа 06, 2011, 07:05:46 am

Тут вот выше ссылочка давалась на видео с Брагиным "<http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk>", я ни как не могу понять, у него таз тоже гуляет вниз-вверх или это такой визуальный эффект? Просто на сколько я помню, неподвижность таза по вертикальной составляющей - это один из основных принципов правильной техники, об этом и Геннадий Турецкий говорил. Но на видео с Брагиным, такое ощущение, что таз реально, как в дельфине гуляет.

Да не гуляет у него ничего, таз все время близко к поверхности, ну может чуть выше, после толчка ногами.

Жалко что профессиональной съемки не было, в том числе подводной, как никак ЧМ хоть и среди ветеранов.

----

**Letun** от **Августа 06, 2011, 09:48:40 am**

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 06, 2011, 09:05:17 am

Цитата: Letun от Августа 06, 2011, 07:05:46 am

Тут вот выше ссылочка давалась на видео с Брагиным "http://www.youtube.com/watch?v=NcTly7owSDk", я ни как не могу понять, у него таз тоже гуляет вниз-вверх или это такой визуальный эффект? Просто на сколько я помню, неподвижность таза по вертикальной составляющей - это один из основных принципов правильной техники, об этом и Геннадий Турецкий говорил. Но на видео с Брагиным, такое ощущение, что таз реально, как в дельфине гуляет.

Да не гуляет у него ничего, таз все время близко к поверхности, ну может чуть выше, после толчка ногами. Жалко что профессиональной съемки не было, в том числе подводной, как никак ЧМ хоть и среди ветеранов.

Вот раз-за разом пересматриваю, секунды с 9-ой по 20-ую, "пятая точка" то под водой то на поверхности.

И правда жаль, что съёмки нормальной не было.

----

**VladB** от **Августа 08, 2011, 02:59:50 am**

Насколько я помню его выступление вживую, таки гуляет. Тут хочу заметить, что техника брасса у разных плавцов варьируется довольно широко.

----

**Letun** от **Августа 09, 2011, 09:41:05 am**

Набрал в поисковике "волнообразный брасс", наткнулся на статейку: "http://stalinsvami.ucoz.ru/publ/stati\_avtorov/plavanie/tekhnika\_plavanija\_uprazhnenie\_dlja\_obuchenija\_volnoobraznomu\_plavaniju/3-1-0-4".

----

**@LE}{@NDER** от **Августа 09, 2011, 11:18:48 am**

Цитата: Letun от Августа 09, 2011, 09:41:05 am

Набрал в поисковике "волнообразный брасс", наткнулся на статейку: "http://stalinsvami.ucoz.ru/publ/stati\_avtorov/plavanie/tekhnika\_plavanija\_uprazhnenie\_dlja\_obuchenija\_volnoobraznomu\_plavaniju/3-1-0-4".

Это с Total Immersion. Имхо, новичку вообще нельзя так плавать. Цель в брассе продвижение вперед, поэтому и импульс должен быть вперед. Если же новичек зациклится на волне, то он будет затрачивать энергию на колебательные движения вверх-вниз, а не вперед. Если даже посмотреть на технику тех же топков, то у них колебание корпусом присутствует, но оно минимально. Более важный элемент, который может помочь плыть быстрее, я бы сказал, это мощный импульс вперед, который создается спиной и плечами, когда руки выбрасываются вперед, а также второй момент - высокое положение ног и таза после толчка ногами.

----

**Letun** от **Августа 09, 2011, 03:54:53 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 09, 2011, 11:18:48 am

Цитата: Letun от Августа 09, 2011, 09:41:05 am

Набрал в поисковике "волнообразный брасс", наткнулся на статейку: "http://stalinsvami.ucoz.ru/publ/stati\_avtorov/plavanie/tekhnika\_plavanija\_uprazhnenie\_dlja\_obuchenija\_volnoobraznomu\_plavaniju/3-1-0-4".

Это с Total Immersion. Имхо, новичку вообще нельзя так плавать. Цель в брассе продвижение вперед, поэтому и импульс должен быть вперед. Если же новичек заикнется на волне, то он будет затрачивать энергию на колебательные движения вверх-вниз, а не вперед. Если даже посмотреть на технику тех же топков, то у них колебание корпусом присутствует, но оно минимально. Более важный элемент, который может помочь плыть быстрее, я бы сказал, это мощный импульс вперед, который создается спиной и плечами, когда руки выбрасываются вперед, а также второй момент - высокое положение ног и таза после толчка ногами.

Я в общем то согласен. Есть книжка 1980г. "**Плавание брассом**", автор М.С. Фарафонов, там в главе "Спортивная техника брасса" как раз говорилось про волнообразную технику. Её исследование показало, что это очень экономичная техника в плане энергозатрат, но ни чего особенного, в скоростном аспекте, она из себя не представляет.

Просто кое-кто из форумчан чуть выше высказывал мнение, что резерв скорости в брассе - это волнообразная техника. Да и вышеупомянутое видео - покоя мне не даёт.

У фарафопова, кстати, последняя глава книги, называется "Каким будет брасс завтра" (т.е. это про современный брасс) - вырываю из контекста "*...Большие резервы заложены в технике брасса, и прежде всего в координации движений. Можно с уверенностью сказать, что наметившийся повсеместно переход к уменьшению скольжения и сокращению наплыва будет продолжен.*

*Очевидно, что координация гребка руками и отталкивания ногами будет усовершенствована так, что образуется, так сказать, суперслитный брасс, состоящий из одних быстрых и беспрерывных скачков.*

*Будущий брассист поплывет высоко по самой поверхности, не успевая проваливаться глубоко под воду..."*

----

**@LE}{@NDER от Августа 09, 2011, 04:36:15 pm**

Цитата: Letun от Августа 09, 2011, 03:54:53 pm

Я в общем то согласен. Есть книжка 1980г. "**Плавание брассом**", автор М.С. Фарафонов, там в главе "Спортивная техника брасса" как раз говорилось про волнообразную технику. Её исследование показало, что это очень экономичная техника в плане энергозатрат, но ни чего особенного, в скоростном аспекте, она из себя не представляет.

Просто кое-кто из форумчан чуть выше высказывал мнение, что резерв скорости в брассе - это волнообразная техника. Да и вышеупомянутое видео - покоя мне не даёт.

У фарафопова, кстати, последняя глава книги, называется "Каким будет брасс завтра" (т.е. это про современный брасс) - вырываю из контекста "*...Большие резервы заложены в технике брасса, и прежде всего в координации движений. Можно с уверенностью сказать, что наметившийся повсеместно переход к уменьшению скольжения и сокращению наплыва будет продолжен.*

*Очевидно, что координация гребка руками и отталкивания ногами будет усовершенствована так, что образуется, так сказать, суперслитный брасс, состоящий из одних быстрых и беспрерывных скачков.*

*Будущий брассист поплывет высоко по самой поверхности, не успевая проваливаться глубоко под воду..."*

Сомневаюсь, что удастся обойтись без фазы скольжения на 200м, это скорее полтинника касается и в небольшой мере сотни. Разве что в брассе появится какой-нибудь монстр типа Сун Яна.

А насчет того, чтобы по максимуму использовать энергию для импульса вперед и уменьшения колебаний вверх-вниз недавно смотрел неплохое видео, правда на английском:

<http://www.youtube.com/watch?v=iKdLO6nN9HI&feature=related>

----

**Letun от Августа 09, 2011, 06:50:54 pm**

Там в этой книжке ещё много чего интересного)), теперь спустя 31 год мы можем дать оценку прозорливости автора; кое в чём он был прав, но не во всём. Вот ещё пара цитат: "*...На очереди конструирование специального буксирующего устройства для упражнения в плавании, заставляющего выполнять движения руками или ногами с повышенной скоростью, так как опираться придется об убегающий назад поток воды...*" - неправда ли на "протяжку" походит))?) или вот ещё "*...Детальный анализ техники современных брассистов показывает, что неполная слитность, т.е. разрыв в поступательном движении после отталкивания ногами, происходит не только из-за того, что запаздывает гребок руками, но часто и из-за неудачного захвата кистями*

в самом начале их движения, когда он выполняется слишком размашисто и вызывает в большей степени не силу продвижения, а подъемную силу. Если начало гребка руками будет выполнено качественно, тогда и вторая его половина может быть усовершенствована таким образом, что скорость будет нарастать непрерывно." - я так понимаю, что "неудачный размашистый захват руками, вызывающий подъемную силу" сей час вейвом называется и очень даже прогрессивно используется)))

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 09, 2011, 04:36:15 pm

А насчет того, чтобы по максимуму использовать энергию для импульса вперед и уменьшения колебаний вверх-вниз недавно смотрел неплохое видео, правда на английском: <http://www.youtube.com/watch?v=iKdLO6nN9HI&feature=related>

Вот говорили мне "Учи английский" )))...

----

**sosnin** от **Августа 09, 2011, 08:10:39 pm**

Цитата: Letun от Августа 09, 2011, 06:50:54 pm

Там в этой книжке ещё много чего интересного)), теперь спустя 31 год мы можем дать оценку прозорливости автора; кое в чём он был прав, но не во всём. Вот ещё пара цитат: "...На очереди конструирование специального буксирующего устройства для упражнения в плавании, заставляющего выполнять движения руками или ногами с повышенной скоростью, так как опираться придется об убегающий назад поток воды..." - неправда ли на "протяжку" походит))? или вот ещё "...Детальный анализ техники современных брассистов показывает, что неполная слитность, т.е. разрыв в поступательном движении после отталкивания ногами, происходит не только из-за того, что запаздывает гребок руками, но часто и из-за неудачного захвата кистями в самом начале их движения, когда он выполняется слишком размашисто и вызывает в большей степени не силу продвижения, а подъемную силу. Если начало гребка руками будет выполнено качественно, тогда и вторая его половина может быть усовершенствована таким образом, что скорость будет нарастать непрерывно." - я так понимаю, что "неудачный размашистый захват руками, вызывающий подъемную силу" сей час вейвом называется и очень даже прогрессивно используется)))

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 09, 2011, 04:36:15 pm

А насчет того, чтобы по максимуму использовать энергию для импульса вперед и уменьшения колебаний вверх-вниз недавно смотрел неплохое видео, правда на английском: <http://www.youtube.com/watch?v=iKdLO6nN9HI&feature=related>

Вот говорили мне "Учи английский" )))...

в то время протяжки уже были

----

**bassmas** от **Августа 21, 2011, 08:33:47 pm**

Фарафонов писал свою книгу во времена, когда заныривать в брассе не разрешалось правилами. Поэтому с предвидением будущей техники брасса неувязочка вышла.

----

**Letun** от **Ноября 16, 2011, 04:46:21 pm**

Кто знает, упражнение "руки брасс, ноги дельфин" 1 гребок руками, 2 удара ногами - есть ли от него польза в брассе или это упражнение чисто для батта? И если есть, то на что конкретно оно направлено в брассе?

----

**@LE}{@NDER** от **Ноября 16, 2011, 05:39:26 pm**

Цитата: Letun от Ноября 16, 2011, 04:46:21 pm

Кто знает, упражнение "руки брасс, ноги дельфин" 1 гребок руками, 2 удара ногами - есть ли от него польза в брассе или это упражнение чисто для батта? И если есть, то на что конкретно оно направлено в брассе?

По ходу упражнение на координацию. А так - одно из основных упражнений для тех, кто плавает волновым брассом.

----

**Letun** от **Ноября 17, 2011, 03:04:05 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2011, 05:39:26 pm

Цитата: Letun от Ноября 16, 2011, 04:46:21 pm

Кто знает, упражнение "руки брасс, ноги дельфин" 1 гребок руками, 2 удара ногами - есть ли от него польза в брассе или это упражнение чисто для батта? И если есть, то на что конкретно оно направлено в брассе?

По ходу упражнение на координацию. А так - одно из основных упражнений для тех, кто плавает волновым брассом.

А в чём его отличие от "тоже самое, только 1 гребок руками и 1 ногами"?

---

**Little\_boo** от **Ноября 17, 2011, 03:46:42 pm**

Цитата: Letun от Ноября 17, 2011, 03:04:05 pm

А в чём его отличие от "тоже самое, только 1 гребок руками и 1 ногами"?

руки брасс + удар ногами дельфином это упражнение на координацию удара ног и выбрасывание рук + почувствовать продвижение от удара, и положение тела в воде. Можно плавать в коротких ластах.

Руки брасс + два удара ногами, тоже на координацию движений. Отработка правильного положения тела, скольжения.

---

**Letun** от **Ноября 19, 2011, 10:39:50 am**

Цитата: Little\_boo от Ноября 17, 2011, 03:46:42 pm

Цитата: Letun от Ноября 17, 2011, 03:04:05 pm

А в чём его отличие от "тоже самое, только 1 гребок руками и 1 ногами"?

руки брасс + удар ногами дельфином это упражнение на координацию удара ног и выбрасывание рук + почувствовать продвижение от удара, и положение тела в воде. Можно плавать в коротких ластах.  
Руки брасс + два удара ногами, тоже на координацию движений. Отработка правильного положения тела, скольжения.

Спасибо, понятно.

Вот ещё вопросик: как на выходе в брассе определить оптимальные соотношение скорости и длинны выхода? Ну т.е. что бы не увлечься длиной выхода и не потерять время.

У Каунсильмена написано: *"время, которое пловец затрачивает на стартовый прыжок и выход на поверхность воды за счёт одного полного цикла движений с длинным гребком руками, должно составлять 3.6 - 4.3 сек. (время от стартового выстрела до момента появления головы пловца на поверхности воды). Эти средние величины получены при наблюдении за пловцами на чемпионатах мира, олимпийских играх и чемпионатах страны"*.

Но как за этим следить в отсутствии тренера, да и дельфиний удар ещё сей час появился.

---

**Little\_boo** от **Ноября 19, 2011, 02:49:52 pm**

Зависит от дистанции. Зависит от качества выход и скорости плавания, короче подбирать надо.

---

**Igor1964** от **Декабря 14, 2011, 10:28:24 am**

А что, уважаемые, скажите про технику брасса в исполнении Торпа:  
<http://www.youtube.com/watch?v=7DYxd-EM4IQ>

---

-----  
**@LE}{@NDER** от **Декабря 14, 2011, 11:21:07 am**

Цитата: Igor1964 от Декабря 14, 2011, 10:28:24 am

А что, уважаемые, скажите про технику брасса в исполнении Торпа:  
<http://www.youtube.com/watch?v=7DYxd-EM4IQ>

Лучше бы он плавал кролем ;)

А так - что тут сказать? Волновой брасс, такая техника была в моде лет 10 назад. У Торпа судя по видео практически нет захвата и поэтому гребок смазанный, результаты последнего Кубка мира где он плыл комплексом это подтверждают - батт и спину он еще держался, а в брассе безнадежно отстал, после чего его основной кроль уже ему ничем не помог.

---

-----  
**moi** от **Декабря 19, 2011, 12:21:33 am**

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2011, 11:21:07 am

Волновой брасс, такая техника была в моде лет 10 назад.

А щас брас по типу "стрела"? т.е. максимум в стрелочку вытягиваться? Меня иногда сносит на то, как у Торпа - типа дельфинишь телом :O))

---

-----  
**@LE}{@NDER** от **Декабря 19, 2011, 12:46:41 am**

Цитата: moi от Декабря 19, 2011, 12:21:33 am

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2011, 11:21:07 am

Волновой брасс, такая техника была в моде лет 10 назад.

А щас брас по типу "стрела"? т.е. максимум в стрелочку вытягиваться? Меня иногда сносит на то, как у Торпа - типа дельфинишь телом :O))

Конечно, может это сугубо мое мнение, но мне кажется, что сейчас так корпусом не "дельфинят" как это делали в 10 лет назад. Сейчас амплитуда колебаний уменьшилась и больше тенденция направлять энергию вперед, хотя эта волнообразность немного присутствует, просто меньше выражена и корпус лежит ближе к поверхности. (Тут конечно еще есть зависимость от индивидуальных особенностей конкретного пловца и дистанции, которую он плавает).

---

-----  
**avstral** от **Декабря 21, 2011, 05:15:55 am**

Dobry den forumchane, posmotrel video s Thorpom ochen ponravilas ego plastichnost i to kak on delaet zahvat rukami, tolko nogi slabovati. V USSR bila takaya trener Amirova ona rabotala trenerom po brasu. kto nibud znaet kak i chto ?

---

-----  
**bulat** от **Марта 13, 2012, 06:10:12 pm**

Ребята привет. В недавнем времени увлекся плаванием. В основном оттачиваю технику плавания брассом. И возникло пара вопросов

- 1) При всплытии для вдоха я заметил что некоторые пловцы замирают т.е. продвижения вперед нет в том числе и я а некоторые даже при вдохе движутся вперед. Как этого добиться?
  - 2) Смотрел видео Брендана Хансена и при отталкивании голень у него поворачивается практически на 90 градусов у меня максимум 45 как увеличить этот угол?
-



-----  
**@LE}{@NDER** от **Марта 13, 2012, 06:42:54 pm**

Цитата: bulat от Марта 13, 2012, 06:10:12 pm

Ребята привет. В недавнем времени увлекся плаванием. В основном оттачиваю технику плавания брассом. И возникло пара вопросов

1) При всплытии для вдоха я заметил что некоторые пловцы замирают т.е. продвижения вперед нет в том числе и я а некоторые даже при вдохе движутся вперед. Как этого добиться?

2) Смотрел видео Брендана Хансена и при отталкивании голень у него поворачивается практически на 90 градусов у меня максимум 45 как увеличить этот угол?

1) Это неправильно. "молящаяся поза" должна занимать как можно меньше времени, у Хансена это видно, что нет никакой задержки. Как добиться? - "Отплавать миллион упражнений." как говорит мой тренер. То есть это достигается не за один и не за 5 лет.

2) Растягиваться садиться в брассов сед.

-----  
**bulat** от **Марта 13, 2012, 06:49:48 pm**

спасибо за ответ.

-----  
**bulat** от **Марта 14, 2012, 12:14:27 pm**

Привет.

1) При плавании брассом замечаю что когда гребу руками особого продвижения нет - что это плохая техника или от этого никуда не деться?

2) Когда гребешь руками после положения для молитвы как лучше руки выпремлять под водой или немного выводя не поверхность как Хансен?

3) Какие мышцы ног задействованы при плавании брассом (что качать) и какие мышцы рук?

4) В момент совершения толчка ногами так ли важна ширина толчка?

-----  
**@LE}{@NDER** от **Марта 14, 2012, 12:19:43 pm**

Цитата: bulat от Марта 14, 2012, 12:14:27 pm

Привет.

1) При плавании брассом замечаю что когда гребу руками особого продвижения нет - что это плохая техника или от этого никуда не деться?

2) Когда гребешь руками после положения для молитвы как лучше руки выпремлять под водой или немного выводя не поверхность как Хансен?

3) Какие мышцы ног задействованы при плавании брассом (что качать) и какие мышцы рук?

4) В момент совершения толчка ногами так ли важна ширина толчка?

А нафига каждый раз создавать новую тему? Кроме того, есть же ветка про технику брасса.

-----  
**bulat** от **Марта 14, 2012, 12:26:47 pm**

тему перенес в соответствующий раздел.

-----  
**@LE}{@NDER** от **Марта 14, 2012, 12:29:28 pm**

Цитата: bulat от Марта 14, 2012, 12:14:27 pm

Привет.

1) При плавании брассом замечаю что когда гребу руками особого продвижения нет - что это плохая техника или от этого никуда не деться?

2) Когда гребешь руками после положения для молитвы как лучше руки выпремлять под водой или немного выводя не поверхность как Хансен?

3)Какие мышцы ног задействованы при плавании брассом(что качать) и какие мышцы рук?  
4)В момент совершения толчка ногами так ли важна ширина толчка?

1) Плохая техника.

2) Зависит от индивидуальной особенности. Руки должны выбрасываться вперед, если ты на вдохе высоко выпрыгиваешь над водой, то можешь пронести руки над водой, если низко, то под водой. Не должно быть движения топором, когда ты вдох делаешь низко, а руки пытаешься пронести над водой. Получается дугообразное движение и руки выпрямляются не вперед, а вниз, что не есть хорошо. Как-то сам себя поймал на этом, сразу исправился :)

3) До уровня КМСа, лучше плавать, а не качаться. Можно делать выпрыгивания на суше, прыжки через скамейку и т.п.

4) Индивидуально. Зависит от гибкости и пластичности. Сейчас тенденция учить делать более узкий толчек, но количество толчков на бассейн с разной шириной и формой толчка скорее всего покажет самый эффективный вариант.

----

**@LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 12:34:25 pm**

Просьба к модераторам, соберите, пожалуйста обе темы ("вопрос про технику" и "вопрос про технику брасс №2") в одну тему в разделе Брасс.

----

**Toto от Марта 14, 2012, 12:52:29 pm**

а у меня вот проблема - не могу темп раскрутить при плавании брассом  
все продвижение - за счет сильной работы ног и соот-но длинного проныра с  
поддельфиниванием (по наблюдением знакомого тренера)

но когда я пытаюсь плыть как бы почаще, быстрее оно явно не становится, думаю даже  
медленнее))

что может помочь? или не стоит морочиться? тк для 200 комплекс моя техника вроде как  
подходит.. хотя если б чуть быстрее плыть брасс, то и общий результат был бы секунд на 5  
лучше ))

----

**bulat от Марта 14, 2012, 01:27:49 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 12:29:28 pm

Цитата: bulat от Марта 14, 2012, 12:14:27 pm

Привет.

1)При плавании брассом замечаю что когда гребу руками особого продвижения нет - что это плохая техника  
или от этого никуда не деться?

2) Когда гребешь руками после положения для молитвы как лучше руки выпрямлять под водой или немного  
выводя не поверхность как Хансен?

3)Какие мышцы ног задействованы при плавании брассом(что качать) и какие мышцы рук?

4)В момент совершения толчка ногами так ли важна ширина толчка?

1) Плохая техника.

2) Зависит от индивидуальной особенности. Руки должны выбрасываться вперед, если ты на вдохе высоко  
выпрыгиваешь над водой, то можешь пронести руки над водой, если низко, то под водой. Не должно быть  
движения топором, когда ты вдох делаешь низко, а руки пытаешься пронести над водой. Получается  
дугообразное движение и руки выпрямляются не вперед, а вниз, что не есть хорошо. Как-то сам себя поймал  
на этом, сразу исправился :)

3) До уровня КМСа, лучше плавать, а не качаться. Можно делать выпрыгивания на суше, прыжки через  
скамейку и т.п.

4) Индивидуально. Зависит от гибкости и пластичности. Сейчас тенденция учить делать более узкий толчек, но  
количество толчков на бассейн с разной шириной и формой толчка скорее всего покажет самый эффективный  
вариант.

1) Как это исправить?

----

**@LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 08:41:38 pm**

Цитата: bulat от Марта 14, 2012, 01:27:49 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 12:29:28 pm

Цитата: bulat от Марта 14, 2012, 12:14:27 pm

Привет.

- 1) При плавании брассом замечаю что когда гребу руками особого продвижения нет - что это плохая техника или от этого никуда не деться?
- 2) Когда гребешь руками после положения для молитвы как лучше руки выпремлять под водой или немного выводя не поверхность как Хансен?
- 3) Какие мышцы ног задействованы при плавании брассом (что качать) и какие мышцы рук?
- 4) В момент совершения толчка ногами так ли важна ширина толчка?

1) Плохая техника.

2) Зависит от индивидуальной особенности. Руки должны выбрасываться вперед, если ты на вдохе высоко выпрыгиваешь над водой, то можешь пронести руки над водой, если низко, то под водой. Не должно быть движения топором, когда ты вдох делаешь низко, а руки пытаешься пронести над водой. Получается дугообразное движение и руки выпрямляются не вперед, а вниз, что не есть хорошо. Как-то сам себя поймал на этом, сразу исправился :)

3) До уровня КМСа, лучше плавать, а не качаться. Можно делать выпрыгивания на суше, прыжки через скамейку и т.п.

4) Индивидуально. Зависит от гибкости и пластичности. Сейчас тенденция учить делать более узкий толчок, но количество толчков на бассейн с разной шириной и формой толчка скорее всего покажет самый эффективный вариант.

1) Как это исправить?

Плавать упражнения. Например эти:

1. Руки брасс с колабашкой обязательно следить чтобы был качественный правильный гребок. Если тяжело, то можно плавать 50м Руки брасс с колабашкой / 50 Руки кроль с колабашкой.
2. Руки брасс + ноги кроль.

----

**@LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 08:56:47 pm**

Цитата: Toto от Марта 14, 2012, 12:52:29 pm

а у меня вот проблема - не могу темп раскрутить при плавании брассом все продвижение - за счет сильной работы ног и соот-но длинного проныра с поддельфиниванием (по наблюдением знакомого тренера) но когда я пытаюсь плыть как бы почаше, быстрее оно явно не становится, думаю даже медленнее)) что может помочь? или не стоит морочиться? тк для 200 комплекс моя техника вроде как подходит.. хотя если б чуть быстрее плыть брасс, то и общий результат был бы секунд на 5 лучше ))

Для меня в свое время было откровением, что ритм и темп задают не ноги, а руки.

Нарабатывешь темп рук, поднимается общий темп.

У меня раньше тоже было так же - плыл на длинное скольжение, сейчас уже по крайней мере полтинник не так плыву. На счет того, как лучше, хз, надо засекается. Причем для 50 100 и 200 можно плыть по разному, но не у всех это получается. Д. Сало удивлялся этому в Ефимовой, что она плавает разными техниками.

Кстати у Китаджимы брасс тоже с относительно низким темпом - раскладка на 200м по циклам 14, 15, 15, 17, но это не мешает ему плыть первый полтинник за 29,3 -

<http://www.youtube.com/watch?v=GDgSXZWHrdI&feature=related>

----

**Swimmer48 от Марта 15, 2012, 09:12:56 am**

Цитата: Toto от Марта 14, 2012, 12:52:29 pm

а у меня вот проблема - не могу темп раскрутить при плавании брассом все продвижение - за счет сильной работы ног и соот-но длинного проныра с поддельфиниванием (по наблюдением знакомого тренера) но когда я пытаюсь плыть как бы почаше, быстрее оно явно не становится, думаю даже медленнее)) что может помочь? или не стоит морочиться? тк для 200 комплекс моя техника вроде как подходит.. хотя если б чуть быстрее плыть брасс, то и общий результат был бы секунд на 5 лучше ))

Для девушки темп особый не нужен, им тяжело его достичь, рулит плавность и снижение сопротивления.

---

-----  
**@LE}{@NDER** от **Марта 15, 2012, 01:27:15 pm**

Цитата: Swimmer48 от Марта 15, 2012, 09:12:56 am

Цитата: Toto от Марта 14, 2012, 12:52:29 pm

а у меня вот проблема - не могу темп раскрутить при плавании брассом  
все продвижение - за счет сильной работы ног и соот-но длинного проныра с поддельфиниванием (по наблюдением знакомого тренера)  
но когда я пытаюсь плыть как бы почаще, быстрее оно явно не становится, думаю даже медленнее))  
что может помочь? или не стоит морочиться? тк для 200 комплекс моя техника вроде как подходит.. хотя если бы чуть быстрее плыть брасс, то и общий результат был бы секунд на 5 лучше ))

Для девушки темп особый не нужен, им тяжело его достичь, рулит плавность и снижение сопротивления.  
Про плавность, очевидно, Ребекка Сони не знает - техника у нее весьма агрессивна ;)

---

-----  
**Viktor** от **Марта 15, 2012, 01:56:52 pm**

Цитировать

Для девушки темп особый не нужен, им тяжело его достичь, рулит плавность и снижение сопротивления.  
Про плавность, очевидно, Ребекка Сони не знает - техника у нее весьма агрессивна

Напрашивается вывод ??? :)

---

-----  
**@LE}{@NDER** от **Марта 15, 2012, 02:25:46 pm**

Цитата: Viktor от Марта 15, 2012, 01:56:52 pm

Цитировать

Для девушки темп особый не нужен, им тяжело его достичь, рулит плавность и снижение сопротивления.  
Про плавность, очевидно, Ребекка Сони не знает - техника у нее весьма агрессивна

Напрашивается вывод ??? :)

Вывод, что все можно натренировать и у прекрасной половины общества, в частности хороший темп. Главное то в принципе не темп, а баланс между темпом и плавностью, когда достигается оптимальная скорость - у каждого этот баланс индивидуален.

---

-----  
**Swimmer48** от **Марта 15, 2012, 02:26:45 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 15, 2012, 01:27:15 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 15, 2012, 09:12:56 am

Цитата: Toto от Марта 14, 2012, 12:52:29 pm

а у меня вот проблема - не могу темп раскрутить при плавании брассом  
все продвижение - за счет сильной работы ног и соот-но длинного проныра с поддельфиниванием (по наблюдением знакомого тренера)  
но когда я пытаюсь плыть как бы почаще, быстрее оно явно не становится, думаю даже медленнее))  
что может помочь? или не стоит морочиться? тк для 200 комплекс моя техника вроде как подходит.. хотя если бы чуть быстрее плыть брасс, то и общий результат был бы секунд на 5 лучше ))

Для девушки темп особый не нужен, им тяжело его достичь, рулит плавность и снижение сопротивления.  
Про плавность, очевидно, Ребекка Сони не знает - техника у нее весьма агрессивна ;)

Ну вот опять топов приплели. Ты ж понимаешь, что девочки топы шпарят в зале мама не горюй, что раздвигает их неплохо, плюс фарм. поддержка, давай предложим Тотошке качаться и фарму повышающую уровень тестостерона.

Реально народ отучайтесь от сравнения с топами. Некорректно оно.

---

-----  
**Toto** от **Марта 15, 2012, 03:56:22 pm**

Вот-вот, тоже считаю что с торами некорректно себя сравнивать, хотя поучица и подглядеть кое- что всегда можно.

Значит мне надо поплавать упражнения аля брасс на руках, ноги кроль? Или с колабашкой? Лопатки не предлагать, с ними совсем не продвигаюсь - сил не хватает))

Сегодня пробовала сосредоточиваться на работе рук и плыть от них, да темп может и стал выше, но тут ж почувствовалось сильное тормажение из-за более высокого положения корпуса те я себя вверх начала выкидывать, а не вперед...

-----  
**sosnin** от **Марта 15, 2012, 04:08:32 pm**

брасс очень силовой вид,если сил мало себя продвигать,то врядли без работы над силой что-то можно изменить в скорости. все имхо. техника конечно немаловажно,но для меня в брасе сила становится более лимитируещем фактором,чем в любом другом виде.и раньше разица в результатах на брасе в зависимости от силовых кондиций была виднее всего.но у меня самый слабый был брасс из всех стилей,но хорошо служил лакмусом для меня и тренера в работе над силой.

-----  
**Letun** от **Марта 15, 2012, 05:03:21 pm**

Цитата: Toto от Марта 14, 2012, 12:52:29 pm

а у меня вот проблема - не могу темп раскрутить при плавани брасом все продвижение - за счет сильной работы ног и соот-но длинного проныра с поддельфиниванием (по наблюдением знакомого тренера) но когда я пытаюсь плыть как бы почаше, быстрее оно явно не становица, думаю даже медленне)) что может помочь? или не стоит морочица? тк для 200 комплекс моя техника вроде как подходит.. хотя если б чуть быстрее плыть брасс, то и общий результат был бы секунд на 5 лучше ))
--

Возможно это вполне нормальная техника для третьего полтинника в комплексе, ведь и на 200 брасс - скольжение как правило преобладает над темпом (если с соткой и полтинником сравнивать).

Тото, предположу, что для увеличения темпа вам может помочь упражнение руки брасс-ноги дельфин (1-1). Если в нормальной координации вы плывёте практически за счёт ног, то при переходе ног на дельфин скользить столько же не получится, темп должен увеличиться сам собой.

-----  
**nansipok** от **Марта 16, 2012, 08:10:12 am**

Коллеги, а скажите пожалуйста: *руки брасс*, а с *ноги с колабашкой*, **но** поддельфинивают постоянно - дурная ли привычка?

Неоднократно одёргивали, что, мол, зачем ты себе в упражнении на руки так "приплетаешь" нижнюю часть туловища. С другой стороны, по собственным наблюдениям мне это даёт возможность соблюдать некоторый темп и не терять абсолютно скорость на выходе, как если бы я это упражнение делал без поддельфиниваний.

Или же стоит строго разграничивать упражнения с *руки брасс + ноги что-то там* и просто *руки брасс*

-----  
**sosnin** от **Марта 16, 2012, 11:43:22 am**

поддельфинивают ногами и за это дисквалифицируют, а нижней частью туловища в брасе работать надо.

строго ограничивать не стоит, но необходимо научиться к такой работе корпуса правильно работу ног поставить.

-----

**Swimmer48** от **Марта 16, 2012, 01:38:03 pm**

Цитата: nansipok от Марта 16, 2012, 08:10:12 am

Коллеги, а скажите пожалуйста: *руки брасс, а с ноги с колобашкой, но* поддельфинивают постоянно - дурная ли привычка?

Неоднократно одёргивали, что, мол, зачем ты себе в упражнении на руки так "приплетаешь" нижнюю часть туловища. С другой стороны, по собственным наблюдениям мне это даёт возможность соблюдать некоторый темп и не терять абсолютно скорость на выходе, как если бы я это упражнение делал без поддельфиниваний.

Или же стоит строго разграничивать упражнения с *руки брасс + ноги что-то там* и просто *руки брасс*

Ударов ногами дельфином не должно быть (сгибаний ног в коленях).

-----

**nansipok** от **Марта 16, 2012, 03:15:08 pm**

**sosnin** и **Swimmer48**, я имел в виду исключительно в тренировочном процессе, а не на соревнованиях :) Иначе говоря, не приучает ли подобное упражнение к дополнительным ошибкам в технике плавания в полной координации?

-----

**Swimmer48** от **Марта 16, 2012, 04:09:35 pm**

Цитата: nansipok от Марта 16, 2012, 03:15:08 pm

**sosnin** и **Swimmer48**, я имел в виду исключительно в тренировочном процессе, а не на соревнованиях :) Иначе говоря, не приучает ли подобное упражнение к дополнительным ошибкам в технике плавания в полной координации?

Я тоже, исключительно, про тренировочный процесс ответил. Задача плавания на руках брассом постановка гребка руками и работы корпусом, включение удара ногами дает ложные ощущения более качественного продвижения. По факту, если вас удручает медленная скорость плавания на руках брассом, то стоит задуматься о том, что техника корявая. Это первый момент. Второй момент, психологический. Попробуйте не плавать длинных отрезков на руках брассом, максимум 25 м, допустим 25 руки брасс, 25 на спине двумя руками.

-----

**bulat** от **Марта 17, 2012, 03:36:13 pm**

При плавании брассом образуется волна. На форуме прочитал что нужно работать спиной. Как это понимать?

-----

**bulat** от **Марта 20, 2012, 07:01:00 pm**

1) Если на руки можно увеличить нагрузку с помощью лопаток и калакушки то как увеличить нагрузку на ноги при плавании брассом?

2) Как лучше при всплытии высоко поднимать туловище или можно низко только для вдоха?

-----

**@LE}{@NDER** от **Марта 20, 2012, 09:08:21 pm**

Цитата: bulat от Марта 20, 2012, 07:01:00 pm

1)Если на руки можно увеличить нагрузку с помощью лопаток и калакушки то как увеличить нагрузку на ноги при плавании брассом?

2) Как лучше при всплытии высоко поднимать туловище или можно низко только для вдоха?

1. Ну если с досточкой очень легко плывется, то нагрузить ноги можно по разному. Например работа ногами с опорой руками о бортик. Или вертикальный брасс удерживая голову над поверхностью, начинать с руками скрещенными на груди, потом поднимать предплечья над поверхностью, затем самый сложный вариант - руки в стрелочку над головой - если продержитесь так 1.5 минуты, считайте на сотню в соревновательном темпе вам ног хватит с запасом. ;)

2. Сложно сказать тут все очень индивидуально. Нужно видеть как вы плывете. В брассе оба варианта считаются правильными, а вот как вам будет лучше - нужно смотреть. Вообще самому без тренера технику брассом лучше не ставить.

----

**bulat** от **Марта 27, 2012, 07:24:25 pm**

1)Сегодня плавал руки+колобашка между ног и складывается ощущение что так я плыву быстрее чем при плавании руки+ноги. Как так?

2) Какие упражнения можно поделать чтобы при гребке сохранять высокий локоть

----

**@LE}{@NDER** от **Марта 27, 2012, 08:01:38 pm**

Цитата: bulat от Марта 27, 2012, 07:24:25 pm

1)Сегодня плавал руки+колобашка между ног и складывается ощущение что так я плыву быстрее чем при плавании руки+ноги. Как так?

2) Какие упражнения можно поделать чтобы при гребке сохранять высокий локоть

Аналогично - при каждом толчке продвигаюсь почти на пол метра дальше. Причины две: 1) Более обтекаемое положение тела, за счет того, что не разводятся бедра. 2) Колабашка поднимает бедра и они лежат выше, соответственно, меньше сопротивление.

----

**Letun** от **Марта 30, 2012, 07:32:59 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 27, 2012, 08:01:38 pm

Цитата: bulat от Марта 27, 2012, 07:24:25 pm

1)Сегодня плавал руки+колобашка между ног и складывается ощущение что так я плыву быстрее чем при плавании руки+ноги. Как так?

2) Какие упражнения можно поделать чтобы при гребке сохранять высокий локоть

Аналогично - при каждом толчке продвигаюсь почти на пол метра дальше. Причины две: 1) Более обтекаемое положение тела, за счет того, что не разводятся бедра. 2) Колабашка поднимает бедра и они лежат выше, соответственно, меньше сопротивление.

Да, бёдра не разводятся, но ведь и толчка ногами при этом нет.

Я думаю, что это скорее от антропометрии зависит; для меня вот, например, руки брасс с колобашкой - это "самое медленное задание, которое можно придумать".

Помню в школе, вообще, чисто руками брасс никогда не плавал - зажимал досочку в районе колен и всё равно делал некое подобие брассового толчка, иначе отставать начинал прилично; хотя при плавании в полной координации или чисто ногами, да и вообще при выполнении любого другого брассового упражнения ни сколько не уступал остальным брассистам.

----

**@LE}{@NDER** от **Марта 30, 2012, 08:40:51 pm**

Цитата: Letun от Марта 30, 2012, 07:32:59 pm

Да, бёдра не разводятся, но ведь и толчка ногами при этом нет.

Я думаю, что это скорее от антропометрии зависит; для меня вот, например, руки брасс с колобашкой - это

"самое медленное задание, которое можно придумать".

Помню в школе, вообще, чисто руками брасс никогда не плавал - зажимал досочку в районе колен и всё равно делал некое подобие брассового толчка, иначе отставать начинал прилично; хотя при плавании в полной координации или чисто ногами, да и вообще при выполнении любого другого брассового упражнения ни сколько не уступал остальным брассистам.

Аналогично. Руки были слабые. Сейчас это задание гораздо легче плывется, хотя тут еще роль играет колабашка - все таки это не досточка и с ней не думаешь о том, как бы досточку удержать между ногами.

----

**moi** от **Июля 11, 2012, 06:25:07 pm**

Уточните, коллеги, про подтягивание ног для очередного толчка. Правильно ли воспринимать это движение как в танце фокстрот? т.е. бедра от промежности до колен почти сомкнуты и не подвижны, а работает только голень, заходя в положение "брассовый сед"?

----

**Little\_boo** от **Июля 11, 2012, 06:37:51 pm**

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 06:25:07 pm

Уточните, коллеги, про подтягивание ног для очередного толчка. Правильно ли воспринимать это движение как в танце фокстрот? т.е. бедра от промежности до колен почти сомкнуты и не подвижны, а работает только голень, заходя в положение "брассовый сед"?

качни это видео

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=740191>

----

**moi** от **Июля 11, 2012, 07:07:44 pm**

Цитата: Little\_boo от Июля 11, 2012, 06:37:51 pm

качни это видео

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=740191>

Ну это видео, что называется "маст хэв" и его есть у меня!

Моузез и Хэнсон раставляют колени довольно широко...

У меня в общем-то вопрос, как правильно ноги подтягивать, чтобы они оставались в "тени" тела и не создавали излешнего ненужного сопротивления. Че-то пока, медитируя над толчком ногами, плывя брассом на спине - нахожу, что мне не нравится момент торможения во время подтягивания... 25м за 10-11 толчков прохожу.

----

**Little\_boo** от **Июля 11, 2012, 07:21:25 pm**

тут все в гибкость коленей упирается, чем она больше - тем больше ты сможешь согнут колени не сгибая бедер

----

**@LE}{@NDER** от **Июля 11, 2012, 07:28:18 pm**

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 07:07:44 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 11, 2012, 06:37:51 pm

качни это видео

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=740191>

Ну это видео, что называется "маст хэв" и его есть у меня!

Моузез и Хэнсон раставляют колени довольно широко...



У меня в общем-то вопрос, как правильно ноги подтягивать, чтобы они оставались в "тени" тела и не создавали излешнего ненужного сопротивления. Че-то пока, медитируя над толчком ногами, плавя брассом на спине - нахожу, что мне не нравится момент торможения во время подтягивания... 25м за 10-11 толчков прохожу.

В идеале должно быть почти так (я про бедра по отношению к туловищу):  
(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20120711/E7VB0vbd.png>)

Но в реальности, есть индивидуальные особенности анатомического строения, степени растяжки, гибкости и т.д. Поэтому, в принципе, тяжело найти двух пловцов с идентичной техникой, особенно брассистов.

----

**@LE}{@NDER от Июля 11, 2012, 07:39:39 pm**

Цитата: Little\_boo от Июля 11, 2012, 06:37:51 pm

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 06:25:07 pm

Уточните, коллеги, про подтягивание ног для очередного толчка. Правильно ли воспринимать это движение как в танце фокстрот? т.е. бедра от промежности до колен почти сомкнуты и не подвижны, а работает только голень, заходя в положение "брассовый сед"?

качни это видео

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=740191>

Кстати, если интересно, тут есть все 3 видео из серии USA Swimming Presents SWIM FAST -  
<http://narod.ru/disk/363815001.19d2e706e43d32bf51223617a066f9a3/SwimFast.zip.html>

----

**moi от Июля 11, 2012, 08:00:27 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 11, 2012, 07:28:18 pm

В идеале должно быть почти так (я про бедра по отношению к туловищу):  
(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20120711/E7VB0vbd.png>)

С этого ракурса и в этой фазе мне понятно, что бедра и голени должны "волочься" за торсом, и еще не особо вылазить из его тени. А мне интересно как надо именно в фазе подтягивания ног... Смотрю еще все три видео (Моузес, Хэнсон, Cook - Lutolf) и такое ощущение, что ноги заходят для толчка без всяких каких-то заморочек... Колени разведены, голени в "тени" только бедер и никак не туловища...

Непонятно мне что-то про "фокстротное" сведение коленей. О нем говорит Постовой и еще где-то в Нете читал по технике браса, что колени чуть разведены в фазе подтягивания ног к пятой точке. Такая же поза и в брассовом седе. Тогда уж лучше не его тренировать, а как в видеосе у Моузеса:

(<http://thumbnails76.imagebam.com/20107/5c2373201066496.jpg>)

----

**moi от Июля 11, 2012, 08:01:26 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 11, 2012, 07:39:39 pm

Кстати, если интересно, тут есть все 3 видео из серии USA Swimming Presents SWIM FAST -  
<http://narod.ru/disk/363815001.19d2e706e43d32bf51223617a066f9a3/SwimFast.zip.html>

Там Моузес, Бенко и Фелпс? Это у меня все есть. Но все равно спасибо!

----

**sosnin от Июля 11, 2012, 08:33:25 pm**

moi,ты слишком раскидываешь колени вбок при подтягивании ног и тормозишь,хотя и колени на уровне нормальной в вертикальной плоскости.проблема в горизонтальной плоскости.ты подтягиваешь ноги в зеркальном отображении их толчка.а так быть не должно. а когда

плывешь ноги брасс на спине,то нормально. на тебя надо не с боку смотреть,а сзади,тогда все видать, ну или сверху.

-----

**moi** от **Июля 11, 2012, 08:49:12 pm**

Цитата: sosnin от Июля 11, 2012, 08:33:25 pm

на тебя надо не с боку смотреть,а сзади,тогда все видать, ну или сверху.

Вот и я про тоже меня волнует вот этот ракурс и фаза подтягивания ног:  
(<http://thumbnails80.imagebam.com/20108/88829a201072930.jpg>)

Колени довольно-таки в стороны...

Цитировать

а когда плывешь ноги брасс на спине,то нормально.

Вообще я сейчас начал соображать, что в брассе на спине малясь не тот толчок репетируется... Нет?

т.е. у меня на спине с толчком ногами было более-менее норм?

-----

**sosnin** от **Июля 11, 2012, 09:09:14 pm**

по большому счету на спине репетируется толчек,а не подтягивание. по крайней мере в большей степени. вообще,нас так приучали спину включать и ноги под пузо не везти. в остальном польза от этого упражнения сомнительна. имхо-только для откупывания или разнообразия при плавании ногами,немного.

по сравнению с фото наверху,то ты ведешь колени чуть шире и выше,а стопы ближе друг к другу. в итоге в середине подтягивания у тебя ромб из ног.я такое не смогу повторить :) а уж как ты это быстро делаешь-дл меня загадка. :) :) :)

и поэтому, имхо, отдельный брасс!

-----

**moi** от **Июля 11, 2012, 09:30:32 pm**

Цитата: sosnin от Июля 11, 2012, 09:09:14 pm

по большому счету на спине репетируется толчек,а не подтягивание.

Вот я теперь это осознал... что конечная фаза толчка тренируется.

Цитировать

в итоге в середине подтягивания у тебя ромб из ног.

Блиин! У меня же видео есть от марта с брассом. Поглядел и понял, что за ромб у меня получается и чего я делаю не так!

Цитировать

и поэтому, имхо, отдельный брасс!

Это когда между руками и ногами скольжение?

-----

**sosnin** от **Июля 12, 2012, 06:45:07 am**

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 09:30:32 pm

Цитата: sosnin от Июля 11, 2012, 09:09:14 pm

по большому счету на спине репетируется толчек,а не подтягивание.

Вот я теперь это осознал... что конечная фаза толчка тренируется.

типа того.еще,чтоб исключить позу эмбриона

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 09:30:32 pm

Цитировать

в итоге в середине подтягивания у тебя ромб из ног.

Блиин! У меня же видео есть от марта с брассом. Поглядел и понял, что за ромб у меня получается и чего я делаю не так!

:)

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 09:30:32 pm

Цитировать

и поэтому, имхо, отдельный брасс!

Это когда между руками и ногами скольжение?

ну да. у тебя не скольжение, а торможение. и ты скорость постоянно набираешь-теряешь-набираешь-теряешь. а должно быть: руками набираешь-ногами или поддерживаешь\лучше добавляешь-скольжение. как в бате короче, не цикл, а два полуцикла.

Просто пока есть силы, то этой остановки не особо видно. как только темп падает-начинается дергание.

----

**@LE}{@NDER от Июля 12, 2012, 09:57:21 am**

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 08:00:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 11, 2012, 07:28:18 pm

В идеале должно быть почти так (я про бедра по отношению к туловищу):  
(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20120711/E7VB0vbd.png>)

С этого ракурса и в этой фазе мне понятно, что бедра и голени должны "волочься" за торсом, и еще не особо вылазить из его тени. А мне интересно как надо именно в фазе подтягивания ног... Смотрю еще все три видео (Моузес, Хэнсон, Cook - Lutolf) и такое ощущение, что ноги заходят для толчка без всяких каких-то заморочек... Колени разведены, голени в "тени" только бедер и никак не туловища...

Непонятно мне что-то про "фокстротное" сведение коленей. О нем говорит Постовой и еще где-то в Нете читал по технике браса, что колени чуть разведены в фазе подтягивания ног к пятой точке. Такая же поза и в брассовом седе. Тогда уж лучше не его тренировать, а как в видеосе у Моузеса:

(<http://thumbnails76.imagebam.com/20107/5c2373201066496.jpg>)

Честно говоря не нравится мне, как выполняет эту растяжку Мосес. Во первых пятки у него лежат на мате, а носки свисают - то есть стопы вбок не тянутся, ну и во вторых лично меня учили, что колени должны быть вместе, то есть садись в обычный брассов сед и из него ложишься, колени должны оставаться максимально близко друг к другу. К примеру, как у этих детишек:

(<http://1.bp.blogspot.com/-JXY1V3Soo2w/TiQrqUTe34I/AAAAAAAAAcA/f8MTZbNitpE/s1600/3+Boys+sitting+breast+stroke.jpg>)

Насчет фокстротного сведения, как то смотрел какую-то английскую программу, где говорили, что пловцы, у которых от природы колени хоть немного сведены внутрь имеют преимущество в брассе - в пример приводили Лейзел Джонс (сразу скажу - такие ноги у девушки выглядят ужасно), при этом у той же Ребекки Сони, абсолютно нормальные ноги, без природных аномалий, и брасс у нее ни в чем не уступает. <http://www.youtube.com/watch?v=IADNjNyN0h8>

Если у тебя проблема с широким разведением колен, плавай ноги брасс с колабашкой (зажимаешь ее между бедрами).

----

**Toto от Июля 12, 2012, 10:44:14 am**

ну у меня вроде с ногами все ок, в брассовый и небрассовый сед (когда стопы вдоль тела ака вирасана) сажусь -ложусь-вырыгиваю без проблем

руки уже вроде как заработали нормально (помогло плавание с колабашкой в мелких лопатках), но возникла следующая проблема -

тренер говорит, что я слишком сильно подтягиваю ноги и поздно толкаюсь, получается толчок как бы вниз а не вдоль.... но я не могу понять как от этого избавиться

может быть какие упражнения чтоб прочувствовать этот момент?

-----

**Little\_boo** от **Июля 12, 2012, 10:49:54 am**

Цитата: Toto от Июля 12, 2012, 10:44:14 am

что я слишком сильно подтягиваю ноги и поздно толкаюсь, получается толчок как бы вниз а не вдоль.... но я не могу понять как от этого избавиться  
может быть какие упражнения чтоб прочувствовать этот момент?

Если бы вы это делали слишком поздно - то толкались бы назад, так как тело уже лежит ровно. Толкаться вниз можно только если толкаться рано, когда тело ещё не в горизонтальной плоскости. Поэтому не понятно, как ваш тренер обосновал толчок вниз с его опозданием.

-----

**@LE}{@NDER** от **Июля 12, 2012, 10:57:14 am**

Цитата: Toto от Июля 12, 2012, 10:44:14 am

ну у меня вроде с ногами все ок, в брассовый и небрассовый сед (когда стопы вдоль тела ака вирасана) сажусь -ложусь-вырыгиваю без проблем  
руки уже вроде как заработали нормально (помогло плавание с колабашкой в мелких лопатках), но возникла следующая проблема -  
тренер говорит, что я слишком сильно подтягиваю ноги и поздно толкаюсь, получается толчок как бы вниз а не вдоль.... но я не могу понять как от этого избавиться  
может быть какие упражнения чтоб прочувствовать этот момент?

Что именно слишком сильно подтягиваешь: бедра или колени? Если подтягиваешь бедра, то так и получается, что толчок идет вниз. Попробуй не сгибать бедра и подтягивать только все что ниже колена, пусть тренер посмотрит и скажет лучше ли так, если да, то останешься только засечь и посмотреть еще быстрее ли так для тебя. Просто на счет толчка вниз, а не вдоль, в принципе это спорный вопрос - та же Ефимова тоже толкается в какой-то мере вниз, но у нее так получается, потому что она еще дельфинит корпусом. - <http://www.youtube.com/watch?v=cLPScI3mt0M> (посмотри где-то посередине ролика замедленную съемку).

-----

**Toto** от **Июля 12, 2012, 11:16:24 am**

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 12, 2012, 10:57:14 am

Цитата: Toto от Июля 12, 2012, 10:44:14 am

ну у меня вроде с ногами все ок, в брассовый и небрассовый сед (когда стопы вдоль тела ака вирасана) сажусь -ложусь-вырыгиваю без проблем  
руки уже вроде как заработали нормально (помогло плавание с колабашкой в мелких лопатках), но возникла следующая проблема -  
тренер говорит, что я слишком сильно подтягиваю ноги и поздно толкаюсь, получается толчок как бы вниз а не вдоль.... но я не могу понять как от этого избавиться  
может быть какие упражнения чтоб прочувствовать этот момент?

Что именно слишком сильно подтягиваешь: бедра или колени? Если подтягиваешь бедра, то так и получается, что толчок идет вниз. Попробуй не сгибать бедра и подтягивать только все что ниже колена, пусть тренер посмотрит и скажет лучше ли так, если да, то останешься только засечь и посмотреть еще быстрее ли так для тебя. Просто на счет толчка вниз, а не вдоль, в принципе это спорный вопрос - та же Ефимова тоже толкается в какой-то мере вниз, но у нее так получается, потому что она еще дельфинит корпусом. - <http://www.youtube.com/watch?v=cLPScI3mt0M> (посмотри где-то посередине ролика замедленную съемку).

бедра слишком сильно подтягиваю...

да поддельфинивание у меня есть, когда меня учили это еще было не запрещено (а для фридайвинга даже еще как нужно))

сейчас пытаюсь свести это к минимум и более продольно работать

а по скорости мой вариант брасса сейчас однозначно быстрее всех попыток что-то поменять, но ведь если поменять может оно станет еще быстрее?

-----

**@LE}{@NDER от Июля 12, 2012, 11:32:23 am**

Цитата: Toto от Июля 12, 2012, 11:16:24 am

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 12, 2012, 10:57:14 am

Цитата: Toto от Июля 12, 2012, 10:44:14 am

ну у меня вроде с ногами все ок, в брассовый и небрассовый сед (когда стопы вдоль тела ака вирасана) сажусь -ложусь-вырыгиваю без проблем  
руки уже вроде как заработали нормально (помогло плавание с колабашкой в мелких лопатках), но возникла следующая проблема -  
тренер говорит, что я слишком сильно подтягиваю ноги и поздно толкаюсь, получается толчок как бы вниз а не вдоль.... но я не могу понять как от этого избавиться  
может есть какие упражнения чтоб почувствовать этот момент?

Что именно слишком сильно подтягиваешь: бедра или колени? Если подтягиваешь бедра, то так и получается, что толчек идет вниз. Попробуй не сгибать бедра и подтягивать только все что ниже колена, пусть тренер посмотрит и скажет лучше ли так, если да, то останеться только засечь и посмотреть еще быстрее ли так для тебя. Просто на счет толчка вниз, а не вдоль, в принципе это спорный вопрос - та же Ефимова тоже толкается в какой-то мере вниз, но у нее так получается, потому что она еще дельфинит корпусом. -  
<http://www.youtube.com/watch?v=cLPScI3mt0M> (посмотри где-то посередине ролика замедленную съемку).

бедра слишком сильно подтягиваю...  
да поддельфинивание у меня есть, когда меня учили это еще было не запрещено (а для фридайвинга даже еще как нужно))  
сейчас пытаюсь свести это к минимум и более продольно работать  
а по скорости мой вариант брасса сейчас однозначно быстрее всех попыток что-то поменять, но ведь если поменять может оно станет еще быстрее?

Вот тут то и оно, что в идеале во время вдоха бедра и туловище образуют прямую линию, подтягиваются только икры. Бедра немного сгибаются только в момент, когда руки выбрасываются вперед и туловище принимает горизонтальное положение. Имхо тут нужно концентрироваться на этом аспекте, чтобы что-то изменить.  
Поддельфинивание корпусом никто не запрещал - запрещен удар дельфином ногами вниз, если же при поддельфинивании корпусом ноги всплывают над поверхностью как в батте, то это разрешено.

----

**Toto от Июля 12, 2012, 02:06:38 pm**

спасибо, будем работать дальше :)  
если из баса не выгонят)))  
на меня тут тетушки две жалобу накатали в администрацию, что я мол слишком быстро плаваю, мешаюсь и представляю опасность О\_о... (хотя я плаваю по дорожке для типа скоростного плавания а они как б позагорать пришли в бикини)

----

**@LE}{@NDER от Июля 12, 2012, 03:30:54 pm**

Цитата: Toto от Июля 12, 2012, 02:06:38 pm

спасибо, будем работать дальше :)  
если из баса не выгонят)))  
на меня тут тетушки две жалобу накатали в администрацию, что я мол слишком быстро плаваю, мешаюсь и представляю опасность О\_о... (хотя я плаваю по дорожке для типа скоростного плавания а они как б позагорать пришли в бикини)

Катаешь встречную жалобу, что они плавают не по своей дорожке и представляют опасность для занимающихся! Пора уяснить, что у наших людей такой менталитет, что кто жалуется, тот и прав. ))

----

**sosnin от Июля 18, 2012, 05:29:45 pm**

Цитата: moi от Июля 11, 2012, 09:30:32 pm

Блиин! У меня же видео есть от марта с брассом. Поглядел и понял, что за ромб у меня получается и чего я делаю не так!

вот смотри...тут такие же "ноги" и ромб

Цитата: igorium от Апреля 21, 2012, 07:49:07 pm

Видео кроль+брасс - <http://www.youtube.com/watch?v=IIoiMiMiLI0&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=IIoiMiMiLI0&feature=youtu.be>)

----

**moi** от **Июля 18, 2012, 05:50:28 pm**

Цитата: sosnin от Июля 18, 2012, 05:29:45 pm

вот смотри...тут такие же "ноги" и ромб

Хмм... мне кажется на видео пловцу просто гибкости не хватает, и он ноги не доводит. Но положение их более-менее правильное. Вот скрин:

(<http://thumbnails86.imagebam.com/20212/41a682202111316.jpg>)

(<http://www.imagebam.com/image/41a682202111316>)

У меня же ноги при "взводе" реально "сплющены" в форме ромба, как под коток попали :O)))  
Хотя может это искажение в воде...

(<http://thumbnails38.imagebam.com/20212/e76c79202111309.jpg>)

(<http://www.imagebam.com/image/e76c79202111309>)

----

**sosnin** от **Июля 18, 2012, 05:51:42 pm**

ну да. у него маленький ромб, у тебя побольше :)

----

**moi** от **Июля 30, 2012, 03:33:29 pm**

Коллеги, а как решить вопрос с подбором темпа на 50м? Если в других стилях я чувствую, что закисляюсь на втором четвертаке, то в брассе такого почти нет. Хочу поддать во второй половине взвинчивая темп, а эффекта не вижу. Никак не сбавлю полсекунды до 2 разряда. Гребок в брассе укорочен, как-то силу приложить к воде некуда и "некогда" :O))) - трактория слишком короткая. С ногам также не вижу как "упереться" - в силу их толчковой работы. Или я дошел до точки, что тут только технику и гибкость ног точить, а темп (сила) уже не имеет эффективного приложения?

В минимаксном упражнении на скольжение, но с приложением макс. силы - делаю 7 гребков на 25м за время в районе "до 45сек" на 50м.

----

**@LE}{@NDER** от **Июля 30, 2012, 04:04:43 pm**

Цитата: moi от Июля 30, 2012, 03:33:29 pm

Коллеги, а как решить вопрос с подбором темпа на 50м? Если в других стилях я чувствую, что закисляюсь на втором четвертаке, то в брассе такого почти нет. Хочу поддать во второй половине взвинчивая темп, а эффекта не вижу. Никак не сбавлю полсекунды до 2 разряда. Гребок в брассе укорочен, как-то силу приложить к воде некуда и "некогда" :O))) - трактория слишком короткая. С ногам также не вижу как "упереться" - в силу их толчковой работы. Или я дошел до точки, что тут только технику и гибкость ног точить, а темп (сила) уже не имеет эффективного приложения?

В минимаксном упражнении на скольжение, но с приложением макс. силы - делаю 7 гребков на 25м за время в районе "до 45сек" на 50м.

Тебе бы определиться. Смысла подбирать темп, если укорочен гребок особого нету, нужно

сначала ставить гребок. Про ноги не совсем понял - во что упереться? Если речь о гибкости ног, то делай бросов сед, когда будет получаться легко, то ложись назад из такого положения. А вообще из написанного создается впечатление, что есть проблемы с координацией. Плавай упражнение Раздельный брос: гребок - вытянулся - сосчитал до 2х - толчек ногами - вытянулся - сосчитал до 2х.

Ну и еще один момент - повороты. У меня похожая проблема - не хватает 28 сотых до первого. Недавно, посоветовав варягу упражнение нацеленное на прохождение 5ти метровой зоны (то бишь поворотов), решил засечь по видео, сколько это занимает у меня и у людей уровня МС - оказалось, что на каждом повороте маятником я теряю по 2 - 2.5 сек!!! Так что думай, над чем надо работать ))

-----

**Letun** от **Июля 30, 2012, 04:13:19 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 30, 2012, 04:04:43 pm

У меня похожая проблема - не хватает 28 сотых до первого.

Александр, до первого Украинского)?

-----

**@LE}{@NDER** от **Июля 30, 2012, 04:23:07 pm**

Цитата: Letun от Июля 30, 2012, 04:13:19 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 30, 2012, 04:04:43 pm

У меня похожая проблема - не хватает 28 сотых до первого.

Александр, до первого Украинского)?

Ну да - я же живу на Украине ))

-----

**moi** от **Июля 30, 2012, 05:17:35 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 30, 2012, 04:04:43 pm

если укорочен гребок особого нету, нужно сначала ставить гребок. Про ноги не совсем понял - во что упереться?

Не-не имелось в виду, что в бросе вообще гребок половинчатый (укороченный) по сравнению с другими стилями. И если, плавая стили с длинной траекторией гребка, я ощущаю, что именно закисленные руки начинают сбрасывать и резать воду, то в бросе как бы силы есть, но в виду укороченности гребка и толчковой работы ногами в этом способе плавания (не молотилово как в кроле, например, или постоянное волнообразное движение как в бате) - я не знаю, "к чему" свои еще остающиеся силы приложить. Поэтому я взвинчиваю темп (ну или не даю ему падать) к концу - а результата нет. Хочется выкладываться по полной и в бросе.

-----

**sosnin** от **Июля 30, 2012, 06:28:11 pm**

Цитата: moi от Июля 30, 2012, 05:17:35 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 30, 2012, 04:04:43 pm

если укорочен гребок особого нету, нужно сначала ставить гребок. Про ноги не совсем понял - во что упереться?

Не-не имелось в виду, что в бросе вообще гребок половинчатый (укороченный) по сравнению с другими стилями. И если, плавая стили с длинной траекторией гребка, я ощущаю, что именно закисленные руки начинают сбрасывать и резать воду, то в бросе как бы силы есть, но в виду укороченности гребка и толчковой работы ногами в этом способе плавания (не молотилово как в кроле, например, или постоянное

волнообразное движение как в бате) - я не знаю, "к чему" свои еще остающиеся силы приложить. Поэтому я взвинчиваю темп (ну или не даю ему падать) к концу - а результата нет. Хочется выкладываться по полной и в брассе.

тебе надо кисти глубже засаживать и делать захват.ты не успеваешь руки для хорошего гребка опустить-сразу грбешь.

----

**moi** от **Июля 30, 2012, 07:04:08 pm**

Цитата: sosnin от Июля 30, 2012, 06:28:11 pm

тебе надо кисти глубже засаживать и делать захват.ты не успеваешь руки для хорошего гребка опустить-сразу грбешь.

Ром, ты не о таком вот моменте говоришь с "засаженными" кистями?

(<http://thumbnails85.imagebam.com/20382/b27115203813044.jpg>)

----

**sosnin** от **Июля 30, 2012, 07:49:54 pm**

ну да. это в захвате. потом кисти начинают идти под себя. у тебя кисти ,по этому фото, никогда не бывают шире локтей. грубо говоря,получается,что у тебя нет захвата,поэтому в подтягивании ты упираешься в воду по площади меньше в 2-3 раза,чем могло бы быть. когда ты сделаешь такой захват,как на картинке,то ты офигеешь,как тяжело закончить гребок.даже думааю,что 3 подряд ты не сделаешь.

----

**VladB** от **Июля 31, 2012, 05:18:27 am**

Цитата: sosnin от Июля 30, 2012, 07:49:54 pm

ну да. это в захвате. потом кисти начинают идти под себя. у тебя кисти ,по этому фото, никогда не бывают шире локтей. грубо говоря,получается,что у тебя нет захвата,поэтому в подтягивании ты упираешься в воду по площади меньше в 2-3 раза,чем могло бы быть. когда ты сделаешь такой захват,как на картинке,то ты офигеешь,как тяжело закончить гребок.даже думааю,что 3 подряд ты не сделаешь.

Во-во! Нифига себе в брассе руки не закисляются и сил много, аж выкладываться не получается! В брассе закисляются руки - только в путь, и сил нужно вагон чтоб им плыть правильно. В отличие от кроля как раз - там просто скользить можно. Я на тренировках даже без режима 200 метров брассом редко плаваю, потому как физически тяжело технику удерживать.

Я в зале потягиваю железо - и то у меня не хватает сил в брассе руками воду порвать при правильном гребке. А тебе силы некуда приложить. ) Резюме - с гребком проблемы, слушай Александра и Соснина! )

----

**@LE}{@NDER** от **Сентября 18, 2012, 12:23:35 am**

Новый талантище из Японии на смену Китаджимы - Ямагучи Акихиро.  
Просто фантастический заплыв на 200м брасс - 2:07,01! - <http://www.youtube.com/watch?v=bF9XNk7iARK>

----

**VladB** от **Сентября 18, 2012, 05:28:35 am**

Раз пошла такая пьянка, какие есть замечания по поводу моей техники? Я три с половиной месяца не плавал вообще (две недели как начал потихоньку еле-еле), с плечом что-то сделал, шас собираюсь опять начать тренироваться.



Это примерно в темпе сотни - на 50 у меня намного выше темп и немного другая синхронизация, но сил не было рубить (надо будет потом ещё заснять и выложить). Но тоже не во всю дурь, так на уровне ПАНО примерно. Плавать забыл как за это время, но может быть это поможет дурные привычки исправить...

<http://vladb.net/Video/video-2012-09-16-18-15-19.mp4>

----

**@LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:57:29 pm**

Цитата: VladB от Сентября 18, 2012, 05:28:35 am

Раз пошла такая пьянка, какие есть замечания по поводу моей техники? Я три с половиной месяца не плавал вообще (две недели как начал потихоньку еле-еле), с плечом что-то сделал, щас собираюсь опять начать тренироваться.

Это примерно в темпе сотни - на 50 у меня намного выше темп и немного другая синхронизация, но сил не было рубить (надо будет потом ещё заснять и выложить). Но тоже не во всю дурь, так на уровне ПАНО примерно. Плавать забыл как за это время, но может быть это поможет дурные привычки исправить...

<http://vladb.net/Video/video-2012-09-16-18-15-19.mp4>

У тебя запаздывает вдох - ты голову поднимаешь уже когда руки выполняют самую мощную фазу гребка и этим тормозишь себя. За выход после поворота, вообще можно дисквал заработать - голова должна разорвать поверхность воды до того, как руки начнут фазу сведения, у тебя же она появляется когда руки уже делают гребок внутрь.

С выходом тоже проблемы, но похоже, что там очень мелко, чтобы сделать нормальный выход. Ты делаешь удар дельфином, в момент мощной фазы гребка, но удар делаешь слишком резко разрывая воду и он не продвигает тебя. После толчка траектория движения должна быть направлена слегка вниз, в момент гребка, когда зацепился за воду, траектория меняется под небольшим углом к поверхности и в этот момент делается удар дельфином, который усиливается изменением направления траектории движения. Траекторию параллельную поверхности лучше использовать, при выходе как у Китаджимы, когда удар делается, как кисти только развернулись для захвата.

Вот о что я имел в виду о изменении траектории, и амплитуду удара дельфином:

(<http://s2.ipicture.ru/uploads/20120918/cmijMwBl.png>)

(<http://s2.ipicture.ru/uploads/20120918/nJqY2SVS.png>)

(<http://s2.ipicture.ru/uploads/20120918/VVdmMcfZ.png>)

----

**VladB от Сентября 19, 2012, 05:02:42 am**

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:57:29 pm

У тебя запаздывает вдох - ты голову поднимаешь уже когда руки выполняют самую мощную фазу гребка и этим тормозишь себя. За выход после поворота, вообще можно дисквал заработать - голова должна разорвать поверхность воды до того, как руки начнут фазу сведения, у тебя же она появляется когда руки уже делают гребок внутрь.

Да, есть такое дело со вдохом. ) Но по ощущениям если я раньше поднимаю голову, торможу себя больше.. так я подтягиваюсь весь в стрелочку, а то буду грудью воду разрезать.. Надо будет позасекать.

На потенциальный дисквал обращаю внимание, спасибо!

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:57:29 pm

С выходом тоже проблемы, но похоже, что там очень мелко, чтобы сделать нормальный выход. Ты делаешь удар дельфином, в момент мощной фазы гребка, но удар делаешь слишком резко разрывая воду и он не продвигает тебя. После толчка траектория движения должна быть направлена слегка вниз, в момент гребка, когда зацепился за воду, траектория меняется под небольшим углом к поверхности и в этот момент делается удар дельфином, который усиливается изменением направления траектории движения. Траекторию параллельную поверхности лучше использовать, при выходе как у Китаджимы, когда удар делается, как кисти только развернулись для захвата.

Да, там мелко, но попробую. Вообще у меня дельфином удар не очень, поэтому лучше мне как

ты прислал на картинках делать, спасибо!

----

**@LE}{@NDER от Сентября 19, 2012, 07:36:36 am**

Цитата: VladB от Сентября 19, 2012, 05:02:42 am

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:57:29 pm

У тебя запаздывает вдох - ты голову поднимаешь уже когда руки выполняют самую мощную фазу гребка и этим тормозишь себя. За выход после поворота, вообще можно дисквал заработать - голова должна разорвать поверхность воды до того, как руки начнут фазу сведения, у тебя же она появляется когда руки уже делают гребок внутрь.

Да, есть такое дело со вдохом. ) Но по ощущениям если я раньше поднимаю голову, торможу себя больше.. так я подтягиваюсь весь в стрелочку, а то буду грудью воду разрезать.. Надо будет позасекать.

На потенциальный дисквал обращаю внимание, спасибо!

На самом деле на видео выглядит наоборот. Возможно это потому, что ты пытаешься именно грести руками, а нужно протолкнуть себя вперед-вверх. Вспомни видео с Хансенем - там есть целый раздел, в котором они говорят, что голова ведет за собой позвоночник и таз как для вдоха на поверхность, так и при выбрасывании рук в прямолинейное положение. Мне прочувствовать этот нюанс помогло задание в больших лопатках - когда в них плывешь брассом, то все должно получаться естественно. Плавно развел руки, зацепился за воду и выталкиваешь себя вперед-вверх для вдоха. Если все делать правильно, то траектория получается естественной и по ощущениям, когда руки движутся назад-внутри, ты делаешь не гребок, а выход силой, как-будто руки на месте сводятся, а вперед продвигаются только голова и туловище. В больших лопатках порвать воду уже не получится, если попытаешься, тебя начнет колбасить от турбулентных потоков. Так делаешь до 8 четвертачков, затем снимаешь лопатки и плывешь обычным брассом концентрируясь на ощущении зацепления и продвижения, которое было в лопатках.

Цитата: VladB от Сентября 19, 2012, 05:02:42 am

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 18, 2012, 08:57:29 pm

С выходом тоже проблемы, но похоже, что там очень мелко, чтобы сделать нормальный выход. Ты делаешь удар дельфином, в момент мощной фазы гребка, но удар делаешь слишком резко разрывая воду и он не продвигает тебя. После толчка траектория движения должна быть направлена слегка вниз, в момент гребка, когда зацепился за воду, траектория меняется под небольшим углом к поверхности и в этот момент делается удар дельфином, который усиливается изменением направления траектории движения. Траекторию параллельную поверхности лучше использовать, при выходе как у Китаджимы, когда удар делается, как кисти только развернулись для захвата.

Да, там мелко, но попробую. Вообще у меня дельфином удар не очень, поэтому лучше мне как ты прислал на картинках делать, спасибо!

Да, что я еще хотел сказать, про удар дельфином, видно, что ты поднимаешь таз для того, чтобы сделать замах ногами. Но на средней картинке видно, что надо в момент гребка, когда меняешь траекторию, просто немного прогнуться и получается большой замах для удара, таз поднимать не надо.

(<http://s2.ipicture.ru/uploads/20120918/nJqY2SVS.png>)

В мелкой воде тяжело будет это отработать, я в мелких бассейнах постоянно близок к всплыванию дна носом.

----

**VladB от Сентября 19, 2012, 09:08:15 am**

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 19, 2012, 07:36:36 am

На самом деле на видео выглядит наоборот. Возможно это потому, что ты пытаешься именно грести руками, а нужно протолкнуть себя вперед-вверх. Вспомни видео с Хансенем - там есть целый раздел, в котором они говорят, что голова ведет за собой позвоночник и таз как для вдоха на поверхность, так и при выбрасывании рук в прямолинейное положение. Мне прочувствовать этот нюанс помогло задание в больших лопатках - когда в них плывешь брассом, то все должно получаться естественно. Плавно развел руки, зацепился за воду и выталкиваешь себя вперед-вверх для вдоха. Если все делать правильно, то траектория получается естественной и по ощущениям, когда руки движутся назад-внутри, ты делаешь не гребок, а выход силой, как-будто руки на месте сводятся, а вперед продвигаются только голова и туловище. В больших лопатках порвать воду уже не получится, если попытаешься, тебя начнет колбасить от турбулентных потоков. Так делаешь до 8 четвертачков, затем снимаешь лопатки и плывешь обычным брассом концентрируясь на ощущении

зацепления и продвижения, которое было в лопатках.

Ну то есть я себя сначала чисто вперёд тяну, а ты сразу опираешься на воду и поднимаешься вперёд-вверх? Попробую, но так и сил больше надо, а их и так-то нет.. ))

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 19, 2012, 07:36:36 am

Да, что я еще хотел сказать, про удар дельфином, видно, что ты поднимаешь таз для того, чтобы сделать замах ногами. Но на средней картинке видно, что надо в момент гребка, когда меняешь траекторию, просто немного прогнуться и получается большой замах для удара, таз поднимать не надо.

(<http://s2.ipicture.ru/uploads/20120918/nJqY2SVS.png>)

В мелкой воде тяжело будет это отработать, я в мелких бассейнах постоянно близок к вспахиванию дна носом.

Да вот это мне очень в тему, спасибо!

----

**@LE}{@NDER от Сентября 19, 2012, 10:54:41 am**

Цитата: VladB от Сентября 19, 2012, 09:08:15 am

Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 19, 2012, 07:36:36 am

На самом деле на видео выглядит наоборот. Возможно это потому, что ты пытаешься именно грести руками, а нужно протолкнуть себя вперед-вверх. Вспомни видео с Хансеном - там есть целый раздел, в котором они говорят, что голова ведет за собой позвоночник и таз как для вдоха на поверхность, так и при выбрасывании рук в прямолинейное положение. Мне прочувствовать этот нюанс помогло задание в больших лопатках - когда в них плывешь брассом, то все должно получаться естественно. Плавно развел руки, зацепился за воду и выталкиваешь себя вперед-вверх для вдоха. Если все делать правильно, то траектория получается естественной и по ощущениям, когда руки движутся назад-внутри, ты делаешь не гребок, а выход силой, как будто руки на месте сводятся, а вперед продвигаются только голова и туловище. В больших лопатках порвать воду уже не получится, если попытаешься, тебя начнет колбасить от турбулентных потоков. Так делаешь до 8 четвертакков, затем снимаешь лопатки и плывешь обычным брассом концентрируясь на ощущении зацепления и продвижения, которое было в лопатках.

Ну то есть я себя сначала чисто вперёд тяну, а ты сразу опираешься на воду и поднимаешься вперед-вверх? Попробую, но так и сил больше надо, а их и так-то нет.. ))

Ну да, наверное больше сил. Поэтому, когда плыву спринт брассом, расход сил почти такой же как когда плыву баттом, потому что фазы скольжения почти нету. А в Италии смотрел как один негр валил всю двухсотку в темпе полтинника и думал, что за баобабы они жрут, что у них столько сил и выносливости?!

----

**BULLET от Сентября 28, 2012, 02:55:38 pm**

подскажите может есть какое-то упражнение или какая-нибудь фишка, в итоге надо чтобы плечи при входе были узкими, сейчас кажется все таки что широковато вхожу.

----

**Letun от Сентября 28, 2012, 03:20:36 pm**

Возможно поможет брасс с неполным гребком.

Ноги брасс, руки вытянуты вперед и вместо полноценного гребка просто немного разводятся в стороны, для того что бы создать опору необходимую для вдоха, затем снова сводятся, руки в локте при этом не сгибаются. Можно плыть 1руки+1ноги, можно 1руки+2ноги.

----

**BULLET от Сентября 28, 2012, 04:00:35 pm**

вот в том то и дело, что я плаваю на ногах без доски с маленьким гребком, а когда начинаю полный гребок делать то мне кажется что плечи блин широко входят, может это конечно кажется, постараюсь видео попросить кого-нибудь меня заснять и будет более понятней!

----

**Letun** от **Сентября 28, 2012, 06:06:52 pm**

Если честно - не до конца понимаю.

Типа чувствуешь ненужное сопротивление в момент, когда корпус в горизонтальное положение начинает переходить?

----

**@LE}{@NDER** от **Сентября 30, 2012, 10:12:17 am**

Цитата: BULLET от Сентября 28, 2012, 04:00:35 pm

вот в том то и дело, что я плаваю на ногах без доски с маленьким гребком, а когда начинаю полный гребок делать то мне кажется что плечи блин широко входят, может это конечно кажется, постараюсь видео попросить кого-нибудь меня заснять и будет более понятней!

Видео снимите. Подозреваю, что широко входят не плечи, а локти, хотя надо смотреть.

----

**BULLET** от **Октября 03, 2012, 11:52:39 am**

видео попробую на этих выходных снять

в итоге вот такая ситуация, замерился 25 м с толчка брассом при 6 циклах с маленьким( только ладонями грубо говоря) гребком получается 20,14 с , тут же плыву опять 25 м брассом также 6 циклов с полноценным гребком и также время 20,10 иногда даже хуже чем с маленьким. есть все таки подозрение что теряю гдет ( скорей всего обтекаемость теряется). Сегодня плавал упражнение 1 раз полноценный цикл + 2 раза только ногами под водой, в итоге после второго толчка чувствую что развиваю пиковую хорошую скорость и в этом момент делаю гребок руками и чувствую что не теряю скорость, начинаю плыть просто без упражнения и снова ощущения что идет потеря скорости((((

----

**@LE}{@NDER** от **Октября 03, 2012, 01:18:43 pm**

Цитата: BULLET от Октября 03, 2012, 11:52:39 am

видео попробую на этих выходных снять  
в итоге вот такая ситуация, замерился 25 м с толчка брассом при 6 циклах с маленьким( только ладонями грубо говоря) гребком получается 20,14 с , тут же плыву опять 25 м брассом также 6 циклов с полноценным гребком и также время 20,10 иногда даже хуже чем с маленьким. есть все таки подозрение что теряю гдет ( скорей всего обтекаемость теряется). Сегодня плавал упражнение 1 раз полноценный цикл + 2 раза только ногами под водой, в итоге после второго толчка чувствую что развиваю пиковую хорошую скорость и в этом момент делаю гребок руками и чувствую что не теряю скорость, начинаю плыть просто без упражнения и снова ощущения что идет потеря скорости((((

Не факт, что проблема в том, что всаживаешь широко плечи. Тут есть куча вариантов (даже если предположить, что траектория самого гребка и толчка правильные):

1. Возможно есть проблема с синхронизацией, например, делаешь гребок, когда ноги не закончили толчок или подтягиваешь ноги в момент самой сильной фазы гребка и таким образом тормозишь себя или делаешь толчок до того, как руки и корпус приняли прямолинейное положение.
2. Возможно при работе в координации проваливаешь таз - когда же плывешь 1+2 бедра лежат выше, поэтому и скорость выше.
3. Возможно слишком глубоко подныриваешь когда выбрасываешь руки, соответственно большие вертикальные колебания корпуса по отношению к горизонтальной плоскости, что увеличивает сопротивление.
4. Возможно не опускаешь голову в фазе восстановления и скольжения.
5. Как обстоят дела со стрелочкой?

Вот тебе 5 пунктов для самопроверки. Добавить нормальный старт или толчек с выходом и из 17с на четвертаке выплыть легко, ИМХО.

Поэтому нужно видео, желательно в хорошем качестве, чтобы видеть, что ты под водой делаешь.

---

-----  
**Viktor** от **Октября 03, 2012, 01:48:54 pm**

Цитата: BULLET от Октября 03, 2012, 11:52:39 am

видео попробую на этих выходных снять  
в итоге вот какая ситуация, замерился 25 м с толчка брассом при 6 циклах с маленьким( только ладонями грубо говоря) гребком получаю 20,14 с , тут же плыву опять 25 м брассом также 6 циклов с полноценным гребком и также время 20,10 иногда даже хуже чем с маленьким. есть все таки подозрение что теряю гдет ( скорее всего обтекаемость теряется). Сегодня плавал упражнение 1 раз полноценный цикл + 2 раза только ногами под водой, в итоге после второго толчка чувствую что развиваю пиковую хорошую скорость и в этом момент делаю гребок руками и чувствую что не теряю скорость, начинаю плыть просто без упражнения и снова ощущения что идет потеря скорости((((

Если в эти шесть циклов входит еще и выход, я считаю у Вас достаточно низкий темп. В таком темпе плывут 200 метров и то на результат 2.50 и хуже .....

---

-----  
**BULLET** от **Октября 03, 2012, 02:15:32 pm**

[/quote]

Если в эти шесть циклов входит еще и выход, я считаю у Вас достаточно низкий темп. В таком темпе плывут 200 метров и то на результат 2.50 и хуже .....

[/quote]

нет выход не входит, 6 циклов я как раз тренирую на 200 м , ну если учитывать что мне 36 лет то резал в районе 2,40 думаю был бы для начала неплох))) .

---

-----  
**BULLET** от **Октября 03, 2012, 02:21:19 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 03, 2012, 01:18:43 pm

Цитата: BULLET от Октября 03, 2012, 11:52:39 am

видео попробую на этих выходных снять  
в итоге вот какая ситуация, замерился 25 м с толчка брассом при 6 циклах с маленьким( только ладонями грубо говоря) гребком получаю 20,14 с , тут же плыву опять 25 м брассом также 6 циклов с полноценным гребком и также время 20,10 иногда даже хуже чем с маленьким. есть все таки подозрение что теряю гдет ( скорее всего обтекаемость теряется). Сегодня плавал упражнение 1 раз полноценный цикл + 2 раза только ногами под водой, в итоге после второго толчка чувствую что развиваю пиковую хорошую скорость и в этом момент делаю гребок руками и чувствую что не теряю скорость, начинаю плыть просто без упражнения и снова ощущения что идет потеря скорости((((

Не факт, что проблема в том, что всаживаешь широко плечи. Тут есть куча вариантов (даже если предположить, что траектория самого гребка и толчка правильные):

1. Возможно есть проблема с синхронизацией, например, делаешь гребок, когда ноги не закончили толчок или подтягиваешь ноги в момент самой сильной фазы гребка и таким образом тормозишь себя или делаешь толчок до того, как руки и корпус приняли прямолинейное положение.
2. Возможно при работе в координации проваливаешь таз - когда же плывешь 1+2 бедра лежат выше, поэтому и скорость выше.
3. Возможно слишком глубоко подныриваешь когда выбрасываешь руки, соответственно большие вертикальные колебания корпуса по отношению к горизонтальной плоскости, что увеличивает сопротивление.
4. Возможно не опускаешь голову в фазе восстановления и скольжения.
5. Как обстоят дела со стрелочкой?

Вот тебе 5 пунктов для самопроверки. Добавить нормальный старт или толчек с выходом и из 17с на четвертаке выплыть легко, ИМХО.

Поэтому нужно видео, желательно в хорошем качестве, чтобы видеть, что ты под водой делаешь.

1. с синхронизацией согласен, возможна проблема, но надо смотреть видео в итоге, но только лишь с ногами, так как при 6 циклах на 25 метров я после каждого цикла пытаюсь вытягиваться в стрелку убираю голову между рук
2. вот это кстати тоже надо глянуть!!! какие упражнения на то чтобы его не проваливать?
3. ну занырываю вроде не очень глубоко, хотя сложно сказать
4. опускаю
5. стрелка все в порядке))))

со старта планирую за 16 плыть 25 метров)))) и даже лучше)  
видео под водой проблема снять, но буду думать как это сделать, точнее у кого позаимствовать камеру

---

---

-----  
**Viktor** от **Октября 03, 2012, 02:43:04 pm**

нет выход не входит, 6 циклов я как раз тренирую на 200 м , ну если учитывать что мне 36 лет то резал в районе 2,40 думаю был бы для начала неплох))) .

[/quote]

Классный результат 2.40 для категории С :) А не засекали за сколько на руках проплывает тот же четвертак ?

---

---

-----  
**BULLET** от **Октября 03, 2012, 02:48:01 pm**

Цитата: Viktor от Октября 03, 2012, 02:43:04 pm

нет выход не входит, 6 циклов я как раз тренирую на 200 м , ну если учитывать что мне 36 лет то резал в районе 2,40 думаю был бы для начала неплох))) .

Классный результат 2.40 для категории С :) А не засекали за сколько на руках проплывает тот же четвертак ?

[/quote]

в пятницу кстати засеку для интереса))) результат выложу)  
а в субботу видео сниму хотя бы над водой

---

---

-----  
**Letun** от **Октября 03, 2012, 03:54:01 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 03, 2012, 01:18:43 pm

1. ... или делаешь толчок до того, как руки и корпус приняли прямолинейное положение.

склоняюсь к тому, что причина действительно в этом

---

---

-----  
**BULLET** от **Октября 03, 2012, 05:29:58 pm**

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 03:54:01 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 03, 2012, 01:18:43 pm

1. ... или делаешь толчок до того, как руки и корпус приняли прямолинейное положение.

склоняюсь к тому, что причина действительно в этом

я так понимаю это создает сильное торможение? есть упражнения на координацию?

---

---

-----  
**Letun** от **Октября 03, 2012, 05:48:57 pm**

Это предположение. Если там на выходных видео намечается - то лучше подождать.

---

---

-----  
**BULLET** от **Октября 05, 2012, 06:41:02 am**

замерил 25 м брассом на руках с колобашкой с выходом 8 гребков, результат 21,23. потом

решил замерить 25 м руки брасс+ ноги батт, результат 20,01)))) походу все таки таз у меня проваливается!

вопрос: как исправить? какие упражнения поплавать?

п.с. завтра вроде как должен пойти со мной знакомый в бассик чтобы снять видео!))

----

**sosnin** от **Октября 05, 2012, 10:25:03 am**

я не понял,какая логика выдала такой вывод из этих двух результатов? для меня очень логично то,что с калабашкой результат хуже,Чем с ногами батом. и то разница минимальна,могла быть и больше. сколько плывете чисто ногами?

пс.видео давайте...

----

**BULLET** от **Октября 05, 2012, 10:27:44 am**

Цитата: sosnin от Октября 05, 2012, 10:25:03 am

я не понял,какая логика выдала такой вывод из этих двух результатов? для меня очень логично то,что с калабашкой результат хуже,Чем с ногами батом. и то разница минимальна,могла быть и больше. сколько плывете чисто ногами?

пс.видео давайте...

прочитайте чуток выше, на предыдущей страничке там начало диалога и причина того, что я написал здесь! и результаты есть также

----

**sosnin** от **Октября 05, 2012, 11:12:32 am**

Цитата: BULLET от Октября 05, 2012, 10:27:44 am

Цитата: sosnin от Октября 05, 2012, 10:25:03 am

я не понял,какая логика выдала такой вывод из этих двух результатов? для меня очень логично то,что с калабашкой результат хуже,Чем с ногами батом. и то разница минимальна,могла быть и больше. сколько плывете чисто ногами?

пс.видео давайте...

прочитайте чуток выше, на предыдущей страничке там начало диалога и причина того, что я написал здесь! и результаты есть также

читал.не вежу результат на ногах с доской в максимум. если лучше рук+ноги бат, то проблема в коорд. может быть из-за желания плыть на ногах. получается поздний гребок руками,как следствие,если делать гребок немощный,то он только во вред.

----

**Viktor** от **Октября 05, 2012, 02:48:06 pm**

Если в координации проплывете в полную силу на максимуме (не в темпе 200 м) результат возможен 17-18 секунд :)

Знаю по себе, что устоявшуюся годами технику, ломать очень не просто. Чтобы Вам не посоветуют, абсолютно не факт, что это даст скачок в результате. Иное дело, если бы начинали с нуля .....

----

**BULLET** от **Октября 06, 2012, 10:09:00 am**

видео переносится на след неделю(((( не получилось сегодня((((

а пока напишите пжлста упражнения для исправления след ошибок (предположительно что они у меня есть, может не все):

1. для сужения плечей при входе в воду
2. для узкого входа локтей в конце гребка
3. для поднятия таза, чтобы таз не проваливался глубоко
4. и для своевременного точка ногами после гребка руками, чтобы не позже и не раньше..

---

----

**BULLET** от **Октября 08, 2012, 07:34:26 am**

все нашел в инете все что мне нужно, так что вопросы в последнем ответе пока отпадают. сегодня попробовал поплавать контролируя свои ошибки, ну так се, начинаешь контролировать одно, вылезает другое(((( буду наплавывать объемы и на ногах начну больше объемов плавать!!!

---

----

**BULLET** от **Октября 25, 2012, 05:52:30 pm**

видео будет попозже, но в итоге потренировался несколько тренировок с тренером, ошибки были мне указаны. работаю теперь над этим!

---

----

**BULLET** от **Октября 26, 2012, 08:00:12 am**

если кому интересно могу написать какие ошибки были у меня зафиксированы тренером!

---

----

**evgeny** от **Октября 26, 2012, 08:02:50 am**

С видео было бы нагляднее, но интересно и так.

---

----

**BULLET** от **Октября 26, 2012, 10:44:45 am**

в итоге:

1. положение тела в стрелке, вроде нормал ,но сказал что надо пытаться еще более компактной быть и вытянутей! ( посоветовал висы на турнике или шведской стенке)
2. гребок руками
  - узко разводил руки при захвате, стал разводить шире почувствовал как подключились широчайшая и грудные мышцы при гребке
  - был ранний вдох ( в итоге чтобы исправить эти ошибки, тренер сказал распределить фазу гребка на 2 части, первая где я развожу руки широко для захвата и вместе с этим голова поднимается так чтобы макушка чуть вышла на поверхность и вторая где я свожу руки к себе в этот момент делаю вдох, пока плаваю на счет раз-два, но сильно сказал не увлекаться разделением пытаться все таки это одним движением делать в течение которого меняется скорость гребка)
  - когда руки выбрасывал вперед во-первых по кривой траектории выкидывал их чуть вверх по синусоидной траектории, посоветовал все таки стараться по прямой иво-вторых я их выкидывал вперед параллельно поверхности воды, сказал что надо вперед и чуток все таки вниз
3. гребок ногами
  - при гребке шире чем надо развожу колени, но я думаю что это следствие не очень хорошей растяжки, совет больше плавать с калабашкой между ног + заниматься растяжкой
4. координация. сказал что я рано подтягиваю ноги, фактически в момент самой сильной фазы гребка уже начинаю их подтягивать когда они должны находиться в покое, в следствие чего торможу, а сам гребок ногами делаю вроде как вовремя, т.е. у меня получается пауза(((( ну вот вроде все, плаваю упражнения всякие еще через 2 недельки снова к нему поеду



покажусь

если у кого есть какие дополнения по исправлению ошибок пишите буду рад )

----

**@LE}{@NDER** от **Октября 26, 2012, 11:48:33 am**

Цитата: BULLET от Октября 26, 2012, 10:44:45 am

в итоге:

1. положение тела в стрелке, вроде нормал ,но сказал что надо пытаться еще более компактной быть и вытянутей! ( посоветовал висы на турнике или шведской стенке)
2. гребок руками
  - узко разводил руки при захвате, стал разводить шире почувствовал как подключились широчайшая и грудные мышцы при гребке
  - был ранний вдох ( в итоге чтобы исправить эти ошибки, тренер сказал распределить фазу гребка на 2 части, первая где я развожу руки широко для захвата и вместе с этим голова поднимается так чтобы макушка чуть вышла на поверхность и вторая где я свожу руки к себе в этот момент делаю вдох, пока плаваю на счет раз-два, но сильно сказал не увлекаться разделением пытаться все таки это одним движением делать в течение которого меняется скорость гребка)
  - когда руки выбрасывал вперед во-первых по кривой траектории выкидывал их чуть вверх по синусоидной траектории, посоветовал все таки стараться по прямой иво-вторых я их выкидывал вперед параллельно поверхности воды, сказал что надо вперед и чуток все таки вниз
3. гребок ногами
  - при гребке шире чем надо развожу колени, но я думаю что это следствие не очень хорошей растяжки, совет больше плавать с калабашкой между ног + заниматься растяжкой
4. координация. сказал что я рано подтягиваю ноги, фактически в момент самой сильной фазы гребка уже начинаю их подтягивать когда они должны находиться в покое, в следствии чего торможу, а сам гребок ногами делаю вроде как вовремя, т.е. у меня получается пауза(((  
ну вот вроде все, плаваю упражнения всякие еще через 2 недельки снова к нему поеду покажусь

если у кого есть какие дополнения по исправлению ошибок пишите буду рад )

Без видео дополнения вряд ли будут.

Забавно, мне тренер наоборот говорил выбрасывать руки строго вперед, ни в коем случае не вниз, поскольку корпус при вытягивании в стрелку под действием силы тяготения все равно немного погружается. Вот, кстати, видос на эту тему - <http://vimeo.com/7126010>

----

**BULLET** от **Октября 26, 2012, 12:24:41 pm**

я неправильно сформулировал, т.е. руки выбрасываем конечно вперед а вот положение всего тела при скольжении получается так что стрелка которую мы делаем при скольжении направлена чуток вниз! т.е. руки ниже ноги выше

----

**Sibur** от **Февраля 26, 2013, 05:20:54 pm**

Владимир Сальников: «Осенью этого года новые правила в бросе могут вступить в законную силу»

В конце прошлой недели состоялось заседание технического комитета Европейской лиги плавания (LEN). Об изменениях в правилах соревнований, которые должны вступить в силу осенью этого года, рассказал Владимир Сальников, присутствующий на заседании в качестве представителя FINA.

Владимир Валерьевич уточнил, что эти вопросы уже обсуждались во время проведения чемпионата мира в Стамбуле, но прежде чем они будут утверждены, необходимо выработать общие рекомендации по этим изменениям, поскольку правила будут едины для всех. После утверждения новых правил на Конгрессе FINA они вступят в законную силу уже осенью этого года.

Новые изменения в первую очередь относятся к прохождению со старта первых 15 метров дистанции стилем брасс. Владимир Сальников прокомментировал позицию Международной федерации плавания и Европейской лиги плавания по этому вопросу.

- Суть новых изменений заключается в том, чтобы не ограничивать количество дельфинообразных движений ног в течение 15 метров, когда спортсмен находится под водой после старта. Сейчас по существующим правилам вначале дистанции после гребка руками можно сделать только одно движение ногами дельфином. На протяжении последнего времени замечалось, что после вхождения спортсмена в воду очень сложно отследить количество сделанных ногами ударов. В спорных ситуациях только подводная съемка могла бы внести ясность, но она не является официальным инструментом при судействе и в ближайшее время вряд ли будет возможность технически обеспечить максимально достоверное изображение каждого спортсмена, и контроль за соблюдением этого правила опять ляжет на судей. В этой связи в Международной федерации плавания решили, что делать выводы на основе субъективных суждений в данной ситуации не имеет смысла, поэтому и посчитали, что необходимо вовсе отказаться от этого правила.

Теперь будет допустимо делать неограниченное количество движений ногами дельфином на протяжении первых 15 метров дистанции, хотя на самом деле реально будет сделать два или три. Но сразу хочу обратить внимание на то, что после поворота правила остаются прежние – один удар ногами под водой. Другими словами правила проплывания дистанции в стиле брасс после старта будут одни, а после поворота – другие. Хотя и там, и там спортсмен находится под водой. В техническом комитете так объясняют, почему нельзя сделать эти правила универсальными: при старте в результате вхождения в воду спортсмена образуется много брызг и в воде создается большой вихревой шлейф из пузырьков, которые затрудняют видимость спортсмена. А после поворота, поскольку нет вхождения в воду сверху, картина более стабильная и судья может сделать объективную оценку, и определить было ли нарушение.

Еще одним аргументом в пользу дифференцирования правил для старта и поворота, было то, что во время соревнований в 25-метровом бассейне на чистое плавание брассом, в случае принятия этого правила при повороте, останется совсем мало дистанции. То есть получится, что большее время спортсмен будет находиться под водой - там, где его никто не видит. Эта ситуация в свое время привела к запрещению подводного плавания на спине. До 1988 года правила не учитывали длину дистанции, которую спортсмены проплывали под водой, и рекорды устанавливались спортсменами, которые даже могли не появляться на поверхности воды. Только потом пришли к выводу, что это является нарушением правил по стилю. Такие же ограничения были введены и в стиле плавания баттерфляем.

[http://russwimming.ru/data/news/LEN\\_2013\\_1.html](http://russwimming.ru/data/news/LEN_2013_1.html)

---

----

**Baron** от **Февраля 28, 2013, 10:11:00 am**

Кстати, как раз и навсегда научиться правильно разворачивать стопы, а то я постоянно "дельфиню" безбожно? Может нужно технику работы ногами ставить не в бассе, а на суше сначала?

---

----

**Tibu12** от **Марта 03, 2013, 07:29:01 pm**

Цитата: Baron от Февраля 28, 2013, 10:11:00 am

Кстати, как раз и навсегда научиться правильно разворачивать стопы, а то я постоянно "дельфиню" безбожно? Может нужно технику работы ногами ставить не в бассе, а на суше сначала?
--

Упражнений в сети полно( например с Эдом Мосесом USA Swimming Presents SWIM FAST), мне хорошо помогли: на спине (можно с колобашкой), главное сильно не разворачивать в сторону ноги до колен (ягодицы) во время толчка. тоже самое на животе. Забивайте ноги по самое не хочу, придет и привыкание и сила толчка (ноги прокачаются). Не было дня чтоб ноги не болели, за то сейчас лошадиные ;).

Попробуйте смотреть на ноги когда делаете толчок под водой, подбородок к груди и все видно. Я делаю так. Либо нужно снимать под водой и смотреть и сравнивать с правильной техникой. На суше мое мнение не реально, тока гибкость, просто вы делаете как вам удобно, а не как

надо, попробуйте делать правильно, вначале все будет болеть это нормально. Особенно если новичок, или как я давно не плавали.

---

----

**Baron** от **Марта 03, 2013, 09:27:21 pm**

Брассом... на спине? ??? Это как? Вы бы на видео ссылку кинули прямую, а то я не знаю английского.

---

----

**@LE}{@NDER** от **Марта 08, 2013, 04:40:14 am**

Цитата: Baron от Марта 03, 2013, 09:27:21 pm

Брассом... на спине? ??? Это как? Вы бы на видео ссылку кинули прямую, а то я не знаю английского.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=4FKCYWGOC2M#t=283s](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=4FKCYWGOC2M#t=283s)

---

----

**Baron** от **Марта 11, 2013, 01:48:05 am**

Спасибо, понял! (а то сначала подумал "что это за стиль плавания такой - "брасс на спине"" ;D) Это очень для меня полезное видео, завтра попробую в бассе. Жаль только что диктора не понимаю... :(

---

----

**Baron** от **Апреля 13, 2013, 12:51:07 am**

Всё равно не получается правильное движение... В зале, животом на "шведском мяче" перед зеркалом всё отлично! Как только в бассейн попадаю - опять начинаю "дельфинить"... >:(

---

----

**Baron** от **Апреля 21, 2013, 02:16:29 am**

И тишина...

---

----

**@LE}{@NDER** от **Апреля 21, 2013, 10:12:35 am**

Цитата: Baron от Апреля 21, 2013, 02:16:29 am

И тишина...

А что ты хотел услышать? Видео в студию, будем смотреть, что не получается. Мы чего телепаты, чтобы заочно узнать, что там у тебя не так?

---

----

**avia334** от **Августа 29, 2013, 01:23:15 pm**

Пару видео на просмотр.

<http://www.youtube.com/watch?v=Aw14A5qsIlg>

[http://www.youtube.com/watch?v=BlxZIfk\\_rzw](http://www.youtube.com/watch?v=BlxZIfk_rzw)

съемки айфоном в чехле, поэтому качество жуть.

Плавание - серия 5\*200 на пульсе 22.

Последнее занырявание низкое на втором видео - сам увидел.

Больше интересует геометрия рук и положение корпуса. Не низко зато заныри идут? И надо ли так проваливаться между рук или держать более высокое положение.

+ с ногами никак не могу справиться, чтобы в гидродинамической тени оставались - натягивать их что-ли сильнее? А может это из-за низкой скорости они падают.

---

----

**Viktor** от **Августа 29, 2013, 01:36:23 pm**

У Вас при толчке ногами слишком широко располагаются колени..... Глубоковато лежите и я бы так глубоко не заныривал, исходя из Вашей комплекции .....

---

----

**goreth** от **Августа 29, 2013, 01:45:57 pm**

Над водой не видно, но скорее всего голова болтается вверх вниз, занырявание глубокое, основной упор идет на ноги, руки пустоваты. Лечь выше и больше работать тазом.

---

----

**avia334** от **Августа 29, 2013, 01:46:47 pm**

Цитировать

У Вас при толчке ногами слишком широко располагаются колени..... Глубоковато лежите и я бы так глубоко не заныривал, исходя из Вашей комплекции

колени - увидел. Придется опять много-много плавать с колобашкой. Глубоковать - тоже понял. Про комплекцию - не понял ;D

---

----

**avia334** от **Августа 29, 2013, 01:52:40 pm**

Цитировать

Над водой не видно, но скорее всего голова болтается вверх вниз, занырявание глубокое, основной упор идет на ноги, руки пустоваты. Лечь выше и больше работать тазом.

по голове - постараюсь проконтролировать чтобы была единой с позвоночником. Такой грешок за собой замечаю. Упор на руки, - тут малопонятно, вроде ими тоже старюсь грести (исходя из задач серии).

Лечь выше - допенькал уже.

А вот работать тазом????? Недоумение вызывает такая постановка вопроса. Поясните, пожалуйста.

---

----

**goreth** от **Августа 29, 2013, 02:06:24 pm**

В момент подтягивания ног таз опускается, после толчка подымается. Ноги почти в норме, теперь когда плывете стараетесь все внимание на руки, мощный гребок и расслабление в скольжении. У вас гребок в одном темпе, не ускоренный. Напомню, это серии по 200, не свободное плавание.

---

----

**sosnin** от **Августа 29, 2013, 02:09:47 pm**

мне кажется, колени разводишь шире стоп. и стопами постоянно воздух хватаешь, значит высоко

поднимаешь их.

а так,хотелось бы сравнить с П27-29,чтоб по рукам понятней было. так-не плохо. ноги можно чуть порашьше включать-и это тоже будет видно на большей скорости...ощущение отдельного плавания немного присутствует.

-----

**sosnin** от **Августа 29, 2013, 05:47:41 pm**

е-мае...думаю,что мне не навится и с 5го раза понял.

неповорачивай ладони друг другу в стрелке!!! ты тонешь в этот момент. ладони в воде всегда вниз,ну естесно чуть мониврируя.вот ты и взмахи делаешь.

-----

**avia334** от **Августа 30, 2013, 09:09:51 pm**

Сегодня свободно поплавал и три серии 10\*50 на П 22, 23, 25 понакатывал. Старался в первую очередь, по совету Ромы, ладони при скольжении вниз разворачивать и натянутыми руки держать близко к поверхности + за следил чтобы голова не гуляла. И знаете, получилось. Захват сразу получиться стабильно начал (пропало лишнее движение на раз ворот ладоней). Да и подниматься стало легче, т.к положение тела стало повыше. Неделю еще пообкатываю, потом еще видос залью.

-----

**avia334** от **Сентября 05, 2013, 01:15:57 pm**

плиз, если кто знает упражнения на согласования рук и ног в брасе - скиньте или напишите, пожалуйста.

А то при всех попытках ускориться ноги начинают напоминать жалкое подобие работы, больше болтаются сзади и мешают плыть. Хотя при низких пульсах больше ноги работаютЮ чем руки.

-----

**sosnin** от **Сентября 05, 2013, 01:24:28 pm**

а что не получается? подтянуть не успеваешь? выпрямить? ширину толчка удержать?

-----

**avia334** от **Сентября 05, 2013, 01:30:50 pm**

Цитировать

а что не получается? подтянуть не успеваешь? выпрямить? ширину толчка удержать?

Во...тут уже есть что рассказать.

При ускорениях колени разводить успеваю до ширины плеч (может больше чуть - постараюсь это вылечить), а развести стопы и сделать ими сведени - уже нихт. Вернее оно есть, но неполноценное и без акцента. Есть ощущение, что четвертаки на одних руках тягаю.

Для начала мне бы почувствовать как правильно подтягивать ноги на скорости.

Дайте хоть методику, как работу над ускорениями проводить, чтобы ноги не терять. Или упражнения на согласования какие-нибудь.

-----

**sosnin** от **Сентября 05, 2013, 01:38:36 pm**

пробовать сначала отдельно ноги с доской и без на высокой скорости с ускорением в оконцовке толчка. скажи "нет" равномерноусиленному толчку :)

еще можешь пробовать рещце руки выкидывать,если почувствуешь ритм,то и ноги тоже пойдут с ускорением.

---

avia334 от **Сентября 05, 2013, 01:41:12 pm**

Буду сегодня пробовать. О результатах сообщу.

---

Toto от **Сентября 05, 2013, 02:53:11 pm**

а у меня была обратная проблема с ускорениями в брассе, все шло от ног, руки вообще непонятно, что делали, с досочкой плыла почти так же как и без нее)) пришлось заставить себя плавать упражнения ноги-кроль - руки-брасс и брасс на руках с колабашкой и, помимо всего прочего (оказалось, что я сильно заныривала и плавала больше вверх/вниз), удалось почувствовать ритм и теперь уже работа идет от рук, а ноги подхватывают и выталкивают

я к тому, что в брассе от рук походу очень много зависит, а ноги они там сами добавятся как надо (ну если там не совсем беда с техникой)

---

avia334 от **Сентября 06, 2013, 08:59:12 am**

Цитировать

пробовать сначала отдельно ноги с доской и без на высокой скорости с ускорением в оконцовке толчка. скажи "нет" равномерноусиленному толчку Smiley  
еще можешь пробовать рещце руки выкидывать,если почувствуешь ритм,то и ноги тоже пойдут с ускорением  
после 500 метров ускорений на ногах с досочкой не выдержали мышцы внутренней части бедра. Сначала одна заныла, а затем и вторая резкую боль дала.  
Сейчас даже ходить больно. Брасс на неделю забыт.

---

ИИта4оК от **Сентября 06, 2013, 10:31:45 am**

Цитата: avia334 от [Сентября 06, 2013, 08:59:12 am](#)

Цитировать

пробовать сначала отдельно ноги с доской и без на высокой скорости с ускорением в оконцовке толчка. скажи "нет" равномерноусиленному толчку Smiley  
еще можешь пробовать рещце руки выкидывать,если почувствуешь ритм,то и ноги тоже пойдут с ускорением  
после 500 метров ускорений на ногах с досочкой не выдержали мышцы внутренней части бедра. Сначала одна заныла, а затем и вторая резкую боль дала.  
Сейчас даже ходить больно. Брасс на неделю забыт.

Помассируйте ноги, а перед тренировкой, если будет много брасса с ускорениями, старайтесь ноги разогреть/растянуть посильнее. Я тяну переднюю/внутреннюю сторону бедра упражнениями типа как выпады делают - одна нога впереди, согнута в колене, вторая сзади, максимально вытянута и стараемся опуститься как можно ниже/оттянуть ногу сзади как можно дальше + меняем расположение ступни (смотрит вперед/набок) для растягивания передней/внутренней части бедра.

Без растяжки ускорениями ног в брассе можно связки/мышцы повредить - у меня как-то полгода боли в бедре оставались после ускорений без растяжки.

---

sosnin от **Сентября 06, 2013, 10:41:27 am**

Цитата: avia334 от [Сентября 06, 2013, 08:59:12 am](#)

Цитировать

пробовать сначала отдельно ноги с доской и без на высокой скорости с ускорением в оконцовке толчка. скажи

"нет" равномерноусиленному толчку Smiley  
еще можешь пробовать рещце руки выкидывать,если почувствуешь ритм,то и ноги тоже пойдут с ускорением

после 500 метров ускорений на ногах с досочкой не выдержали мышцы внутренней части бедра. Сначала одна заныла, а затем и вторая резкую боль дала.  
Сейчас даже ходить больно. Брасс на неделю забыт.

нафиг было 500 делать...мыж пробовать хотели...6-8x25 вполне хватило бы ,чтоб понять:лучше или нет. потом уже думать.

----

**avia334** от **Сентября 06, 2013, 11:07:11 am**

Цитировать

Помассируйте ноги, а перед тренировкой, если будет много брасса с ускорениями, старайтесь ноги разогреть/растянуть посильнее. Я тяну переднюю/внутреннюю сторону бедра упражнениями типа как выпады делают - одна нога впереди, согнута в колене, вторая сзади, максимально вытянута и стараемся опуститься как можно ниже/оттянуть ногу сзади как можно дальше + меняем расположение ступни (смотрит вперед/набок) для растягивания передней/внутренней части бедра.  
Без растяжки ускорениями ног в брассе можно связки/мышцы повредить - у меня как-то полгода боли в бедре оставались после ускорений без растяжки.

вот не поверишь, перед басиком был в спортзале. Там: 1-е делал на тренажере упражнения: сидя на тренажере сводил ноги вместе. Причем давно его делаю с такими же весами.  
2-е в конце занятия делал растяжки на ноги, вклчая 3 серии выпадов как ты написал, но только в бок, а не вперед с максимальными покачиваниями. Тоже регулярно (5 раз в неделю) такое делаю.  
после этого сразу в басик и еще на бортике ноги поразмял.

----

**avia334** от **Сентября 06, 2013, 11:13:03 am**

Цитировать

нафиг было 500 делать...мыж пробовать хотели...6-8x25 вполне хватило бы ,чтоб понять:лучше или нет. потом уже думать

Рома, а я не так делал.

Сначала досочка и колабаху между ног и 200 метров на максимальное скольжение. Потом 4\*25 с ускорением от 1-го к 4-му с колобахой и досочкой на ногах.

Потом 200 метров на скольжение только с досочкой. И вот на последней прямой, когда на 3 удара должен был бассейн проходить, резкая боль во внутренней части бедра, в верхней части..и, пипец.

А так хотел потом также ускорения от 1го к 4-му только с доской.

Потом скольжения без всего и ускорения без всего. Но планы обомались.

Буду несколько дней только руки отрабатывать.

----

**Бодя** от **Сентября 06, 2013, 11:16:08 am**

Дамы и господа.

Объясните лоху, зачем заниматься с отягощениями перед бассейном.

Мне кажется, что данные виды нагрузок вообще совмещать глупо КПД падает очень сильно.

Ну а если нет возможности развести нагрузки, то тренажеры делать после бассейна.

----

**sosnin** от **Сентября 06, 2013, 11:28:33 am**

Цитата: avia334 от Сентября 06, 2013, 11:13:03 am

Цитировать

нафиг было 500 делать...мыж пробовать хотели...6-8x25 вполне хватило бы ,чтоб понять:лучше или нет.  
потом уже думать

Рома, а я не так делал.

Сначала досочка и колабаху между ног и 200 метров на максимальное скольжение. Потом 4\*25 с ускорением от 1-го к 4-му с колобахой и досочкой на ногах.

Потом 200 метров на скольжение только с досочкой. И вот на последней прямой, когда на 3 удара должен был бассейн проходить, резкая боль во внутренней части бедра, в верхней части...и, пипец.

А так хотел потом также ускорения от 1го к 4-му только с доской.

Потом скольжения без всего и ускорения без всего. Но планы обомались.

Буду несколько дней только руки отрабатывать.

если это паховые связки, то может и пару месяцев ныть... нефиг делать такой широкий, неестественно широкий толчек. оттого и растяжение, большое напряжение на связки при очень растянутом положении...мы ж вроде договорилить более резкое толкание, а не широкое разведение?

не напрягай бедра вообще: вел, бег, присяды, растяжка-все убрать. плавать с калабашкой руками, не делать выходы. резко не двигаться.

бодя, смотря какие цели. если вода на технику и низкий пульс. то загруженный зал до воды- вполне нормально.

----

**avia334** от **Сентября 06, 2013, 11:28:58 am**

Цитировать

Объясните лоху, зачем заниматься с отягощениями перед бассейном

нефиг там и нагрузки у меня. Пресс, чуть спина, внутреннюю часть бедер постоянно прорабатываю и растяжки (много). Всё минут 40 сейчас занимает без особого энтузиазма. Поэтому на плавании не сказывается.

----

**Бодя** от **Сентября 06, 2013, 12:14:04 pm**

Цитата: [avia334](#) от **Сентября 06, 2013, 11:28:58 am**

Цитировать

Объясните лоху, зачем заниматься с отягощениями перед бассейном

нефиг там и нагрузки у меня. Пресс, чуть спина, внутреннюю часть бедер постоянно прорабатываю и растяжки (много). Всё минут 40 сейчас занимает без особого энтузиазма. Поэтому на плавании не сказывается.

Все маленькие мышцы (внутреннюю часть бедер) очень быстро утомляются и потом любое неосторожное движение может привести к травме.

Растяжка в этом случае не поможет. Тем более вы пытались тренировать ускорения как я понял.

Мышцы утомлены, а вода холодная.

----

**sosnin** от **Сентября 06, 2013, 12:29:35 pm**

Цитата: [Бодя](#) от **Сентября 06, 2013, 12:14:04 pm**

ькие мышцы (внутреннюю часть бедер) очень быстро утомляются и потом любое неосторожное движение может привести к травме.

Растяжка в этом случае не поможет. Тем более вы пытались тренировать ускорения как я понял.

Мышцы утомлены, а вода холодная.

умно. "знал бы прикуп", да авиа?

бодя, что посоветуете теперь делать?

----

**avia334** от **Сентября 06, 2013, 01:20:39 pm**

Цитировать

умно. "знал бы прикуп", да авиа?



бодя, что посоветуете теперь делать?

Да. Умно.

Жду советов. Раз в год такая проблема.

----

**Бодя** от **Сентября 06, 2013, 05:56:40 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 06, 2013, 12:29:35 pm

Цитата: Бодя от Сентября 06, 2013, 12:14:04 pm

ькие мышцы (внутреннюю часть бедер) очень быстра утомляются и потом любое неосторожное движение может привести к травме.

Растяжка в этом случае не поможет. Тем более вы пытались тренировать ускорения как я понял.

Мышцы утомлены, а вода холодная.

умно. "знал бы прикуп", да авиа?

бодя, что посоветуете теперь делать?

Я не пловец и не имею права советовать, но мое виденье решения проблемы я написал выше.

Любые тренажеры только после бассейна, если две тренировки то вечером.

А если нет такой возможности, то плавать только на технику даже если

Вам кажется, что сил еще много.

----

**Домино** от **Сентября 06, 2013, 06:11:36 pm**

Цитата: Бодя от Сентября 06, 2013, 11:16:08 am

Объясните лоху, зачем заниматься с отягощениями перед бассейном.

Если после бассейна, то у меня лично велика вероятность падения штанги на ногу. ;D

----

**Бодя** от **Сентября 06, 2013, 06:18:22 pm**

Цитата: Домино от Сентября 06, 2013, 06:11:36 pm

Цитата: Бодя от Сентября 06, 2013, 11:16:08 am

Объясните лоху, зачем заниматься с отягощениями перед бассейном.

Если после бассейна, то у меня лично велика вероятность падения штанги на ногу. ;D

Это так, кажется, мы все недорабатываем на тренировках. ;D

----

**Dima** от **Сентября 06, 2013, 09:06:13 pm**

Цитата: Бодя от Сентября 06, 2013, 05:56:40 pm

Цитата: sosnin от Сентября 06, 2013, 12:29:35 pm

Цитата: Бодя от Сентября 06, 2013, 12:14:04 pm

ькие мышцы (внутреннюю часть бедер) очень быстра утомляются и потом любое неосторожное движение может привести к травме.

Растяжка в этом случае не поможет. Тем более вы пытались тренировать ускорения как я понял.

Мышцы утомлены, а вода холодная.

умно. "знал бы прикуп", да авиа?

бодя, что посоветуете теперь делать?

Я не пловец и не имею права советовать, но мое виденье решения проблемы я написал выше.

Любые тренажеры только после бассейна, если две тренировки то вечером.

А если нет такой возможности, то плавать только на технику даже если

Вам кажется, что сил еще много.

После плавания, на фоне растроченного гликогена, в силовую? Давайте эту тему разделю, да удалю часть сообщений. Тема о броссе, а не видении "не пловца" Боди о рациональности подготовки пловцов-профессионалов ( или любителей). Без обид.

----

**Топан** от **Сентября 06, 2013, 10:13:23 pm**

Цитата: Toto от Сентября 05, 2013, 02:53:11 pm

а у меня была обратная проблема с ускорениями в броссе, все шло от ног, руки вообще непонятно, что делали, с досочкой плыла почти так же как и без нее))

Мне говорили аналогичное, что гребка нет и руки непонятно что делают - только голову для вдоха, якобы, вытягивают. Правда, эксперимент с досочкой показал, что всё-таки говорить, что плыву на одних ногах - преувеличение (ну, типа 25 секунд против 15 - всё-таки разница).

Цитировать

пришлось заставить себя плавать упражнения ноги-кроль - руки-бросс и бросс на руках с колабашкой и, помимо всего прочего (оказалось, что я сильно заныривала и плавала больше вверх/вниз), удалось почувствовать ритм и теперь уже работа идет от рук, а ноги подхватывают и выталкивают

А вот у меня, когда плаваю на руках с колабашкой, как раз сразу возникает проблемка: темп гребков совершенно невозможно варьировать - поскольку всё определяется собственной частотой заныривания-выныривания головы (которое при плавании на руках становится до безобразия глубоким, по сравнению с плаванием с координации). Т.е. нельзя ни поскользнуть по-хорошему, ни, тем более, ускориться за счёт темпа. Только вот это вот заторможенное (по ощущениям) флегматичное вверх-вниз, когда каждый раз нудно ждёшь, когда всплывёшь, чтобы начать очередной гребок. Естественно, скорость вообще никакая - там даже с плаванием на ногах сравнивать нет смысла. Но это как бы не показатель только качества гребка, поскольку вот с темпом и заныриванием такие проблемы.

На ногах тоже есть что-то подобное с "собственной частотой", хотя и менее остро. Но тоже не могу произвольно ни поднять, ни снизить темп в широких пределах. Выбирать темп по своей воле (то есть, не больше, чем насколько сил хватит, конечно) получается только в координации.

----

**Топан** от **Сентября 06, 2013, 11:23:31 pm**

Цитата: sosnin от Сентября 06, 2013, 10:41:27 am

нафиг было 500 делать...мыж пробовать хотели...6-8x25 вполне хватило бы ,чтоб понять:лучше или нет. потом уже думать.

Мне в самом начале посещения бассейна, т.е. где-то в начале апреля, хватило даже и меньшего (типа 3-4 раза по 15), чтобы получить аналогичный результат. Я вообще ничего маньячить не собирался, а только попробовал "на автомате" вспомнить бросс, которому в самых общих чертах учили лет 10 назад в какой-то группе по экспресс-обучению взрослых, но которым я с тех пор так ни разу и не плавал. И успел получить боль мышц внутренней стороны бедра гораздо быстрее, чем тренер пропала, что я делаю, и дала указание ногами работать поуже (и руками тоже). Только у меня как-то оно немножко по-другому проявлялось: в самом бассейне, при плавании броссом, почти ничего и не заметно. А потом на суше да, вдруг как-то ходить трудно и больно, бежать вообще невозможно.

Цитата: avia334 от Сентября 06, 2013, 08:59:12 am

Сейчас даже ходить больно. Бросс на неделю забыт.

Почему именно на неделю? У меня всё это тянулось где-то 3-3,5 месяца. А отчасти и сейчас тянется (ну т.е. ходить и бегать уже могу, но вот разводять ноги ещё больно - например, в зале это сказывается больше всего в том, что не могу как положено лечь для жима лёжа).

----

**avia334** от **Сентября 09, 2013, 09:55:06 am**

Цитировать

Почему именно на неделю? У меня всё это тянулось где-то 3-3,5 месяца. А отчасти и сейчас тянется (ну т.е. ходить и бегать уже могу, но вот разводять ноги ещё больно - например, в зале это сказывается больше всего

в том, что не могу как положено лечь для жима лёжа).

Да, боль вроде прекратилась. Сегодня уже брасиком легонькие серии попробую. А так, думаю, что кривовато ногу поставил, а захват сильный сделал ногами, из-за этого и дернул мышцу. Надо учиться ровнее ноги держать.

----

**интенсивник от Сентября 09, 2013, 10:31:05 am**

Цитата: Toman от Сентября 06, 2013, 10:13:23 pm

А вот у меня, когда плаваю на руках с колобашкой, как раз сразу возникает проблемка: темп гребков совершенно невозможно варьировать - поскольку всё определяется собственной частотой заныривания-выныривания головы (которое при плавании на руках становится до безобразия глубоким, по сравнению с плаванием с координации). Т.е. нельзя ни поскользнуть по-хорошему, ни, тем более, ускориться за счёт темпа. Только вот это вот заторможенное (по ощущениям) флегматичное вверх-вниз, когда каждый раз нудно ждёшь, когда всплывёшь, чтобы начать очередной гребок. Естественно, скорость вообще никакая - там даже с плаванием на ногах сравнивать нет смысла. Но это как бы не показатель только качества гребка, поскольку вот с темпом и заныриванием такие проблемы.

Не совсем понятно, для чего нужна тут колобашка. Если для развития рук, то для начального/среднего уровня вместо оной вполне достаточно подрабатывать кролем или дельфином - совсем чуть чуть, чтобы ноги не тонули. Так говорят тренеры.

----

**evgeny от Сентября 09, 2013, 12:41:09 pm**

Цитата: интенсивник от Сентября 09, 2013, 10:31:05 am

Не совсем понятно, для чего нужна тут колобашка. Если для развития рук, то для начального/среднего уровня вместо оной вполне достаточно подрабатывать кролем или дельфином - совсем чуть чуть, чтобы ноги не тонули. Так говорят тренеры.

Колобашку обычно применяют для привыкания не разводить колени при работе ног.

----

**Toman от Сентября 09, 2013, 03:51:29 pm**

Так я колобашку использовал как раз вообще без какой-либо работы ног. Псевдо-дельфином работать ногами мне, конечно, гораздо удобнее, чем плыть с колобашкой: голова и плечи не заныряют так глубоко, не нужно так долго ждать всплытия для следующего гребка. Псевдо-дельфином можно делать 1 или 2 удара на гребок, если плыть ради работы руками брасом, или 3-4 удара на гребок, если, наоборот, больше ради собственно этого как бы дельфина :) И то, и другое достаточно удобно. Но не очень показательно в том смысле, что нельзя точно сказать, какая доля продвижения за счёт рук, а какая за счёт ног. Хотя работа руками зато более правдоподобная, чем с колобашкой.

----

**Toto от Сентября 09, 2013, 04:45:09 pm**

ну а по мне, так плавание с колобашкой как раз отучило от чрезмерного заныривания и помогло "найти" руки в гребке

----

**@LE}{@NDER от Сентября 09, 2013, 09:22:55 pm**

Цитата: Toto от Сентября 09, 2013, 04:45:09 pm

ну а по мне, так плавание с колобашкой как раз отучило от чрезмерного заныривания и помогло "найти" руки в гребке

Кроме этого помогает сосредоточиться на руках, почувствовать гребок в сочетании с высоким положением на воде, поскольку ноги и тело лежат выше.

---

---

-----  
**avia334** от **Сентября 18, 2013, 10:06:10 am**

ноги прошли. В понедельник уже нормально серии отработал. Колени старался держать поближе друг к другу, вроде даже полегче работать стало, меньше сопротивление от широко разведенных ног.

Через недельку видос новый положу.

Вопрос: можно ли сегодня идти в басик, если вчера горло болело и активно лечилось состояние недомогания (без температуры): 4 пакетика антигрипина/колдрекса за день, полоскания, ультрафиолет и пыханья спреями.

Сегодня вроде все в порядке, по ощущениям.

---

---

-----  
**Berrimor** от **Сентября 18, 2013, 10:20:50 am**

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8012.msg225213#msg225213>

---

---

-----  
**MikeFW** от **Декабря 17, 2013, 12:21:06 pm**

Сколько при свободном плавании брассом длинные дистанции должно быть гребков после выхода?

Для 25-ти метрового бассейна.

11 метров нормальный выход?

---

---

-----  
**Volga13** от **Декабря 17, 2013, 12:25:29 pm**

ИМХО 11 циклов - это много. Я сейчас так плаваю. И меня это не устраивает.

На соревнованиях - 200м. плывут в среднем 7-8 циклов мужчины. Женщины 8-9. - это на уровне между 2 и 1 разрядом (женщины).

Мне бы хотелось, как раз за 9 успевать четвертак переплыть в свободном темпе.

---

---

-----  
**MikeFW** от **Декабря 17, 2013, 12:29:43 pm**

Цитата: Volga13 от Декабря 17, 2013, 12:25:29 pm

ИМХО 11 циклов - это много. Я сейчас так плаваю. И меня это не устраивает.

На соревнованиях - 200м. плывут в среднем 7-8 циклов мужчины. Женщины 8-9. - это на уровне между 2 и 1 разрядом (женщины).

Мне бы хотелось, как раз за 9 успевать четвертак переплыть в свободном темпе.

Не 11 циклов, а выход 11 метров. Потом делаю 5 циклов. С чуть большим выходом или скольжением могу 4 цикла.

---

---

-----  
**Volga13** от **Декабря 17, 2013, 12:35:22 pm**

ааа, ну если за 4 цикла проплываешь четвертак - тогда уж и выход можно натренировать.. А вообще наверное нормально, если со старта топы к 15м. всплывают. то тогда 11 с толчка - вполне даже хорошо.

---

---

-----  
**@LE}{@NDER** от **Декабря 17, 2013, 12:44:51 pm**

Тут засекаать надо. У меня на 200м получается 7-9 циклов. Причем при 8-9 циклах с более высоким темпом выходит быстрее чем при 7-8.

-----  
**MikeFW** от **Декабря 17, 2013, 12:59:05 pm**

Да, надо конечно засекаать.  
Сейчас посмотрел ЧЕ. Именно так (11 метров выход и 5 гребков) Гурта плыл середину в 200 метров брасс.

-----  
**avia334** от **Декабря 17, 2013, 02:01:54 pm**

Цитировать

Не 11 циклов, а выход 11 метров. Потом делаю 5 циклов. С чуть большим выходом или скольжением могу 4 цикла.

нормалек, при свободном плавании у меня тоже столько же.  
Если ускориться - выход 9м, далее 7-8 циклов.

-----  
**@LE}{@NDER** от **Декабря 17, 2013, 02:13:56 pm**

Цитата: avia334 от Декабря 17, 2013, 02:01:54 pm

Цитировать

Не 11 циклов, а выход 11 метров. Потом делаю 5 циклов. С чуть большим выходом или скольжением могу 4 цикла.

нормалек, при свободном плавании у меня тоже столько же.  
Если ускориться - выход 9м, далее 7-8 циклов.

свободное не интересно. у меня в свободном выход метров 14 и 5 - 6 циклов, только при этом результате до Гурты как до космоса, в принципе и до своего соревновательного результата, тоже дофига. Считать надо именно в боевом соревновательном темпе - тогда это будет показательно.

-----  
**ИиТа4ок** от **Декабря 17, 2013, 11:43:37 pm**

У меня в видео на 100 брасс на третьих форумских по 7 гребков получается при выходе метров 10 (я без поддельфинивания делал).  
Думаю, на 200 такой же расклад был бы.

-----  
**Томан** от **Декабря 20, 2013, 01:48:39 am**

2 недели назад был в полтиннике, по приколу посчитал циклы брассом. В самом спокойном темпе это получалась стабильная цифра: на полтинник выход + 22 цикла (ну или если где-то один-два раза очевидно накосячить, то на цикл больше). Из них до середины (т.е. до 25 м), кажется, примерно 9 циклов - но в этом могу ошибаться, т.к. специально по середине не отмечал для себя цифры. Выход, видимо, примерно метров 7-8.

А через пару дорожек плавала некая серьезная дама, и когда она плавала брасс, я у неё насчитал на полтинник, кажется, выход + 15 циклов.

**Viktor** от **Декабря 20, 2013, 09:45:08 am**

Цитата: Томап от Декабря 20, 2013, 01:48:39 am

2 недели назад был в полтиннике, по приколу посчитал циклы брассом. В самом спокойном темпе это получалась стабильная цифра: на полтинник выход + 22 цикла (ну или если где-то один-два раза очевидно накосячить, то на цикл больше). Из них до середины (т.е. до 25 м), кажется, примерно 9 циклов - но в этом могу ошибаться, т.к. специально по середине не отмечал для себя цифры. Выход, видимо, примерно метров 7-8.  
А через пару дорожек плавала некая серьезная дама, и когда она плавала брасс, я у неё насчитал на полтинник, кажется, выход + 15 циклов.

В полтиннике 22 цикла - это практически соревновательный темп, для спокойного плавания определенно много, вот как раз 14-15 циклов самое то :)

-----

**IuTa4oK** от **Декабря 20, 2013, 10:16:59 am**

Цитата: Viktor от Декабря 20, 2013, 09:45:08 am

В полтиннике 22 цикла - это практически соревновательный темп, для спокойного плавания определенно много, вот как раз 14-15 циклов самое то :)

Это как сказать...к нам на дорожку часто приходит парень, который на полтинник делает даже не 22, а все 40-50 циклов. :)

Выглядит это практически как прыжки от дна - 1,5 метра вперед, полметра назад, на дно ;D

-----

**avia334** от **Декабря 20, 2013, 10:39:20 am**

Цитировать

Это как сказать...к нам на дорожку часто приходит парень, который на полтинник делает даже не 22, а все 40-50 циклов. Smiley  
Выглядит это практически как прыжки от дна - 1,5 метра вперед, полметра назад, на дно

вчера у 9-леток соревнования в басике были. Один уникам - 35 циклов сделал на 25 метров. Как швейная машинка работает.

-----

**sosnin** от **Декабря 20, 2013, 11:10:58 am**

будет бицепс больше 10 см и вес больше 30кг-тогда и посмотрим ;)

-----

**Белый Кит** от **Декабря 20, 2013, 12:43:27 pm**

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2013, 11:10:58 am

будет бицепс больше 10 см и вес больше 30кг-тогда и посмотрим ;)

вес бицепса? :o :o :o

-----

**sosnin** от **Декабря 20, 2013, 01:24:33 pm**

да нет конечно :) я уверен, что у таких деток вес бицепса стремится к нулю.

-----

**rex224** от **Декабря 31, 2013, 09:50:05 am**

Подскажите пожалуйста при подтягивании ног останавливаюсь, посоветуйте что делать?

---

---

-----  
**Chir1963** от **Декабря 31, 2013, 10:55:51 am**

- 1 стараться пятку на затылок, а не колено к животу
- 2 во время подтягивания ног не растопыривать колени
- 2 плыть руки-ноги

---

---

-----  
**Dima** от **Декабря 31, 2013, 12:08:42 pm**

Цитата: Chir1963 от Декабря 31, 2013, 10:55:51 am

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1 стараться пятку на затылок, а не колено к животу</li><li>2 во время подтягивания ног не растопыривать колени</li><li>2 плыть руки-ноги</li></ol> |
|--|

и + эти движения закреплять упражнением 1 гребок+ 2 удара, и 1+3.

На суше: присядьте в брассовой сед-колени вместе- растягивайте 1-2мин., потом поочередно подъем коленей, не отрывая стопы, потом одновременно, потом встать не отрывая стоп во вторую позицию ( из балета- вторая позиция ).

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4669.30> фото седа здесь, однако оценивайте адекватно пластичность ваших связок, дабы не навредить себе травмой.

---

---

-----  
**avia334** от **Апреля 02, 2014, 08:41:37 am**

Возвращаюсь в эту тему, т.к. пришла пора темп ставить в брасе, а у меня все на длинное плавание завязано. Если начинаю частоты добавлять, сразу локоть (особенно левый валится - начинает к телу прижиматься - следовательно подъем нормальный не получается- следовательно нет прогиба в пояснице - отсюда ноги подтягиваются вместе и удар ногами идет куцеватый, неполноценный, больше похожий на дрыгание).

Ктонибудь из доков может подсказать, над чем поработать, чтобы темп задать и при этом техника не валилась.

На длинном скольжении всё гуд - 5-6 циклов на четвертаке я нормально держу даже в сериях на П24! При 4-х цикловом плавании (не более 50м и не в серии) вообще чувствую себя торпедой. Но уже при 7-8 циклах, все сыпется. Может из-за роста - 194см мне не удастся координироваться нормально?!

С удовольствием приму любые советы.

---

---

-----  
**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 08:57:53 am**

зачем поднимаешь темп? 50метров или финиш на 100 или 200?

я в брасе ,чтоб поднять темп по сравнению с темпом сотни, начинаю делать максимално сильный захват. тоесть давить на воду уже в захвате, а не разгонят в подтягивании. объяснить могу наверно несколькими вещами:

- 1) в брасе и так гребок короче чем в кроле-бате и существуе и так постоянная смена траектории. поэтому не боюсь потерять воду. боюсь только не продавить :) но это уже вопрос к силовой подготовке, а не темпу.
- 2) при таком "упоре сразу" надо сразу соединять лопатки и ключать боковые мышцы. как только это перестает происходить-я приплываю...это значит, что на руках я выдержу 1-3 гребка и помру. :)
- 3) в темповом брасе, без идеальной гибкости в ногах нужно смириться с куцым толчком :(

---

-----  
**Volga13** от **Апреля 02, 2014, 09:05:27 am**

Локти валяются из за раннего подъема ИМХО. просто не успеваешь их выставить. и укорачивается гребок руками..

.у меня похоже та же беда... пытаюсь исправить ускоряя гребок только в конце, тогда и выброс рук проходит быстрее и без задержек.

---

-----  
**avia334** от **Апреля 02, 2014, 10:02:17 am**

Цитировать

Локти валяются из за раннего подъема ИМХО. просто не успеваешь их выставить. и укорачивается гребок руками.. .у меня похоже та же беда... пытаюсь исправить ускоряя гребок только в конце, тогда и выброс рук проходит быстрее и без задержек.
---

Не, с подъемом у меня более-менее.

Наверное Ромину тему поддержку и попробую начало захвата посильнее давить. Я так подумал, наверное я действительно не акцентируюсь на силе захвата, когда частить начинаю, а делаю его такой же как и при длинном плавании.

Рома - к 100-ке хотя бы. На 50 с моим темпом ловить нечего.

---

-----  
**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 10:10:15 am**

Цитата: [avia334 от Апреля 02, 2014, 10:02:17 am](#)

Цитировать

Локти валяются из за раннего подъема ИМХО. просто не успеваешь их выставить. и укорачивается гребок руками.. .у меня похоже та же беда... пытаюсь исправить ускоряя гребок только в конце, тогда и выброс рук проходит быстрее и без задержек.
---

Не, с подъемом у меня более-менее.

Наверное Ромину тему поддержку и попробую начало захвата посильнее давить. Я так подумал, наверное я действительно не акцентируюсь на силе захвата, когда частить начинаю, а делаю его такой же как и при длинном плавании.

Рома - к 100-ке хотя бы. На 50 с моим темпом ловить нечего.

к сотке и темп не главное-силовая составляющая будет слабым звеном. темп тебе понадобится на последние 25 метров...я сомневаюсь, что мы сможем технически осататься на том же уровне, подняв темп и прошарашить 50метров, как ефимова например.

7-8 гребков в максимальном темпе с сохранением глубины гребка и максимальной силы- и завтра у тебя с утра руки еще и болеть будут :)

---

-----  
**Led** от **Апреля 02, 2014, 10:18:21 am**

Цитата: [sosnin от Апреля 02, 2014, 08:57:53 am](#)

2) при таком "упоре сразу" надо сразу соединять лопатки и ключать боковые мышцы.
--

Поясни какие мышцы ты называешь боковыми. Чо то я запутался

---

-----  
**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 10:24:58 am**

Цитата: [Led от Апреля 02, 2014, 10:18:21 am](#)

Цитата: <a href="#">sosnin от Апреля 02, 2014, 08:57:53 am</a>
--

2) при таком "упоре сразу" надо сразу соединять лопатки и ключать боковые мышцы.
--



Поясни какие мышцы ты называешь боковыми. Чо то я запутался

по науке не знаю. "крылья" вообще. от лопаток по ребрам которые идут, и они ближе к спине

вот тут они, на картинке с красавчиком (вроде они :) ) под №2 <http://steelsports.ru/anatomiya-spiny/>

----

**Led** от **Апреля 02, 2014, 10:29:33 am**

Широчайшие мышцы спины

----

**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:00:10 am**

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 10:29:33 am

Широчайшие мышцы спины

я все равно не запомню :(

они кстати на резине в статике бр и батом офигенно "убиваются". если статику делать в начале подтягивания. по 30 сек в 5-6-8 подходов и боль тем, кто их не использовал, обеспечена на пару дней ;)

так и можно проверить насколько они работали раньше в воде ;)

----

**Led** от **Апреля 02, 2014, 11:04:21 am**

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2014, 11:00:10 am

они кстати на резине в статике бр и батом офигенно "убиваются". если статику делать в начале подтягивания. по 30 сек в 5-6-8 подходов и боль тем, кто их не использовал, обеспечена на пару дней ;)

так и можно проверить насколько они работали раньше в воде ;)

Не в воде при такой статике получаешь неестественное напряжение в ротаторах плеча, которое снимается в воде.

Это я к тому что широчайшие проще убить тягой в наклоне или подтягиванием широким хватом к груди.

----

**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:20:25 am**

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:04:21 am

Это я к тому что широчайшие проще убить тягой в наклоне или подтягиванием широким хватом к груди.

при этих упражнениях отсутствует понятие "высокий локоть". ни одно подтягивание не делается с высоким положением локтя.

что такое "ротатор плеча", это где?

----

**Led** от **Апреля 02, 2014, 11:24:10 am**

Цитата: Рунтя от Апреля 02, 2014, 11:17:17 am

тут люди плавают без железа, на резине, так эффективнее :o

парирую, хоть это и рекламный ролик

<http://www.youtube.com/watch?v=r6z9wYrBVFg>

----

**Led** от **Апреля 02, 2014, 11:28:47 am**

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2014, 11:20:25 am

при этих упражнениях отсутствует понятие "высокий локоть". ни одно подтягивание не делается с высоким положением локтя.

Тут спору нет, надо выбирать что важнее.

Дернуть ротаторы очень просто, а вылечивается ооочень долго.

Цитировать

что такое "ротатор плеча", это где?

не ротатор а ротаторы.

Это манжета плеча состоящая из слабых у обычного человека мышц.

Если их не тренировать то в один прекрасный момент статикой можно их надорвать или порвать сухожилие.

Что у меня и было. Правда я их жимом надорвал.

----

**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:32:31 am**

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:24:10 am

<http://www.youtube.com/watch?v=r6z9wYrBVFg>

тебе техника или физподготовка? дай мне хоть один видос фелпса лет 10-15, где он технику ставит, а не занятия офп и физподготовка.

----

**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:35:33 am**

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:28:47 am

Что у меня и было. Правда я их жимом надорвал.

а почему в воде снимается напряжение?

----

**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:36:27 am**

Цитата: Рунтя от Апреля 02, 2014, 11:29:30 am

Отведение — надостная мышца.

- Наружная ротация — подостная мышца, малая круглая мышца.

- Внутренняя ротация — подлопаточная мышца

Надостная начинается от ости лопатки

подостная - под остью, там же и подлопаточна

Малая круглая - от лопатки.

т.е. те мышцы, кот. отвечают за движение в суставе, так?

тогда все проще: нефиг на резине делать ТЯГИ и относится к ней как к зальному тренажеру.

будете делать в соответствии с техникой плавания и надрыва и перенапряга на резине не

будет. надо подавать плечо вперед при статике или динамической работе на резине. тогда вы почти исключаете любое напряжение в шее и плече\плечевом суставе.

----

**Led** от **Апреля 02, 2014, 11:37:19 am**

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2014, 11:32:31 am

тебе техника или физподготовка?

если мы говорим о технике то зачем убивать мышцы ?

техника и убивание мышц вещи несовместимые, по крайней мере в момент когда мышцы начинают убиваться.

Цитировать

они кстати на резине в статике бр и батом офигенно "убиваются"

статика разве относится к технике ?

---

-----  
**Led** от **Апреля 02, 2014, 11:39:22 am**

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2014, 11:35:33 am

а почему в воде снимается напряжение?

сила архимеда действует на руки,хоть и маленькая но достаточная.  
а на суше ты вынужден напряжением плечевого пояса держать высокий локоть

---

-----  
**Led** от **Апреля 02, 2014, 11:42:34 am**

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2014, 11:32:31 am

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:24:10 am

<http://www.youtube.com/watch?v=r6z9wYrBVfg>

тебе техника или физподготовка? дай мне хоть один видос фелпса лет 10-15,где он технику ставит,а не занятия офп и физподготовка.

я был не согласен только с фразой "без железа,так эффективней"  
ничего другого ввиду не имел.

---

-----  
**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:45:23 am**

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:39:22 am

а на суше ты вынужден напряжением плечевого пояса держать высокий локоть

это не так. это будет если делать подтягивания и жимы с высоким локтем.  
я спокойно могу в наклоне натянуть резину не напрягая плеч,но широчайшие будут болеть.

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:37:19 am

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2014, 11:32:31 am

тебе техника или физподготовка?

если мы говорим о технике то зачем убивать мышцы ?  
техника и убивание мышц вещи несовместимые,по крайней мере в момент когда мышцы начинают убиваться.  
Цитировать

они кстати на резине в статике бр и батом офигенно "убиваются"

статика разве относится к технике ?

техника это траектория,координация,положения тела с его разными частями в о все периоды времени...статика-один из способов тренировки физического состояния мышц.

---

-----  
**avia334** от **Апреля 02, 2014, 11:48:17 am**

Опять зафлудили - Итог то какой? Резче захват делать для ускорения темпа?

---

-----  
**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:48:43 am**

Цитата: Led от Апреля 02, 2014, 11:42:34 am

я был не согласен только с фразой "без железа,так эффективней"  
ничего другого ввиду не имел.

поэтому привел тренировку над физухой?нелгично ;)  
пс. рунтя забыла дописать "эффективней для техники" :)

---

-----  
**sosnin** от **Апреля 02, 2014, 11:50:53 am**

Цитата: avia334 от Апреля 02, 2014, 11:48:17 am

Опять зафлудили - Итог то какой? Резче захват делать для ускорения темпа?

сделай видос-псмотрим :) дело не в резкости, а силе. у меня для темпа в брассе резкость менее важна чем сила.

пс. мы не флудим, а ищем истину :)

-----

**Toto** от **Апреля 02, 2014, 12:00:35 pm**

ага, соглашусь насчет силы захвата - я тоже долго мучилась с поднятием темпа в брассе, пришла к этому через плавание руки брасс - ноги с колабашкой, а потом ноги батт в моноласте (хотя можно и просто ласты - они дадут скорость, которую надо успеть подхватить и перевести в продвижение, что одной резкостью не сделать, тк не успеешь себя вытянуть вперед и накрывает собственной волной))

зы надо нашим пловцам-качкам отдельную тему - а то уже все зафлудили своими мышцами))

-----

**goreth** от **Апреля 02, 2014, 12:46:16 pm**

На счет ласт в брассе руками - большое спасибо, не мог увеличить темп своей воспитанице, 200 плывет на 16 гребках в полтиннике по первому взр, а спринт отставал.

-----

**avia334** от **Апреля 02, 2014, 01:32:39 pm**

Цитировать

На счет ласт в брассе руками - большое спасибо, не мог увеличить темп своей воспитанице, 200 плывет на 16 гребках в полтиннике по первому взр, а спринт отставал.

вот такие ролики у GOSWIM нашел

<http://www.youtube.com/watch?v=fIAabBRPbV8>

[http://www.youtube.com/watch?v=dUXRkmj\\_ZbM](http://www.youtube.com/watch?v=dUXRkmj_ZbM)

тут с темпо-трейнером много завязано. Можно и попробовать.

-----

**avia334** от **Апреля 04, 2014, 09:04:16 am**

с захватом пошутрее попробовал поплавать. Пока туговато. Наверное еще геометрия правильного положения рук и захвата не наработана, чтобы на автомате при усилении не ломаться.

В лопатках тоже несколько серий проплыли в среду, под руководством тренера, пока тоже не айс. Особенно правый локоть, так и норовит прижаться к телу. Да и плечо опять поднывать после этого стало (думается именно из-за проваленного локтя).

Рома, я по твоему совету серии на ногах брасом включил. Правда не 4\*200 - мне такие не выдержать просто.

А 2\*50 на П22!, 2\*50 на П23! и так до П25. Но вот на последнем, когда переходишь с П24 на 25-26 и пытаешься ускориться, сохраняя амплитуду гребка, ломается все сильно. Может на\* такие ускорения? Лучше на П24! больше наплавать?!

-----

**sosnin** от **Апреля 04, 2014, 09:35:42 am**

Цитата: avia334 от Апреля 04, 2014, 09:04:16 am

Рома, я по твоему совету серии на ногах брасом включил. Правда не 4\*200 - мне такие не выдержать просто. А 2\*50 на П22!, 2\*50 на П23! и так до П25. Но вот на последнем, когда переходишь с П24 на 25-26 и пытаешься ускориться, сохраняя амплитуду гребка, ломается все сильно. Может на\* такие ускорения? Лучше на П24! больше наплавать?!

ну это же будет соотношение 1\3 или 1\4 из трень, так что я бы терпел :)  
объем ты наплаваешь в другой день или в коорд.

Цитата: avia334 от Апреля 04, 2014, 09:04:16 am

наверное еще геометрия правильного положения рук и захвата не наработана, **чтобы на автомате при усилении не ломаться.**

при усилении где? ты про то, что пытаешься темп увеличить через усиление в гребке с самого начала?

если да, то сколько гребков выдерживаешь? получается хотя бы 2 нормально?

----

**avia334** от **Апреля 04, 2014, 09:53:02 am**

Цитировать

при усилении где? ты про то, что пытаешься темп увеличить через усиление в гребке с самого начала?  
если да, то сколько гребков выдерживаешь? получается хотя бы 2 нормально?

плавал четвертаки на частоту во вторник. Захват пытаюсь побыстрее сделать с жесткой кистью и через пару гребков вся структура ломается.

----

**avia334** от **Апреля 04, 2014, 09:53:55 am**

я постараюсь видео сделать завтра - в понедельник выложу.

----

**sosnin** от **Апреля 04, 2014, 11:00:33 am**

Цитата: avia334 от Апреля 04, 2014, 09:53:02 am

Захват пытаюсь побыстрее сделать с жесткой кистью и через пару гребков вся структура ломается.

почему ломается? жесткость пропадает\тонешь\вынуть руки не можешь\ ногив руки не попадают? вообще, что не нравится?

----

**avia334** от **Апреля 04, 2014, 12:43:03 pm**

Цитировать

почему ломается? жесткость пропадает\тонешь\вынуть руки не можешь\ ногив руки не попадают?  
вообще, что не нравится?

жесткость пропадает, может физику не хватает себя на прямых кистях подтягивать. Они загигаться по отношению к предплечью начинают, не удается держать прямую линию в момент захвата уже после нескольких мощных гребков. Затем локоть начинает сыпаться и прижиматься к корпусу. Может быть это еще из-за привычки плавать неправильной техникой, наработанной долгое время.

----

**sosnin** от **Апреля 04, 2014, 01:25:21 pm**

понятно...

то что ты можешь делать несколько таких гребков-уже говорит в твою пользу.  
мышцы на руке от запястья до локтя должны быть огого какие :)

самое интересное то, что если ты начнешь складывать кисть, чтоб не проваливалась, ты и начнешь работать этими же мышцами. мне такая смена положения кисти дает еще 2

догребка....а дальше конечно ахтунг...

потому-то ,если посмотришь мой брасс,то второй четвертак,я уже себя так поднять не могу+добавляются гребки и падает темп :( :( :(

но...я ж не плыву ногами сейчас,а ты плвешь....надо еще научиться не уменьшать амплитуду удара ногами. сократил-убрал время отдыха рукам!!!

пс. в твоём случае,на сотне тебе надо будет четко представлять,сколько ты вытянешь на финише, иначе встанешь у флажков и будешь от туда бабкобрассом доплывать...

----

**lucmen** от **Апреля 05, 2014, 12:49:49 pm**

Сегодня плыл задание ноги брасс на спине (25 руки в стрелочке + 25 руки по швам), так вот когда в стрелочке - скольжение хорошее - чувствуется толчек ногами, а вот когда по швам - я как поплавок - ноги тонут и никакого скольжения да и удар ногами получается как-то из глубины - хорошее упражнение - нужно будет его почаще поплавать. Так вот когда руки по швам для того чтобы скользить приходилось очень сильно напрягать мышцы и держать постоянно весь корпус в напряжении - это правильно или нужно искать положение тела такое, чтобы при скольжении получалось расслабляться и отдыхать?

----

**avia334** от **Апреля 07, 2014, 09:22:46 am**

Цитировать

Так вот когда руки по швам для того чтобы скользить приходилось очень сильно напрягать мышцы и держать постоянно весь корпус в напряжении - это правильно или нужно искать положение тела такое, чтобы при скольжении получалось расслабляться и отдыхать?

Когда руки по швам, плечи автоматически немного вверх поднимаются и спина чуть горбится. Это естественное положение, чтобы не затонуть. Тут расслабиться и немного прогнуться надо, тогда легче удар ногами делать.

----

**avia334** от **Апреля 07, 2014, 09:25:42 am**

Цитировать

мышцы на руке от запястья до локтя должны быть огого какие

нету ого-го каких мышц.

----

**sosnin** от **Апреля 07, 2014, 09:34:33 am**

Цитата: avia334 от Апреля 07, 2014, 09:25:42 am

Цитировать

мышцы на руке от запястья до локтя должны быть огого какие

нету ого-го каких мышц.

тогда тебе придется повышать темп не рывково,а постоянноравномерно... а при рывковом ускорении и будет тебя хватать на 2-3-4 гребка. конечно трениями это количество можно чуть поднять.

пс. я тебя на видео не помню,но вот видел я toi и летуна в видео...так нет там мышц и мощи на финише нет с увеличением темпа. все ровненько проходит...а вот у александра есть...так и он говорил,что ускорялся более четвертака. по видосам было видно,что в 100 и 200 есть увеличение темпа последнего полтоса...и после сотки и 50 у него ломило именно эти мышцы более всего. т.к. убийственную финишную нагрузку он "переводил" на руки и темп.

----

**avia334** от **Апреля 30, 2014, 09:21:06 am**

Рома, вчера по твоему совету включил 4\*300 на ногах брасом в треню. Жесть. Думал ноги отваятся уже после первых 200 метров. Про ускорения даже не задумывался. Последние 2 подхода добавлял после каждых 125 ног брасом, 25 ноги кролем, чтобы колени отошли. Но во второй половине упражнения почувствовал как ноги начали полноценно воду захватывать и при этом приподнимать корпус не пришлось. Так что будем работать над этим. Может еще в четверг-пятницу такую серию спокойно забахаю, а со следующей недели в неё ускорения вставлять буду.

----

**sosnin** от **Апреля 30, 2014, 09:44:02 am**

главное не потяни ничего !!!

это надо на П до23...ускорения лучше после добавлять.не "размешивать" спринт и длину ногами.

----

**sosnin** от **Июня 11, 2014, 07:22:38 pm**

сегодня плавали с moi...

ждем видео от него с "прорывом" до такой техники <http://www.youtube.com/watch?v=qVHZhQMoRJE> :) ;)

----

**avia334** от **Июля 07, 2014, 08:41:38 pm**

Цитировать

<http://www.youtube.com/watch?v=dAHFU7pFqQM&feature=youtu.be>

Работа рук завалена? Гнутся в кистях и нет ширины?

Ноги плугом - это понятно.

Что еще и как руки исправлять? Просьба прокомментировать.

----

**avia334** от **Июля 07, 2014, 08:46:53 pm**

<http://www.youtube.com/watch?v=dAHFU7pFqQM&feature=youtu.be> - еще это тоже посмотрите, пожалуйста.

Мне не нравится что положение низкое. И руки както куцевато работают. Не дают подъема.

----

**sosnin** от **Июля 07, 2014, 09:37:31 pm**

0:38 не твоего видео, кот чуть выше

1.нет "кисти шире локтей"

2. уже плохо на выходе. гребок широко и не вперед+вообще не попадает в ноги. ногами надо позже бить и быстрее. ты замахиваешься дольше чем бьешь.

3.таз поднимаешь вверх,но он не выходит на поверхность и ноги работают в утонувший таз. имхо,это из за узкого гребка. гребок работает а подъем,а не продвижение. поэтому ты поднимаешься на вдох гребком,А должен подниматься спиной. прогибом и работой поясницы.

4. ноги нормально,не плугом. они просто бьют поздно. все подтягивание сопровождается тонуцим телом и тазом. опять долгий замах.

надо

1.кисти шире локтей

2. научиться попадать ногами в руки. какбы добавлять в руки ноги,чтоб пауз не было.

3.научиться подниматься на вдох поясницей. (упр-1 гребок+3 удара)

и еще,посмотри видео выше. после вкладывания руки идут от плеч к кистям ВНИЗ. т.е кисти глубже,а плечи выше. тыж толкаешь ногами,когда в позе "всплывающей стрелки". короче научись подниматься для вдоха и не топить плечи с тазом.можно из положения стрелочка. пс. очень плохи дела на выходе. движухи не видно ни от рук,ни от ног.

----

**avia334** от **Июля 08, 2014, 08:45:48 am**

Рома, критика очень конструктивна и вся по делу. Всю ночь промучался анализировал свои ошибки.

Есть пара вопросов, может подсказаешь:

Как поставить ширину гребка, чтобы локти высоко сохранить? Опять колобашку между ног и только на захват с подтягиванием плавать? Или еще что-нибудь есть.

Я понял, что у меня руки только на подъем работают, а как только начинают выбрасываться вперед тело тонет и получается фигня.

Как научиться

Цитировать

подниматься для вдоха и не топить плечи с тазом.можно из положения стрелочка.

? Упражнения есть на это? или просто стрелочкой плавать и подниматься спиной с высоким тазом. Пока мало предствляю себе как это осуществить.

Выходы обязательно буду отрабатывать каждый день в конце трени.

----

**Volga13** от **Июля 08, 2014, 10:14:57 am**

(<http://s019.radikal.ru/i623/1407/10/327402a04760.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

(<http://s020.radikal.ru/i710/1407/63/7810976fb603.jpg>) (<http://www.radikal.ru>)

Мое скромное ИМХО: локти, попа и пятки во время всего цикла должны находится примерно на одной горизонтальной линии. Если что-то проваливается - это плохо.

Авиа - перестань прогибаться во время подтягивания ног и разворота стоп - скинешь секунды 3 с полтинника..

----

**sosnin** от **Июля 08, 2014, 01:20:16 pm**

Цитата: [Volga13 от Июля 08, 2014, 10:14:57 am](#)

Авиа - перестань прогибаться во время подтягивания ног и разворота стоп - скинешь секунды 3 с полтинника..

где он тут прогибается?

я наоборот вижу прямую линию (кисти-локти-таз-колени),и направлена линия такая в дно. стоит поднять таз к поверхности и оставить такие ноги-будет идеал. как не подтягивай ноги (бастро\медленно\винтом) все равно они в дне из-за таза, и там и останутся.

Цитата: [avia334 от Июля 08, 2014, 08:45:48 am](#)

Есть пара вопросов, может подсказаешь:

1.Как поставить ширину гребка, чтобы локти высоко сохранить? Опять колобашку между ног и только на захват с подтягиванием плавать? Или еще что-нибудь есть.

2.Я понял, что у меня руки только на подъем работают, а как только начинают выбрасываться вперед тело тонет и получается фигня.

3.Как научиться

Цитировать

подниматься для вдоха и не топить плечи с тазом.можно из положения стрелочка.

? Упражнения есть на это? или просто стрелочкой плавать и подниматься спиной с высоким тазом. Пока мало предствляю себе как это осуществить.

4.Выходы обязательно буду отрабатывать каждый день в конце трени.



1. во первых, надо кистями тянуться вперед и наружу. во-вторых давить грудью на воду и локти заводите в высоту висков, к поверхности. а руками ты будешь это делать, в коор, в упр- все равно. важен принцип...
2. правильно. оно у тебя не просто тонет, а назад идет или встает... это потому, что ты не меняешь вектор продвижения при выныривании (на воздухе). кидай себя корпусом вперед, в воду вперед, но не виси в воздухе. тебя же с той же силой тащит обратно вниз! и ты, мягкий как тряпка, туда и идешь ;)
3. да, просто из стрелочки... фелпс такое выделял батом... просто лежишь, лежишь 5 сек, выравниваешься, лежишь, потом раз-поднял зад над водой и обратно в лежание... потом то же, но уже при опускании таза не тонуть... а потом еще и по 5 сек таз над водой держать... так вот это тебе поможет понять каким образом это делать... но в плавании и вытаскивать то не надо, достаточно держат у поверхности постоянно :)
4. тебе надо не выход, а попадание ног в руки.

-----

**ИИuTa4oK** от **Августа 07, 2014, 11:29:27 am**

Цитата: Led от Августа 07, 2014, 11:16:05 am

Это значит , что колени нужно держать узко-узко, близ-близко друг к другу **ТОЛЬКО** во время подтягивания стоп ?

Из книжки и этого не следует :)

Цитата: Led от Августа 07, 2014, 11:16:05 am

Потом, во время движения стоп НАЗАД НАРУЖУ колени должны разводиться дальше друг от друга для обеспечения более широкого расположения стоп ? И, соответственно, более качественного толчка ?

Да. А разве когда-то было по-другому? Если всё время держать колени сомкнутыми и попробовать толкаться только голеньями и ступнями, то особого продвижения не будет. Очень широко колени разводить тоже нет смысла, так что степень разведения коленей подбирается экспериментально.

-----

**Led** от **Августа 07, 2014, 11:35:48 am**

Цитата: ИИuTa4oK от Августа 07, 2014, 11:29:27 am

Из книжки и этого не следует :)

Ну это следует из других источников, например Рома :)

-----

**moi** от **Августа 07, 2014, 03:24:54 pm**

А скажите мне, пжлст, при спринте (50м), как быстро должен делаться выход? Прямо только в воду зашел, сразу руками pull делать? Ну и все остальные элементы... т.е., как можно быстрее выходить и рубиться? Или все же лучше поскользнуть (конечно, без потери скорости), таким образом сохраняя силы?

-----

**ИИuTa4oK** от **Августа 07, 2014, 04:18:43 pm**

Цитата: moi от Августа 07, 2014, 03:24:54 pm

А скажите мне, пжлст, при спринте (50м), как быстро должен делаться выход? Прямо только в воду зашел, сразу руками pull делать? Ну и все остальные элементы... т.е., как можно быстрее выходить и рубиться? Или все же лучше поскользнуть (конечно, без потери скорости), таким образом сохраняя силы?

На полтиннике силы экономить нет смысла - лупить надо сразу и во всю, но если сил на полтинник не хватает - тогда да, можно и сэкономить.

А выход надо делать в момент, когда скорость под водой вот-вот упадет ниже скорости

плавание в полной координации.

-----

**sosnin** от **Августа 08, 2014, 08:55:13 pm**

Цитата: Led от Августа 07, 2014, 11:35:48 am

Цитата: ИИуТа4оК от Августа 07, 2014, 11:29:27 am

Из книжки и этого не следует :)

Ну это следует из других источников, например Рома :)

не говорил я такого. при подтягивании-узко, при отталкивании-расширяются. главное условия расширения, чтоб стопы были еще шире коленей.

-----

**Led** от **Августа 09, 2014, 10:00:51 am**

Будем внимательны при прочтении :)

Цитата: sosnin от Августа 08, 2014, 08:55:13 pm

не говорил я такого. при подтягивании-узко

Моя фраза

Цитировать

Это значит ,что колени нужно держать близко друг к другу ТОЛЬКО во время подтягивания стоп ?

На что ИИуТа4оК заявляет что

Цитировать

Из книжки и этого не следует

На что я говорю что это следует из Ромы.

Так что никто тебе ничего лишнего не приписывает

-----

**moi** от **Августа 09, 2014, 10:13:22 am**

Цитата: ИИуТа4оК от Августа 07, 2014, 04:18:43 pm

Цитата: moi от Августа 07, 2014, 03:24:54 pm

А скажите мне, пжлст, при спринте (50м), как быстро должен делаться выход? Прямо только в воду зашел, сразу руками pull делать? Ну и все остальные элементы... т.е., как можно быстрее выходить и рубиться? Или все же лучше поскользнуть (конечно, без потери скорости), таким образом сохраняя силы?

На полтиннике силы экономить нет смысла - лупить надо сразу и во всю, но если сил на полтинник не хватает - тогда да, можно и экономить.

А выход надо делать в момент, когда скорость под водой вот-вот упадет ниже скорости плавания в полной координации.

Сил вроде хватает, даже выдохаться не успеваю, - а надо бы, значит, что-то не так делаю :O))  
В общем придется чисто экспериментально устанавливать быстроту выполнения элементов выхода? Чтобы было не медленее, чем в координации, но и не в ущерб обтекаемости...

-----

**Dima** от **Августа 21, 2014, 08:13:13 am**

Посмотрите вчерашний заплыв 200 брасс пф Титенис 3-я дорожка. Со старта проплыл 12.2-12.6 на 3(!) гребка. Вот вам и скольжение, найдите под водой -пару ракурсов было в заплыве.

-----

**sosnin** от **Августа 21, 2014, 08:21:02 am**

Цитата: Dima от Августа 21, 2014, 08:13:13 am

Посмотрите вчерашний заплыв 200 брасс пф Титенис 3-я дорожка. Со старта проплыл 12.2-12.6 на 3(!!) гребка. Вот вам и скольжение, найдите под водой -пару ракурсов было в заплыве.

поищу-посмотрю обязательно.спс.

но пока не могу искать,можете сказать что там под водой? без бата?

----

**avia334** от **Августа 21, 2014, 08:53:16 am**

Цитировать

Посмотрите вчерашний заплыв 200 брасс пф Титенис 3-я дорожка. Со старта проплыл 12.2-12.6 на 3(!!) гребка. Вот вам и скольжение, найдите под водой -пару ракурсов было в заплыве.

Что то не могу сообразить. Они же в 50-ке соревнуются (если разговор о ЧЕ идет).

Или по центру померяли? Это же очень условно.

Да и британцы (особенно в смешанной эстафете во вторник) мне больше понравились.

----

**sosnin** от **Августа 22, 2014, 11:36:45 am**

[http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/plavanie/spbvideo\\_NI473289\\_Finali-CHempionat-Evropi](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/plavanie/spbvideo_NI473289_Finali-CHempionat-Evropi)  
29:20

посмотрел....

1) он большой :)

2) там почти 4 гребка,но это все равно круто.

3)и толчек у него специфический, толкается как-то вглубь.подныривает.

4)там очень все на тоненького...из под воды после сотни. стопы болтаются...по старинке бы-сняли. удара нет,а хождение стоп есть.

5) он случаем кмпл не плавает

пс. пригода очень понравился, только спринта и силы не хватает. а етхника очень. и в выходах и скольжении в них не уступает латвийцу.

----

**Dima** от **Августа 22, 2014, 11:41:10 am**

Титенис 193см и 85 или 86 кг- немаленький

----

**avia334** от **Августа 22, 2014, 12:10:49 pm**

Титенис конечно, мне тоже вчера (на 200-ке) мне больше всех понравился.

ИМХО - очень кор должен быть крепким, чтобы такое натяжение держать все 200 метров. Вот почему он на последнем 50-ке сдулся, а англичанин с немцем ускакали вперед? Я думаю ему уже держать мощный гребок и сильное натяжение уже тяжело было. Хочешь-не хочешь, а частить последний полтос все равно надо. На этом и посыпался: увеличил темп, сократил скольжение, а скорости прибавил не очень. В глаза так и бросалось, что отставание на последнем полтиннике растет быстро.

Датчанка Педерсен также плавает, по-моему. Особенно на прошлом ЧМ видно было, насколько у нее с Ефимовой различный темп.

----

**sosnin** от **Августа 22, 2014, 12:36:37 pm**

ну это ефимова сильно меняла технику,а не педерсен сдавала.

193? а по фиду все 199 :)

тяжело с такими рычагами ногами темп увеличивать, особенно в 200 на финише. резкая смена темпа пререгатива "малышей". наращивать надо раньше ему было.

-----

**avia334** от **Августа 22, 2014, 01:10:18 pm**

Цитировать

ну это ефимова сильно меняла технику, а не педерсен сдавала.

не соглашусь. Петерсен заметно меньший темп держала, по сравнению с Ефимовой и в полуфинале ЧМ13 (считал гребки, т.к. они в разных заплывах были) и в финале.

+ я когда был на трибунах финала ОИ12 очень бросалось в глаза различие в темпе Р.Сони и Ефимовой. Тогда Ефимова плавала как сейчас Петерсен. А уже через год на ЧМ13 уже как Р.Сони, т.е. увеличила темп и уменьшила скольжение.

Думаю тренер Сало её натаскал, как в своё время американку, держать высокую частоту от начала до конца 200-метровки.

-----

**Dima** от **Августа 22, 2014, 07:15:54 pm**

Цитата: [avia334 от Августа 22, 2014, 12:10:49 pm](#)

Титенис конечно, мне тоже вчера (на 200-ке) мне больше всех понравился.

ИМХО - очень кор должен быть крепким, чтобы такое натяжение держать все 200 метров. Вот почему он на последнем 50-ке сдулся, а англичанин с немцем ускакали вперед? Я думаю ему уже держать мощный гребок и сильное натяжение уже тяжело было. Хочешь-не хочешь, а частить последний полтос все равно надо. На этом и посыпался: увеличил темп, сократил скольжение, а скорости прибавил не очень. В глаза так и бросалось, что отставание на последнем полтиннике растет быстро.

Датчанка Педерсен также плавает, по-моему. Особенно на прошлом ЧМ видно было, насколько у нее с Ефимовой различный темп.

Тоже болел за Титениса, видимо сорвался в темп увидев на 3-м повороте прибавившего англичанина. Или функционалка пока не тянет больше 150м в таком скольжении? 32.75 и 34.0 3-й и 4-й полтинники. К Рио ждём Титениса. Было б очень интересна его программа тренировок сейчас, мне кажется за ним хорошее будущее, за Титенисом. На моей памяти такого фантастического скольжения ( 12.2-12.4 на 4 гребка начало) я и не видел за последние лет 20. Ну Эд Мозес ещё удивлял со своими 2.02 по малой 12 лет назад. Но у Мозеса 5-6 гребков со старта было, и потом не менее 5-6 по ходу в четвертаке.

-----

**afigul** от **Августа 23, 2014, 09:39:11 am**

Олег Костин, зимний чемпионат России, 2013, 200 брасс 2.02. Все восемь четвертаков по 4 гребка, как робот.

-----

**Dima** от **Августа 23, 2014, 01:53:32 pm**

Цитата: [afigul от Августа 23, 2014, 09:39:11 am](#)

Олег Костин, зимний чемпионат России, 2013, 200 брасс 2.02. Все восемь четвертаков по 4 гребка, как робот.

Да-да, спасибо, что напомнили и поправили, Костин же! Как раз хочу провести аналогию с Костиным и Титенисом. Знаю, что Костин выполнял достаточно большой объём работы ног ( так упоминал Марченко год назад в комментировании), потому интересна программа тренировок Титениса.

Хочу найти ответ на вопрос: что делают парни для такого скольжения на тренировках?

-----

**Dima** от **Августа 23, 2014, 11:12:36 pm**

Цитата: afigul от Ноября 30, 2009, 07:17:58 pm

Послушайте совет Брагина, он сейчас в Москве. Так вот, перед гребком он советует резко опустить ладони. То есть они встают перпендикулярно поверхности воды. Движение это молниеносно и не оказывает сопротивления. Я сегодня пробовал, захват получается очень мощным.

Ещё раз. Выполнить сгибание кисти?

----

**afigul** от **Августа 26, 2014, 12:57:49 pm**

Да

----

**Led** от **Августа 26, 2014, 01:35:58 pm**

Цитата: afigul от Августа 26, 2014, 12:57:49 pm

Да

Правильно ли я понимаю что должно быть похоже на предзахватное положение в дельфине ? Предплечье смотрит вперед а кисти вниз .

----

**Viktor** от **Августа 26, 2014, 02:05:50 pm**

Если я правильно понимаю, в таком случае нет как такового разведения рук в стороны ??? А сразу производится гребок под себя ???

----

**avia334** от **Августа 26, 2014, 03:35:44 pm**

Блин, я бы тоже посмотрел на это. Хоть фото кто-нибудь выложите, пожалуйста.

----

**afigul** от **Августа 26, 2014, 06:24:57 pm**

Как Брагин говорит, это одна из его техник. Он использует ранний захват, когда с ногами есть проблемы( нет опоры или ушло чувство воды). Тогда работа идет в основном за счет рук, а ноги работают как поршень( коротко и узко). Вряд ли это можно делать на 100м, но для полтинника прокатит.

----

**goreth** от **Августа 28, 2014, 06:40:34 pm**

Недавно был интересный спор с МСМК, она плавала брассом. Увидев на тренировке, как дети плавали в лопаточках, начала доказывать вредность данного упражнения на технику плавания брассом. В принципе, таких заданий не очень много, но усомниться меня заставило. Вопрос; права ли она?

----

**afigul** от **Августа 28, 2014, 07:54:20 pm**

Брассом обычно плавают в кистевых лопатках. Я не думаю что это может повредить технике гребка.

---

---

-----  
**goreth** от **Августа 30, 2014, 08:50:41 pm**

в том то и дело, что плавали в больших, кистевых пока нет.

---

---

-----  
**Томан** от **Сентября 11, 2014, 08:39:37 pm**

...Мне где-то примерно с год назад или около того очень конкретно советовали как раз не сгибать кисть при захвате в брассе, а держать строго прямо (потому как изначально я их таки сгибал из интуитивных соображений). Впрочем, понятно, что там у каждого своё личное мнение на эту тему, а объективно решить вопрос "сгибать или не сгибать" может помочь только секундомер и хорошее количество попыток, для статистики. Таких сравнений я сам делать ещё не пробовал.