

## forum.swimming.ru

forum.swimming.ru => Вольный стиль => Тема начата: akhrissanov от Апреля 13, 2011, 02:42:24 am

Название: **Total immersion, how do they do it?**  
akhrissanov от **Апреля 13, 2011, 02:42:24 am**

---

Добрый день!

Вот клип:

<http://www.youtube.com/watch?v=rJpFVvho0o4>

Можно натаскать несколько подобных клипов на youtube, особенно интересна презентация Terry Laughlin в MIT где он выступает перед аудиторией любителей и пытается об'яснить что годами напрягался и пытался плыть быстро путем усилий, пока не понял что делает это не правильно и не достиг просветления.

<http://www.youtube.com/watch?v=l8YDoF-9juo&feature=relmfu>

Но здесь у меня вопрос к пловцам умельцам обходящимся без этого.

Если посмотреть на этих пловцов, то

- 1) они плывут довольно быстро, для длинной дистанции
- 2) они плывут совершенно расслаблено - не видно, какая часть тела им реально дает ускорение.

С точки зрения физики, об'яснение самого Terry Laughlin попросту смешно. Мне удивительно что в MIT ему студенты не вставили за это. Но, факт остается фактом - Total Immersion guys плывут весьма быстро. И это не грубая сила.

Как? Какая физика этого движения?

На самом сайте Total Immersion один французик задал тот же вопрос, его быстро подвергли остракизму представители теории "не мудрствуй лукаво а делай "раз"".

Мысли?

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 13, 2011, 04:24:49 am**

---

Где это они плывут быстро? Сам Лафлин гордится своей кабельной милей по 1.32 сотни.... это совсем не быстро.

Физика?- наверно они пытаются уменьшить сопротивление воды.

Total Immersion - это некий Гербалайф. хахаха.... Аж в статье википедии про спортивное плавание кто то внес раздел про физические основы на основании учения этого великого гуру. ;D

---

**akhrissanov** от **Апреля 13, 2011, 04:38:51 am**

---

Вот в том и дело что "НАВЕРНОЕ пытаются уменьшить сопротивление воды". А НАВЕРНЯКА? Между прочим, этот японец 25м на 10 гребков проходит. Вы на сколько гребков 25 метров проходите? А 20км вокруг Манхэттена сплавать на 1:28 (не 1:32, если я не ошибаюсь)?

Короче, я вижу что чувак не напрягается и плывет быстрее меня. Мне тяжело плыть 1.5км быстрее 48 сек на 50м, я не могу.

Чем тот чувак сильно давит я тоже не вижу.

Хочу так же.

Я не думаю что тот чувак халяву давит. Он воду давит.

Помолодеть на 30-35 лет и записаться в ДЮСШ не предлагать. :-)

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 13, 2011, 05:03:34 am**

---

Я в отличии от гуру много чего не знаю, поэтому и говорю НАВЕРНОЕ. Наверняка никто не знает - потому что уравнения слишком сложны чтобы составить. Но техника у них лучше чем у обчных физкультурников которые сотни по 2 минуты корячутся.

Я тоже могу как японец за 10 гребков если постараться, специально пробовал. Он же там скользит, если б он греб постоянно и б-и ударным кролем плыл, то это одно дело, а так это бесполезное плавание. (Кстати они считают не гребки, а сколько раз рука в воду вошла, т.е. первый гребок не считают почемуто, реально 11). Вокруг Манхеттена не поплыву, через Ламанш тоже.

Чувак плывет бытрее тебя потому что плавать умеет лучше. Что значит тяжело? Хочешь так же, запишись к ним на курс, они тебя научат.

---

**akhrissanov** от **Апреля 13, 2011, 05:19:47 am**

---

Почему не записаться к ним? 1) до первоисточника - Самого Лаффлина, далеко. А гербалайф от распространителей я не покупаю.

2) Меня не слишком впечатляет их об'яснение механизма. А если нет реалистичного понимания а есть чувак умеющий лучше меня плавать но не умеющий это внятно об'яснить, толку от этого мало.

Если Вы действительно плаваете 25 за 10 гребков - вы круты, мое почтение. Я не плыву. И вижу в этом корень проблемы. Километры имеет смысл наматывать когда сила трения побеждена и правильный баланс и форма найдены.

Километры я все равно мотаю, но время от этого не сильно улучшается.

Хорошо, а Вы не об'ясните КАК вы плывете 25 метров на 10 гребков, как чувак на видео? Что специфического Вы для этого делаете?

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 13, 2011, 05:38:07 am**

---

Специфического? У всех свое наверно. Для меня думается так.

Правильное(?) положение тела в воде, - горизонтальное (голова спина жопа пятки в одной линии), таз не провален, ноги на поверхности, нижняя спина прямая, грудь продавлена вовнурь, слегка сутулая спина, верхней частью груди вдавить сегка в воду.

Впринципе после этого грести - не важно как можно, но чтоб был пресловутый эффект медленных и длинных гребков - после каждого удара ногой замираешь и скользишь на боку, аккуратно пронося руку. Можно напрячь мышцы пресса, нижней спины и тела, чтобы плоскость "вытянутая рука - таз" не прогибалась вниз.

Но это все трюк маркетинговый, для скорости нужно постоянно грести. Гораздо более важно проплывать за 13-15 гребков с большей скоростью, чем выдавливать эти рекорды.

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 13, 2011, 05:44:43 am**

---

Цитата: akhrissanov от [Апреля 13, 2011, 05:19:47 am](#)

2) Меня не слишком впечатляет их об'яснение механизма. А если нет реалистичного понимания а есть чувак умеющий лучше меня плавать но не умеющий это внятно об'яснить, толку от этого мало.
--

Ну как, если нет реалистичного понимания того как устроен мир, - не мешает нам жить же. И изучать эту природу.

Я бы советовал сходить к тренеру, научиться, а потом пытаться понять. Иначе можно годами модельки строить и так не проплыть по 2му разряду. (ну или там какая у кого цель ;D Помогает менять тренеров тоже, они все разное говорят, у всех свое видение процесса ;D

---

**akhrissanov** от **Апреля 13, 2011, 06:04:27 am**

---

На счет моей цели Вы правильно смекнули. Именно так. Крокодилы как я летают, но низенько. Здесь форум плавательный а не философский, но отмечу что реалистичным пониманием того как устроен мир занимаются естественные науки и они достигли в этом выдающихся успехов. К тренеру - да, наверное. Давно собираюсь пойти сдаваться.

Так что, говорите, грудью давите воду, с сутулой спиной? Интересно. Спасибо за объяснения, попробую с этим поиграть.

Кстати, о моделях плавания/движения. Вчера погуглил, вон какую хрень сделали. Интересно было бы еще узнать какой КПД их хрень показывает :  
[http://www.youtube.com/watch?v=\\_5PplUmtEvA](http://www.youtube.com/watch?v=_5PplUmtEvA)  
А вы говорите о непознаваемости мира. Конечной непознаваемости - может быть. :-)

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 13, 2011, 06:17:53 am**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 13, 2011, 06:04:27 am

Здесь форум плавательный а не философский, но отмечу что реалистичным пониманием того как устроен мир занимаются естественные науки и они достигли в этом выдающихся успехов.

....

Кстати, о моделях плавания/движения. Вчера погуглил, вон какую хрень сделали. Интересно было бы еще узнать какой КПД их хрень показывает :  
[http://www.youtube.com/watch?v=\\_5PplUmtEvA](http://www.youtube.com/watch?v=_5PplUmtEvA)  
А вы говорите о непознаваемости мира. Конечной непознаваемости - может быть. :-)

Форум не философский - тогда зачем вам надо понимать почему Лафлин быстро плывет? Делайте как он говорит и будете также плавать. :P

Выдающиеся успехи это хорошо. 8)

Робот тоже классный, но когда Фукушима трескалась, все такие, ой ой, где же пресловутые японские танцующие роботы?? ;D

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 13, 2011, 06:20:07 am**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 13, 2011, 06:04:27 am

Так что, говорите, грудью давите воду, с сутулой спиной? Интересно.

Да нет же, говорю чтоб тело как можно выше на поверхности было.

---

**@LE}{@NDER** от **Апреля 13, 2011, 11:02:58 am**

---

Тут еще такой момент, что техника, которую демонстрируют в ТИ - стаерская техника, и то, чтобы

стаеру проплыть за определенное время, скажем, те же 1500м за 15 минут, мало просто скользить в полном расслабоне. Надо каждую сотню укладывать в 1 минуту, то есть помимо плавания 1500 аэробно (как в ТИ и то плавать нужно хотя бы 5x1500), надо плавать серии типа 15x100 в режиме 1:10 из расчета, что 10 сек это отдых между отрезками, чтобы иметь необходимую скорость, есть еще нюансы, но я хотел показать, что ТИ это хорошо для начинающих, для постановки начальной техники, но не для спортивных достижений.

---

**sosnin** от **Апреля 13, 2011, 07:59:10 pm**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 13, 2011, 04:38:51 am

Короче, я вижу что чувак не напрягается и плывет быстрее меня. Мне тяжело плыть 1.5км быстрее 48 сек на 50м, я не могу.  
Чем тот чувак сильно давит я тоже не вижу.  
Хочу так же.

хочу...я тоже хочу миллион долларов и на диване при этом лежать...  
я вот тоже не напрягаясь так проплыву быстрее вас и даже по 9 гребков. может быть похожей техникой. и что дальше?? чтоб так плыть просто реально надо было раньше думать и плавать раньше начинать учиться. хотя может и сейчас научитесь... могу помочь за миллион зелени. тока деньги вперед. ;)

---

**Григор** от **Апреля 14, 2011, 12:14:52 am**

---

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 13, 2011, 05:38:07 am

Специфического? У всех свое наверно. Для меня думается так.

Правильное(?) положение тела в воде, - горизонтальное (голова спина жопа пятки в одной линии), таз не провален, ноги на поверхности, нижняя спина прямая, грудь продавлена вовнурь, слегка сутулая спина, верхней частью груди вдавить сегка в воду.

Впринципе после этого грести - не важно как можно, но чтоб был пресловутый эффект медленных и длинных гребков - после каждого удара ногой замираешь и скользишь на боку, аккуратно пронося руку. Можно напрячь мышцы пресса, нижней спины и тела, чтобы плоскость "вытянутая рука - таз" не прогибалась вниз.

Добавлю: а грести так, чтобы не колбасило из стороны в сторону. Тело должно двигаться абсолютно прямолинейно, как бревно.

Кстани, я плыву четвертаки за 12 гребков, без особого старания. 11 гребков - в полне реально, если постараться. При этом я абсолютный чайник, плывущий по 3-му взрослому разряду.

А если отвлечься от выносливости, результатов и т.п., и посмотреть чисто технику, то чем техника пловцов от ТИ отличается от техники топов? Версия у меня такая: они **проваливаются** на бок, что является технической ошибкой. И, это основа их концепции, кстати. Пловцы ТИ ложатся на бок **всем телом**, от плечевого пояса до пяток. Конечно, скользить в такой боковой позе можно дальше. Но, ведь надо потом и обратно перевернуться!!! А на что ты будешь опираться для обратного переворота, если у тебя и ноги тоже на боку??? Короче говоря, это делает технику пловцов от ТИ абсолютно, так сказать, не агрессивной, бесхребетной какой-то. Как будто единственная цель как можно дольше находиться в воде и не уставать. Ну, если учитывать, что их "целевая аудитория" это взрослые чайники, с абсолютным отсутствием выносливости и растяжки, то это оправдано. Но для высоких спортивных достижений это, конечно, абсолютно не приемлемо.

---

**sosnin** от **Апреля 14, 2011, 09:00:35 am**

---

Цитата: Григор от Апреля 14, 2011, 12:14:52 am

Версия у меня такая: они **проваливаются** на бок, что является технической ошибкой. И, это основа их концепции, кстати. Пловцы ТИ ложатся на бок **всем телом**, от плечевого пояса до пяток. Конечно, скользить в такой боковой позе можно дальше. Но, ведь надо потом и обратно перевернуться!!!

эта проблема "переворота" решается просто наличием гибкости в плечевом поясе и пояснице. ну и проносом руки с высоким локтем вдоль тела.

---

**Григор** от **Апреля 14, 2011, 11:18:18 am**

---

Цитата: sosnin от Апреля 14, 2011, 09:00:35 am

Цитата: Григор от Апреля 14, 2011, 12:14:52 am

Версия у меня такая: они **проваливаются** на бок, что является технической ошибкой. И, это основа их концепции, кстати. Пловцы ТИ ложатся на бок **всем телом**, от плечевого пояса до пяток. Конечно, скользить в такой боковой позе можно дальше. Но, ведь надо потом и обратно перевернуться!!!

эта проблема "переповорота" решается просто наличием гибкости в плечевом поясе и пояснице. ну и проносом руки с высоким локтем вдоль тела.

Да, но пловец этот на видео, явно, не страдает от недостатка гибкости. Спрашивается, зачем же ему нужно, всё равно, так сильно на бок ложиться?

Нет, я думаю, это их принципиальная позиция, а не из-за недостатка гибкости. К сожалению все их статьи на английском, поэтому я их читать не могу, но здесь, в форуме Peter68 и другие, уже приводили переведённые цитаты, где они проповедуют этот "переповорот".

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 14, 2011, 11:59:55 am**

---

На боку скользить легче.

Если ты таз плоский оставишь, а плечи развернешь то возникнет крутящий момент. Ну или как то так. Если постоянно грести - то оно нормально как раз. А если скользить до бесконечности то лучше полностью на бок лечь. Сам попробуй.

С другой стороны, этож тотал имершн - у них когда то мантра была плыть как рыба (якобы рыбы на боку плавают)

---

**@LE}{@NDER** от **Апреля 14, 2011, 12:06:55 pm**

---

Нормальная техника для выживания после кораблекрушения (конечно если вода не холодная).

---

**Григор** от **Апреля 14, 2011, 09:06:56 pm**

---

Да я пробовал, и согласен, что на боку легче, но не быстрее. Ну, вообще мы об одном и том же.

---

**DimaV** от **Апреля 16, 2011, 07:48:44 pm**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 13, 2011, 02:42:24 am

Добрый день!

Вот клип:

<http://www.youtube.com/watch?v=rJpFVvho0o4>

Можно натаскать несколько подобных клипов на youtube, особенно интересна презентация Terry Laughlin в MIT где он выступает перед аудиторией любителей и пытается об'яснить что годами напрягался и пытался плыть быстро путем усилий, пока не понял что делает это не правильно и не достиг просветления.

<http://www.youtube.com/watch?v=l8YDoF-9juo&feature=relmfu>

Конечно Total Immersion это торговая марка и коммерческий продукт, кстати я собираюсь прикупить у них дисков и книжек чтобы посмотреть пристальнее.

Но здесь у меня вопрос к пловцам умельцам обходящимся без этого.

Если посмотреть на этих пловцов, то

1) они плывут довольно быстро, для длинной дистанции

2) они плывут совершенно расслаблено - не видно, какая часть тела им реально дает ускорение.

С точки зрения физики, об'яснение самого Terry Laughlin попросту смешно. Мне удивительно что в MIT ему студенты не вставили за это. Но, факт остается фактом - Total Immersion guys плывут весьма быстро. И это не грубая сила.

Как? Какая физика этого движения?

На самом сайте Total Immersion один французик задал тот же вопрос, его быстро подвергли остракизму представители теории "не мудрствуй лукаво а делай "раз"".

Мысли?

Физика плавания в total immersion основывается исключительно на снижении волнового сопротивления (см. тему про плавание на собственной волне). Для этого тело лежит максимально глубоко под поверхностью воды, все движения минимизированы, чтобы не создавать волн на поверхности и не тратить на это лишнюю энергию. В связи с этим и скорость плавания не слишком большая по сравнению со спортивным плаванием. Этот стиль по-моему создан для получения удовольствия от пребывания в воде без лишнего напряжения и стремления за нормативами и рекордами. Я так проплавал два года, научившись проплывать 1500 м за 22 мин при 11 гребках на четвертак. Но когда понадобилось быстро плыть стометровку (из минуты), то от этого стиля пришлось отказаться.

---

**akhrissanov** от **Апреля 17, 2011, 11:24:04 am**

---

Вообще говоря, Total Immersion в своем маркетинге целиться на триатлонистов - т.е. весьма взрослых людей с солидной спортивной подготовкой (но не обязательно плаваньем), которым надо проплыть довольно много за приемлемое время.

Собственно, в своей презентации в MIT товарищ Лафлин сильно рассказывал о том что основную энергию для перемещения ему дает вращение, т.е. мышцы корпуса. Именно по этому поводу они пропагандируют акцентированный разворот (body roll) и говорят что ручки для того чтобы указывать путь, а ножки для того чтобы балансировать.

Мне это кажется не совсем реальным физически, хотя подключение более массивной мускулатуры корпуса оно конечно было бы круто.

Собственно, я уверен что хороший пловец тратит усилий на перемещение значительно меньше нежели пловец не столь хороший, полагая что они плывут в среднем темпе фитнесу ради. Это и в других видах спорта наблюдается, в лыжах например. При этом хороший спортсмен будет далеко впереди и совсем не за счет мышц. Только ли это за счет лежания плоско на воде, аккуратной работе ног и прижимания захватывающей руки к голове, это вопрос.

Собственно, это и был мой вопрос. Есть секрет техники, или нету его. Покуда слышу что особого секрета нету.

---

**akhrissanov** от **Апреля 17, 2011, 11:47:23 am**

---

Цитата: DimaV от [Апреля 16, 2011, 07:48:44 pm](#)

удовольствия от пребывания в воде без лишнего напряжения и стремления за нормативами и рекордами. Я так проплавал два года, научившись проплывать 1500 м за 22 мин при 11 гребках на четвертак. Но когда понадобилось быстро плыть стометровку (из минуты), то от этого стиля пришлось отказаться.

Вот, собственно, чего и хотелось - 22 минуты на 1500 на 11 гребков. Хорошо и красиво. Я не вполне уверен как туда забраться. Должен быть путь.

---

**Ivan Tyarkin** от **Апреля 18, 2011, 03:48:28 am**

---

Цитата: [akhrissanov](#) от [Апреля 17, 2011, 11:24:04 am](#)

Вообще говоря, Total Immersion в своем маркетинге целиться на триатлонистов - т.е. весьма взрослых людей с солидной

спортивной подготовкой (но не обязательно плаванием), которым надо проплыть довольно много за приемлемое время.

Собственно, в своей презентации в MIT товарищ Лафлин сильно рассказывал о том что основную энергию для перемещения ему дает вращение, т.е. мышцы корпуса. Именно по этому поводу они пропагандируют акцентированный разворот (body roll) и говорят что ручки для того чтобы указывать путь, а ножки для того чтобы балансировать.

Мне это кажется не совсем реальным физически, хотя подключение более массивной мускулатуры корпуса оно конечно было бы круто.

Собственно, я уверен что хороший пловец тратит усилий на перемещение значительно меньше нежели пловец не столь хороший, полагая что они плывут в среднем темпе фитнесу ради. Это и в других видах спорта наблюдается, в лыжах например. При этом хороший спортсмен будет далеко впереди и совсем не за счет мышц.

Только ли это за счет лежания плоско на воде, аккуратной работе ног и прижимания захватывающей руки к голове, это вопрос.

Собственно, это и был мой вопрос. Есть секрет техники, или нету его. Покуда слышу что особого секрета нету.

Лежание правильно на воде - это очень даже секрет. Научись и вопросы сами отпадут.

Другой секрет -, после 10 лет в спортшколе любой может проплыть 1500 за 22 минуты, с 10 секундной остановкой после сотни с легким побалтыванием с товарищами с соседней дорожке.

---

**Ivan Tyarkin от Апреля 18, 2011, 03:54:38 am**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 17, 2011, 11:47:23 am

Цитата: DimaV от Апреля 16, 2011, 07:48:44 pm

удовольствия от пребывания в воде без лишнего напряжения и стремления за нормативами и рекордами. Я так проплавал два года, научившись проплывать 1500 м за 22 мин при 11 гребках на четвертак. Но когда понадобилось быстро плыть стометровку (из минуты), то от этого стиля пришлось отказаться.

Вот, собственно, чего и хотелось - 22 минуты на 1500 на 11 гребков. Хорошо и красиво. Я не вполне уверен как туда забраться.

Должен быть путь.

Тренер, это как врач или адвокат, иногда без него не обойтись ;D

---

**Григор от Апреля 18, 2011, 04:06:12 am**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 17, 2011, 11:24:04 am

Собственно, в своей презентации в MIT товарищ Лафлин сильно рассказывал о том что основную энергию для перемещения ему дает вращение, т.е. мышцы корпуса. Именно по этому поводу они пропагандируют акцентированный разворот (body roll) и говорят что ручки для того чтобы указывать путь, а ножки для того чтобы балансировать.

В том-то и ошибаются они! Совсем, даже, наоборот: чем меньше крутится таз по отношению к воде, тем больше будет эффект от кручения плечевого пояса (корпуса).

Косые мышцы живота поворачивают корпус пловца не относительно воды (бассейна), а только **относительно таза!** Понятное дело, почему: да потому, что эти мышцы одним своим концом прикрепленные к туловищу, другим концом прикреплены, ведь, не к воде, а к тазу. А вот для того, чтобы туловище крутилось **по отношению к воде**, надо чтобы таз **НЕ** крутился по отношению к воде. Надо, чтобы ноги имели опору, и не давали тазу свободно так крутиться.

И, я не могу понять какую они получают мощь, если таз и ноги у них крутятся так же сильно, как и плечевой пояс, синхронно с ним. Где же точка опоры? Это абсолютно та же ложь, как у Барона Мюнхгаузена, который яко бы тянув сам себя за волосы вытащил себя из болота. Да ещё и вместе с конём!!!

Вот, смотри, что такое "использование энергии вращения":

<http://www.youtube.com/watch?v=945fW0cfEmE>

А то, что у Тотал Иммершн - это, просто, ересь.

---

**akhrissanov от Апреля 18, 2011, 05:59:09 am**

---

Цитата: Григор от Апреля 18, 2011, 04:06:12 am

Цитата: akhrissanov от Апреля 17, 2011, 11:24:04 am

Собственно, в своей презентации в MIT товарищ Лафлин сильно рассказывал о том что основную энергию для перемещения ему дает вращение, т.е. мышцы корпуса. Именно по этому поводу они пропагандируют акцентированный разворот (body roll) и говорят что ручки для того чтобы указывать путь, а ножки для того чтобы балансировать.

В том-то и ошибаются они! Совсем, даже, наоборот: чем меньше крутится таз по отношению к воде, тем больше будет эффект от кручения плечевого пояса (корпуса).

И, я не могу понять какую они получают мощь, если таз и ноги у них крутятся так же сильно, как и плечевой пояс, синхронно с ним. Где же точка опоры? Это абсолютно та же ложь, как у Барона Мюнхгаузена, который яко бы тянув сам А то, что у Тотал Иммершн - это, просто, ересь.

Ну, на самом деле не синхронно - сначала торс, а разогнавшись, торс тянет ноги. Причем разгон торса компенсируется ударом противоположной ноги.

не совсем ясно как все это вращение преобразовать в поступательное движение, если лежать совершенно горизонтально.

В упражнении Попова, там вращение торсом помогает рукам, там голова над водой приподнята и ось вращения корпуса далеко не параллельна линии движения. Как и в том клипе что Вы запостили.

Я там вверху клип некоего дурацкого робота-змеи запостил, так вот змея эта преобразовывает сгибательные движения в поступательное, и довольно здорово. Типа body-dolphin, да. при этом требуется некая синхронизация, и пр. Нет ли аналогии? Только вместо сгиба - вращение.

я не вижу турбулентности и пузырей вокруг рук-ног японца на клипе. Раз нет турбулентности - нет сильного удара. Нет удара - нет реакции опоры. Тогда вопрос - чем давит? Не всем телом ли разворачиваясь?

И все равно, механика этого движения/перевода из вращения в поступательное движение мне не ясна. Можно вообразить себе "звинчивание в воду", Лафлин говорит "spear the water, point your hand towards a certain point where you want to go and bottom of the pool". Так ли это - вопрос другой.

---

**akhrissanov** от **Апреля 18, 2011, 06:21:21 am**

---

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 18, 2011, 03:48:28 am

Цитата: akhrissanov от Апреля 17, 2011, 11:24:04 am

Собственно, это и был мой вопрос. Есть секрет техники, или нету его. Покуда слышу что особого секрета нету.

Лежание правильно на воде - это очень даже секрет. Научись и вопросы сами отпадут.

Другой секрет -, после 10 лет в спортшколе любой может проплыть 1500 за 22 минуты, с 10 секундной остановкой после сотни с легким побалтыванием с товарищами с соседней дорожке.

тренер да. нужен.

Тут такая история. плавал я несколько лет по вечерам с дядечкой лет на 8 старше меня (45+ ему соотв), так вот дядечка в свое время был в юниорской сборной Польши, правда специализировался по брассу.

Так вот, самое интересное что его скорость была примерно равна моей. Через пару лет регулярного плавания он стал меня обгонять, но не слишком сильно. И я не в шибко плохой спортивной форме и он тоже. Всо относительно, конечно.

Вывод - умение плавать БЫСТРО БЫСТРО теряется. И теряется гораздо быстрее чем просто сила мышц.

10 лет спортшколы это здорово. Но это (просто наработка километража), я полагаю, работает для детей которые, наверное, чутче к балансу или чему еще.

У тех кому глубоко за 30 есть одно преимущество - логика, опыт в других областях и знания. Все остальное - один сплошной недостаток. :-)

---

**Jam** от **Апреля 18, 2011, 09:58:34 am**

---

У него есть двигательный навык, в отличие от начинающих. Поэтому, если при прочих равных он



начнёт серьёзные тренировки, он уйдёт далеко вперёд от новичка, тренирующегося так же. А пара лет регулярного оздоровительного плавания, это не то же самое, что пара лет спортивного плавания. Как Вы сравниваете - непонятно.

---

### **DimaV от Апреля 25, 2011, 08:35:21 pm**

---

Цитата: akhrissanov от Апреля 17, 2011, 11:47:23 am

Цитата: DimaV от Апреля 16, 2011, 07:48:44 pm

удовольствия от пребывания в воде без лишнего напряжения и стремления за нормативами и рекордами. Я так проплавал два года, научившись проплывать 1500 м за 22 мин при 11 гребках на четвертак. Но когда понадобилось быстро плыть стометровку (из минуты), то от этого стиля пришлось отказаться.

Вот, собственно, чего и хотелось - 22 минуты на 1500 на 11 гребков. Хорошо и красиво. Я не вполне уверен как туда забраться.

Должен быть путь.

Путь простой, но длинный: тренировка -> выявление ошибок -> тренировка -> исправление ошибок -> тренировка -> закрепление двигательных навыков -> тренировка -> совершенствование техники -> тренировка -> развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Все это неспешно, без фанатизма, по три раза в неделю. Если Вы никуда не спешите, то через два года можно выйти на вполне приемлемый уровень.

---

### **Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm**

---

Всем здравствуйте.

Меня то же заинтересовала эта тема. Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание и водное поло примерно 4 года. Сейчас 37 лет.

Брасом проплывал 45-60 минут без остановки(за 45 минут 1800-1850). Кролем быстро дох. Случайно наткнулся на ТИ, посмотрел видео, решил попробовать то что понял:

1 голова опущена и на одной линии с телом, за счет этого зад не тонет и не надо так часто работать ногами

2 рука тянется вперед

3 все стараться делать расслабленно контролируя точность движений

4 при вдохе голова поворачивается вместе с телом

пробовал 3-4 занятия.

Сразу заметил что плыть стало легче. Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек. достаточно легко(замерял правда сам)

Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

Я думаю, что эта техника рассчитана на длинные дистанции и позволяет плыть с меньшими затратами энергии за счет снижения сопротивления.

---

### **sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.

Кролем быстро дох. пробовал 3-4 занятия.

Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.

Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задышаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

---

### **@LE}{@NDER от Мая 11, 2011, 11:01:25 pm**

---

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстро дох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задыхаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

Да, мне это тоже понравилось ;D

Сегодня первый раз плавал после болячки, в конце трени попросил тренершу засечь 50м кроль - 32"54 :( вода длинная.

---

### Mobidic от Мая 11, 2011, 11:47:20 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2011, 11:01:25 pm

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстро дох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задыхаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

Да, мне это тоже понравилось ;D

Сегодня первый раз плавал после болячки, в конце трени попросил тренершу засечь 50м кроль - 32"54 :( вода длинная.  
старт с воды ?

---

### @LE}{@NDER от Мая 12, 2011, 10:24:06 am

---

Цитата: Mobidic от Мая 11, 2011, 11:47:20 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2011, 11:01:25 pm

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстро дох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задыхаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

Да, мне это тоже понравилось ;D

Сегодня первый раз плавал после болячки, в конце трени попросил тренершу засечь 50м кроль - 32"54 :( вода длинная.  
старт с воды ?

Да в том то и дело, что нет. После недели без плавания воду вообще не чувствую, руки как по воздуху - никакой опоры. Надеялся хоть за 30 проплыть.

---

### Mobidic от Мая 12, 2011, 10:47:36 am

---

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 12, 2011, 10:24:06 am

Цитата: Mobidic от Мая 11, 2011, 11:47:20 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2011, 11:01:25 pm

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстро дох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задыхаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

Да, мне это тоже понравилось ;D

Сегодня первый раз плавал после болячки, в конце трени попросил тренершу засечь 50м кроль - 32"54 :( вода длинная.

старт с воды ?

Да в том то и дело, что нет. После недели без плавания воду вообще не чувствую, руки как по воздуху - никакой опоры. Надеюсь хоть за 30 проплыть.

да ниче нормально . Из за форума наверно недосып сказался )))? В "чайке" чех 35-39 лет да 25 сек прошел (слева от меня ) другой мужичок 50-54 за 25.6 (справа ) я только их ноги и видел :-\ . Есть к чему стремиться .

---

**@LE}{@NDER от Мая 12, 2011, 11:05:56 am**

---

Цитата: Mobidic от Мая 12, 2011, 10:47:36 am

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 12, 2011, 10:24:06 am

Цитата: Mobidic от Мая 11, 2011, 11:47:20 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 11, 2011, 11:01:25 pm

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстро дох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задыхаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

Да, мне это тоже понравилось ;D

Сегодня первый раз плавал после болячки, в конце трени попросил тренершу засечь 50м кроль - 32"54 :( вода длинная. старт с воды ?

Да в том то и дело, что нет. После недели без плавания воду вообще не чувствую, руки как по воздуху - никакой опоры. Надеюсь хоть за 30 проплыть.

да ниче нормально . Из за форума наверно недосып сказался )))? В "чайке" чех 35-39 лет да 25 сек прошел (слева от меня ) другой мужичок 50-54 за 25.6 (справа ) я только их ноги и видел :-\ . Есть к чему стремиться .

При чем тут форум? У меня на разминке 28 шкалил. Нехорошо. Видно еще не до конца оклимался. Ну для меня 29с - хороший результат.

Чтобы плыть за 25-26 надо что-то с ногами делать - 50м за 1м 15с на ногах никуда не годится. Я ногами вообще воду не чувствую. :-\

---

**@LE}{@NDER от Мая 12, 2011, 11:46:32 am**

---

Хз, может не в ту тему. Вот нашел и перевел небольшую статейку по улучшению работы ног в спринте. Не знаю, насколько эффективно, хочу опробовать на себе.

**Программа по улучшению работы ног в спринте может улучшить технику работы ног и результаты в плавании при слабой работе ног.**

**Тест**

Проплывите, пожалуйста в полную силу 3x25 в следующем порядке:

- 1) Кроль на ногах с доской
- 2) Кроль на ногах без доски
- 3) Кроль в координации

Обеспечьте достаточный отдых после каждых 25м в виде легкого откупа по 75 – 125м затем выйдите из бассейна и отдохните минимум 1:00

Запишите результаты.

**Задания**

1) 12x25 Кроль на ногах - 1 в полную силу / 3 легкий откуп концентрируясь на расстоянии за удар

- 2) 12x25 Кроль в координации – 1 в полную силу, взрывная работа ног / 3 легкий откуп
- 3) Растяжка стоп / лодыжек для улучшения вытягивания носков
- 4) Силовые упражнения для улучшения силы ног и скорости

- а. Жим ногами
- б. Разгибания ног в станке
- с. Сгибания ног в станке

5) Выполняйте эти указания в течение 5 недель, пару раз в неделю, затем в пятницу или субботу повторите тест. Затем отдохните на протяжении 6-й недели, не делайте в это время скоростной нагрузки на ноги, затем повторите тест в конце недели и, обязательно, запишите результаты. Удачи.

---

**Инженер от Мая 12, 2011, 12:25:20 pm**

---

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстродох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задышаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

33 это много или мало??

С видео проблема-снять не кому и не на что.

Старт с воды. вода большая. засекал правда сам, поэтому +-1 сек. попробую на след. тренировке попросить померить время более точно. напишу.

Плавать кролем без остановок больше 150-200 м пока не получается.

но до того как попробовал ТИ вообще больше 100 м кролем проплыть не мог-задыхался.

Я хотел уточнить: а ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?

Почувствовал ли улучшения??

Или это просто мои субъективные ощущения?

---

**sosnin от Мая 12, 2011, 12:39:48 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 12, 2011, 12:25:20 pm

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстродох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задышаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

33 это много или мало??

С видео проблема-снять не кому и не на что.

Старт с воды. вода большая. засекал правда сам, поэтому +-1 сек. попробую на след. тренировке попросить померить время более точно. напишу.

Плавать кролем без остановок больше 150-200 м пока не получается.

но до того как попробовал ТИ вообще больше 100 м кролем проплыть не мог-задыхался.

Я хотел уточнить: а ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?

Почувствовал ли улучшения??

Или это просто мои субъективные ощущения?

судя по тому,что вы пишете,немало.поверил бы в 43-44,но 33...

---

**@LE}{@NDER от Мая 12, 2011, 12:54:01 pm**

---

Цитата: sosnin от Мая 12, 2011, 12:39:48 pm

Цитата: Инженер от Мая 12, 2011, 12:25:20 pm

Цитата: sosnin от Мая 11, 2011, 06:35:56 pm

Цитата: Инженер от Мая 11, 2011, 04:17:51 pm

Хожу в бассейн несколько месяцев. В школе ходил на плавание 4 года. Сейчас 37 лет.  
Кролем быстродох. пробовал 3-4 занятия.  
Проплываю 50 почти не задыхаясь. Вчера проплыл 50 за 33-34 сек.  
Стараюсь плавать всю тренировку кролем(с передышками). Получается.

нормально так получается.плавать за 33 и задышаться в свободном плавании ;D видео не выложите?

33 это много или мало??

С видео проблема-снять не кому и не на что.

Старт с воды. вода большая. засекал правда сам, поэтому +-1 сек. попробую на след. тренировке попросить померить время более точно. напишу.

---

Плывать кролем без остановок больше 150-200 м пока не получается.  
но до того как попробовал ТИ вообще больше 100 м кролем проплыть не мог-задыхался.

Я хотел уточнить: а ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?  
Почувствовал ли улучшения??  
Или это просто мои субъективные ощущения?  
судя по тому, что вы пишете, немало. поверил бы в 43-44, но 33...

Ну да, если купаться за 33, то можно смело готовить 800 - 1500 и плыть по МС. Вопрос, действительно ли он купается, если больше 100 проплыть не может, неувязочка выходит.

---

### **Инженер от Мая 13, 2011, 05:16:15 pm**

---

Я хотел уточнить: а ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?  
Почувствовал ли улучшения??  
Или это просто мои субъективные ощущения?  
[/quote]судя по тому, что вы пишете, немало. поверил бы в 43-44, но 33...  
[/quote]

Ну да, если купаться за 33, то можно смело готовить 800 - 1500 и плыть по МС. Вопрос, действительно ли он купается, если больше 100 проплыть не может, неувязочка выходит.  
[/quote]

Действительно не увязочка :)

Вы меня не правильно поняли, вернее я не правильно написал.

50м за 33 это не купание, это я старался плыть быстро(долго так не смогу ;D), просто было ощущение по тому что не сильно задохнулся что смогу быстрее и что раньше я так не мог!, ну или с гораздо большими усилиями!

Вчера проверил - проплыл 50 за 31. Стартовал с бортика. Но состояние было не очень-перед этим не высыпался. Поэтому думаю что смогу проплыть быстрее (думаю предел пока где то 28-29).  
Вопрос был не в этом.

Когда я прочитал о ТИ и начал пробовать плавать согласно их рекомендациям и просмотренному видео мне показалось, что я стал плавать кролем быстрее и легче, тратить меньше сил и меньше задышаться, как будто произошел небольшой прорыв. Согласитесь, что 50 за 31-33 это не плохо за 2 месяца занятий через день.

Поэтому хочу еще раз спросить:

ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?  
Почувствовал ли улучшения??  
Или это просто мои субъективные ощущения?

---

### **Mobidic от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 13, 2011, 05:16:15 pm

Я хотел уточнить: а ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?  
Почувствовал ли улучшения??  
Или это просто мои субъективные ощущения?

судя по тому, что вы пишете, немало. поверил бы в 43-44, но 33...  
[/quote]

Ну да, если купаться за 33, то можно смело готовить 800 - 1500 и плыть по МС. Вопрос, действительно ли он купается, если больше 100 проплыть не может, неувязочка выходит.  
[/quote]

Действительно не увязочка :)

Вы меня не правильно поняли, вернее я не правильно написал.

50м за 33 это не купание, это я старался плыть быстро(долго так не смогу ;D), просто было ощущение по тому что не сильно задохнулся что смогу быстрее и что раньше я так не мог!, ну или с гораздо большими усилиями!

Вчера проверил - проплыл 50 за 31. Стартовал с бортика. Но состояние было не очень-перед этим не высыпался. Поэтому думаю что смогу проплыть быстрее (думаю предел пока где то 28-29).  
Вопрос был не в этом.

Когда я прочитал о ТИ и начал пробовать плавать согласно их рекомендациям и просмотренному видео мне показалось, что я стал плавать кролем быстрее и легче, тратить меньше сил и меньше задыхаться, как будто произошел небольшой прорыв. Согласитесь, что 50 за 31-33 это не плохо за 2 месяца занятий через день.

Поэтому хочу еще раз спросить:

ктонибудь еще на форуме пробовал ТИ?

Почувствовал ли улучшения??

Или это просто мои субъективные ощущения?

[/quote] эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

---

### @LE}{@NDER от Мая 13, 2011, 05:34:59 pm

---

Цитата: Mobicid от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm

эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

Я ж писал, что у нас в спорткомплексе сделали по приколу соревы для народа с фитнес центра (то есть качков) - приз типа месячный абонемент. Один мужичок за сороковник проплыл 50м за 26 с копейками по длинной. Честно говоря, даже завидно. Помню, как год не мог улучшить на 1 десятую результат - при этом вкалывал в бассе по 2 раза в день. А тут вообще не пловец - veni, vidi, vici. Короче нечто из области фантастики.

---

### Mobicid от Мая 13, 2011, 05:42:22 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 13, 2011, 05:34:59 pm

Цитата: Mobicid от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm

эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

Я ж писал, что у нас в спорткомплексе сделали по приколу соревы для народа с фитнес центра (то есть качков) - приз типа месячный абонемент. Один мужичок за сороковник проплыл за 50м за 26 с копейками по длинной. Честно говоря, даже завидно. Помню, как год не мог улучшить на 1 десятую результат - при этом вкалывал в бассе по 2 раза в день. А тут вообще не пловец - veni, vidi, vici.

Воистину дастиш-фантастиш :о . Я тут рассказывал (тема мастер спорта после 30)как мужичок под 40 из 25 проплыл по короткой не особо тренируясь . Но и то был бывший пловец 2разрядник и в отличной физической форме . ??? Инженер у вас точно бассейн 50 метров . А то был тут один товарищ перепутал размер бассейна и всех в заблуждение вводил .

---

### Инженер от Мая 14, 2011, 12:07:14 pm

---

Цитата: Mobicid от Мая 13, 2011, 05:42:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 13, 2011, 05:34:59 pm

Цитата: Mobicid от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm

эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

Я ж писал, что у нас в спорткомплексе сделали по приколу соревы для народа с фитнес центра (то есть качков) - приз типа месячный абонемент. Один мужичок за сороковник проплыл за 50м за 26 с копейками по длинной. Честно говоря, даже завидно. Помню, как год не мог улучшить на 1 десятую результат - при этом вкалывал в бассе по 2 раза в день. А тут вообще не пловец - veni, vidi, vici.

Воистину дастиш-фантастиш :о . Я тут рассказывал (тема мастер спорта после 30)как мужичок под 40 из 25 проплыл по короткой не особо тренируясь . Но и то был бывший пловец 2разрядник и в отличной физической форме . ??? Инженер у вас точно бассейн 50 метров . А то был тут один товарищ перепутал размер бассейна и всех в заблуждение вводил .

[http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl\\_page=1](http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl_page=1)

Я думаю что раз там проходят соревнования по водному поло и плаванию то 50 м. должно быть. Но с рулеткой не перемерял(рулетка есть могу перемерить-все таки инженер). Ошибка может быть в точности по времени, т.к. засекаю по секундомеру который висит на стене. Документы на поверку секундомера не спрашивал. Просил померить тренеров-у них секундомера не оказалось. Поэтому точность по времени предположительно + - 1-1,5 сек.

С плаванием был знаком в детстве-плавал 4 года(плавание+водное поло). После этого пару лет ходил в бассейн примерно по 3-5 мес в год.

Но вопрос не в моей физ. форме!!!

Я не пытаюсь показать что я могу за 28-27-26..... :P Легко!! И я супер пупер шмупер для своего неумения плавать и возраста.

Меня это сейчас не очень волнует.(нет ну приятно конечно что не последний).

Мне интересней научиться плавать кролем по 2-3 км. в нормальном темпе,(в голове сидит мысль про триатлон) поэтому я пробовал ТИ(там на форумах и нашел).

Тема форума Total immersion.

Вот я и пытаюсь выяснить еще у когонибудь-действительно ли эта система работает и плавать легче, или это просто замануха, что б курсы и книги продавать.

Дело в том что время я начал засекаать недавно, и не могу сравнить.

Поэтому свои ощущения считаю субъективными.

Если кому интересно еще давайте попробуем вместе поразбираемся.

Физика, логика, :) ощущения и т.д.

---

## **Mobidic от Мая 14, 2011, 12:50:55 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 14, 2011, 12:07:14 pm

Цитата: Mobidic от Мая 13, 2011, 05:42:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 13, 2011, 05:34:59 pm

Цитата: Mobidic от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm

эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

Я ж писал, что у нас в спорткомплексе сделали по приколу соревы для народа с фитнес центра (то есть качков) - приз типа месячный абонемент. Один мужичок за сороковник проплыл за 50м за 26 с копейками по длинной. Честно говоря, даже завидно. Помню, как год не мог улучшить на 1 десятую результат - при этом вкалывал в бассе по 2 раза в день. А тут вообще не пловец - veni, vidi, vici.

Воистину дастиш-фантастиш :o . Я тут рассказывал (тема мастер спорта после 30)как мужичок под 40 из 25 проплыл по короткой не особо тренируясь . Но и то был бывший пловец 2разрядник и в отличной физической форме . ??? Инженер у вас точно бассейн 50 метров . А то был тут один товарищ перепутал размер бассейна и всех в заблуждение вводил .

<http://bas-orgsintez.narod.ru/index.html>

[http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl\\_page=1](http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl_page=1)

Я думаю что раз там проходят соревнования по водному поло и плаванию то 50 м. должно быть. Но с рулеткой не перемерял(рулетка есть могу перемерить-все таки инженер). Ошибка может быть в точности по времени, т.к. засекаю по секундомеру который висит на стене. Документы на поверку секундомера не спрашивал. Просил померить тренеров-у них секундомера не оказалось. Поэтому точность по времени предположительно + - 1-1,5 сек.

С плаванием был знаком в детстве-плавал 4 года(плавание+водное поло). После этого пару лет ходил в бассейн примерно по 3-5 мес в год.

Но вопрос не в моей физ. форме!!!

Я не пытаюсь показать что я могу за 28-27-26..... :P Легко!! И я супер пупер шмупер для своего неумения плавать и возраста.

Меня это сейчас не очень волнует.(нет ну приятно конечно что не последний).

Мне интересней научиться плавать кролем по 2-3 км. в нормальном темпе,(в голове сидит мысль про триатлон) поэтому я пробовал ТИ(там на форумах и нашел).

Тема форума Total immersion.

Вот я и пытаюсь выяснить еще у когонибудь-действительно ли эта система работает и плавать легче, или это просто замануха, что б курсы и книги продавать.

Дело в том что время я начал засекаать недавно, и не могу сравнить.

Поэтому свои ощущения считаю субъективными.

Если кому интересно еще давайте попробуем вместе поразбираемся.  
Физика, логика, :) ощущения и т.д.

земляк верю я тебе ))) . Сам в синтезе плавал не раз . Что же вы инструктора не попросите точно засечь . Не по инженерски это :) . Там даже окно подводное есть технику можно четко снять .

---

## Mobidic от Мая 14, 2011, 12:57:04 pm

---

Цитата: Инженер от Мая 14, 2011, 12:07:14 pm

Цитата: Mobidic от Мая 13, 2011, 05:42:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 13, 2011, 05:34:59 pm

Цитата: Mobidic от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm

эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

Я ж писал, что у нас в спорткомплексе сделали по приколу соревы для народа с фитнес центра (то есть качков) - приз типа месячный абонемент. Один мужичок за сороковник проплыл за 50м за 26 с копейками по длинной. Честно говоря, даже завидно. Помню, как год не мог улучшить на 1 десятую результат - при этом вкалывал в бассе по 2 раза в день. А тут вообще не пловец - veni, vidi, vici.

Воистину дастиш-фантастиш :о . Я тут рассказывал (тема мастер спорта после 30)как мужичок под 40 из 25 проплыл по короткой не особо тренируясь . Но и то был бывший пловец 2разрядник и в отличной физической форме . ??? Инженер у вас точно бассейн 50 метров . А то был тут один товарищ перепутал размер бассейна и всех в заблуждение вводил .

<http://bas-orgsintez.narod.ru/index.html>

[http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl\\_page=1](http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl_page=1)

Я думаю что раз там проходят соревнования по водному поло и плаванию то 50 м. должно быть.  
Но с рулеткой не перемерял(рулетка есть могу перемерить-все таки инженер).  
Ошибка может быть в точности по времени, т.к. засекаю по секундомеру который висит на стене.  
Документы на поверку секундомера не спрашивал.  
Просил померить тренеров-у них секундомера не оказалось.

Нагло врет собака . В синтезе толпа этих тренеров есть . Не поверю что ни одного секундомера нет . В конце концов на телефонах то же есть функцию такая . Ну видео все таки интересно глянуть чисто технической точки зрения )))

---

## Инженер от Мая 14, 2011, 01:19:40 pm

---

Цитата: Mobidic от Мая 14, 2011, 12:57:04 pm

Цитата: Инженер от Мая 14, 2011, 12:07:14 pm

Цитата: Mobidic от Мая 13, 2011, 05:42:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 13, 2011, 05:34:59 pm

Цитата: Mobidic от Мая 13, 2011, 05:27:06 pm

эх ещё один Попов пропал ;D шутка . Давайте вы сперва видео выложите для начала . Результатат маловероятный но реальный . Эх блин Варяг щас убиваться будет (но его видео тут есть ) ;D . Так что ждемс.

Я ж писал, что у нас в спорткомплексе сделали по приколу соревы для народа с фитнес центра (то есть качков) - приз типа месячный абонемент. Один мужичок за сороковник проплыл за 50м за 26 с копейками по длинной. Честно говоря, даже завидно. Помню, как год не мог улучшить на 1 десятую результат - при этом вкалывал в бассе по 2 раза в день. А тут вообще не пловец - veni, vidi, vici.

Воистину дастиш-фантастиш :о . Я тут рассказывал (тема мастер спорта после 30)как мужичок под 40 из 25 проплыл по короткой не особо тренируясь . Но и то был бывший пловец 2разрядник и в отличной физической форме . ??? Инженер у вас точно бассейн 50 метров . А то был тут один товарищ перепутал размер бассейна и всех в заблуждение вводил .

<http://bas-orgsintez.narod.ru/index.html>

[http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl\\_page=1](http://www.sintez-kazan.ru/index.php?page=foto&id=15854&dl_page=1)

Я думаю что раз там проходят соревнования по водному поло и плаванию то 50 м. должно быть.  
Но с рулеткой не перемерял(рулетка есть могу перемерить-все таки инженер).  
Ошибка может быть в точности по времени, т.к. засекаю по секундомеру который висит на стене.  
Документы на поверку секундомера не спрашивал.  
Просил померить тренеров-у них секундомера не оказалось.

Нагло врет собака . В синтезе толпа этих тренеров есть . Не поверю что ни одного секундомера нет . В конце концов на телефонах то же есть функцию такая . Ну видео все таки интересно глянуть чисто технической точки зрения )))



То земляк то собака :(  
То ли собака земляк ;)  
То верите то не верите :)  
Тут же не церковь ;D. Верить не обязательно.  
Я предлагал проверить.

---

**Mobidic от Мая 14, 2011, 01:29:00 pm**

---

собаки те люди которые сказали что у них нет секундомера ))) я же сказал верю ! Видео интересно посмотреть будет подскажите ошибки а не для доказательства . Тут адекватные все ;D

---

**Инженер от Мая 14, 2011, 01:44:08 pm**

---

Цитата: Mobidic от Мая 14, 2011, 01:29:00 pm

собаки те люди которые сказали что у них нет секундомера ))) я же сказал верю ! Видео интересно посмотреть будет подскажите ошибки а не для доказательства . Тут адекватные все ;D

Собаки, не собаки, но мерить не захотели-видать влом под вечер суетиться.  
Стячь надо, чего то там мерять... :(  
С видео проблема- хожу один, а уговаривать кого то не очень хочется.  
Раньше с сыном ходил было бы попроще. Попробую его еще вытащить хоть на раз.  
Если получится, то выложу видео и время точно померю, но это скорее всего в конце недели будет.  
Спасибо за желание помочь.  
А самому попробовать не охота???

---

**Mobidic от Мая 14, 2011, 01:50:53 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 14, 2011, 01:44:08 pm

Цитата: Mobidic от Мая 14, 2011, 01:29:00 pm

собаки те люди которые сказали что у них нет секундомера ))) я же сказал верю ! Видео интересно посмотреть будет подскажите ошибки а не для доказательства . Тут адекватные все ;D

Собаки, не собаки, но мерить не захотели-видать влом под вечер суетиться.  
Стячь надо, чего то там мерять... :(  
С видео проблема- хожу один, а уговаривать кого то не очень хочется.  
Раньше с сыном ходил было бы попроще. Попробую его еще вытащить хоть на раз.  
Если получится, то выложу видео и время точно померю, но это скорее всего в конце недели будет.  
Спасибо за желание помочь.  
А самому попробовать не охота???

что попробовать ? Вчера в 11 вечера последний посетитель плавает я дежурю . Смотрю чел приготовил свои( нажал положил на бортик) часы и уже начал толкаться я его тут остановил и предложил помощь . Прошел за 36.5 с бортика любитель лет 30 технику ему кто со ставил но не очень хорошо .

---

**@LE}{@NDER от Мая 14, 2011, 08:14:23 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 14, 2011, 12:07:14 pm

Мне интересней научиться плавать кролем по 2-3 км. в нормальном темпе,(в голове сидит мысль про триатлон) поэтому я пробовал ТИ(там на форумах и нашел).

Тема форума Total immersion.

Вот я и пытаюсь выяснить еще у когонибудь-действительно ли эта система работает и плавать легче, или это просто замануха, что б курсы и книги продавать.

Дело в том что время я начал засекал недавно, и не могу сравнить.

Поэтому свои ощущения считаю субъективными.

Если кому интересно еще давайте попробуем вместе поразбираемся.  
Физика, логика, :) ощущения и т.д.

А сколько плавал максимум? Чтобы плавать 2-3км, надо тренироваться как стаер, плавать большие объемы. Начинать с 1й зоны. Например, плаваешь серии по 400м. Когда почувствовал себя уверенно, что плывешь 4-5 по 400, увеличиваешь расстояние, плывешь 2x800. Постепенно доводишь до 4x800 и так дальше. По себе знаю, что мне 800 и больше сложно плавать скорее морально, чем физически, я себя чувствую больше спринтером, стаеру же надо как то настраивать себя морально. В общем просто так 2-3 км сами по себе не придут.

---

### **Инженер от Мая 15, 2011, 08:52:20 am**

---

Брассом 2 проплываю нормально, без остановок, причем достиг этого достаточно быстро.  
По времени засекал 45 мин. 1,8-1,85 км.  
С кролем посложнее оказалось.  
Настрой есть - думаю получится. :D  
Спасибо за совет, будем пробовать.

---

### **@LE}{@NDER от Мая 15, 2011, 09:51:35 am**

---

Цитата: Инженер от Мая 15, 2011, 08:52:20 am

Брассом 2 проплываю нормально, без остановок, причем достиг этого достаточно быстро.  
По времени засекал 45 мин. 1,8-1,85 км.  
С кролем посложнее оказалось.  
Настрой есть - думаю получится. :D  
Спасибо за совет, будем пробовать.

В триатлоне никто не плавает брассом - это медленно. Только кроль. Можешь попробовать эту программу - <http://www.arenashop.ru/article/39/> чтобы расплаваться на длинные кролем. Ну, и как правильно, заметили, нужно видео с техникой - с плохой техникой далеко не уплывешь.

---

### **Инженер от Мая 15, 2011, 04:32:39 pm**

---

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 15, 2011, 09:51:35 am

Цитата: Инженер от Мая 15, 2011, 08:52:20 am

Брассом 2 проплываю нормально, без остановок, причем достиг этого достаточно быстро.  
По времени засекал 45 мин. 1,8-1,85 км.  
С кролем посложнее оказалось.  
Настрой есть - думаю получится. :D  
Спасибо за совет, будем пробовать.

В триатлоне никто не плавает брассом - это медленно. Только кроль. Можешь попробовать эту программу - <http://www.arenashop.ru/article/39/> чтобы расплаваться на длинные кролем. Ну, и как правильно, заметили, нужно видео с техникой - с плохой техникой далеко не уплывешь.

Примерно это я и искал!!!  
Спасибо огромное!  
Видео будет выложу.

---

### **Инженер от Мая 31, 2011, 04:34:51 pm**

---

Спасибо за программу.  
В воскресенье 1100 проплыл!!  
:)

**@LE}{@NDER от Мая 31, 2011, 04:57:54 pm**

---

Цитата: Инженер от Мая 31, 2011, 04:34:51 pm

Спасибо за программу.  
В воскресенье 1100 проплыл!!  
:)

Кул ;)

---

**Инженер от Июня 09, 2011, 09:10:58 am**

---

Попросил замерить тренера время  
50 м на большой воде с тумбы 31,26.  
Вчера проплыл кролем без остановок 1500 за 30 мин. :)  
правда с ластами :(  
По моему не плохо за 2 мес. тренировок.  
Жалко сезон в бассейне кончается.  
Копался в интернете по ТИ, есть желание все таки купить книгу и начать изучать и пробовать.  
Всеже мне кажется там что то есть.  
Но это похоже в новом сезоне)))  
Всем спасибо за советы и поддержку ;D

---

**sosnin от Июня 09, 2011, 02:08:47 pm**

---

Цитата: Инженер от Июня 09, 2011, 09:10:58 am

1)По моему не плохо за 2 мес. тренировок.  
2)Всеже мне кажется там что то есть.

1)по-моему это прививание  
2)истина где-то рядом

---

**Инженер от Июня 17, 2011, 05:21:16 pm**

---

1) Мы Русские друг друга не обманываем...  
2) Может и я один из них (тот что потолще)  
;D

---

**Mobidic от Июня 17, 2011, 07:36:44 pm**

---

Цитата: Инженер от Июня 17, 2011, 05:21:16 pm

1) Мы Русские друг друга не обманываем...  
2) Может и я один из них (тот что потолще)  
;D

нету в этом ничего . Ногами им просто лень работать ;D

---

**любопытный от Июня 17, 2011, 10:25:15 pm**

---

Цитата: Инженер от Июня 09, 2011, 09:10:58 am

Попросил замерить тренера время

50 м на большой воде с тумбы 31,26.  
Вчера проплыл кролем без остановок 1500 за 30 мин. :)  
правда с ластами :(  
По моему не плохо за 2 мес. тренировок.  
Жалко сезон в бассейне кончается.  
Копался в интернете по ТИ, есть желание все таки купить книгу и начать изучать и пробовать.  
Всеже мне кажется там что то есть.  
Но это похоже в новом сезоне)))  
Всем спасибо за советы и поддержку ;D

НЕ покупайте и не пробуйте Я уже её прочитал . Продолжайте весь следующий сезон плавать в ластах  
и дышите, дышите , дышите.  
Я не прикалываюсь.

---

### **Little\_boo от Октября 10, 2011, 12:20:46 am**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 09, 2011, 10:01:29 pm

По поводу частоты гребков - посмотрите последний финал ЧМ 1500 и убедитесь. Я не говорю, что он был подготовлен ТИ тренером этот китаец, но чуть не все из мои учеников, которые видели этот заплыв в один голос спросили меня, не тренировал этого парня кто-то из моих знакомых.

;D может чайников учить ТИ и помогает, но на всех роликах у них такие чайники, что как можно было такое подумать не понятно

---

### **Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:54:47 am**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 09, 2011, 10:01:29 pm

Цитата: Алешка от Октября 09, 2011, 06:21:04 pm

Так а в чем суть системы? И может ли быть в наше время принципиально новая система? Или это просто немного другой подход обучить человека азам? В таком случае что система дает не новичкам?

Терри собрал все, что было на тот момент известно и систематизировал, удалив вещи, которые к технической подготовке не имеют отношения (доски, калабашки, лопатки и т.п.). Его задача - научить плавать, затрачивая только необходимый минимум энергии. А дальше - хотите спорт - ради бога - добавляйте упражнения на мощность гребка, скорость, выносливость, но это уже будет работа в условиях полного понимания за счет чего можно ускориться, где не потерять, хотите просто для себя - будете плавать, пока не надоесть, а не пока сил хватит.

Упражнения, которые в ТИ используются - те же технические упражнения, которые используют ведущие тренеры, вот только они не пишут книг, не выступают с лекциями и не делятся секретами, а Терри сделал это целью - он делится информацией.

Новичкам система дает понимание за счет чего чемпиона плывут быстро и не устают. Как нужно управлять своим телом в воде, чтобы не терять скорость и не расходовать силы пустую. Это много слов, но в сухом остатке - люди (возраст от 8 до 80) плывут кролем, в большинстве своем, за 10 - 20 занятий, даже с полного нуля. Бывают сложные случаи, но их немного.

Что касается профи. Есть 2 типа. Первые, относятся к ТИ свысока, считают, что это для чайников (не будем сейчас говорить кто и почему, но никто из великих чемпионов ни разу про ТИ ничего дурного не сказал, наоборот, например, Александр Попов ТИ уважает и даже на книжке написал предисловие и очень лестное), других простота и последовательность приводят в восторг. В мире уже больше 150 только официально сертифицированных ТИ тренеров.

---

### **Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:55:33 am**

---

Цитата: Little\_boo от Октября 10, 2011, 12:20:46 am

Цитата: Vadim TI от Октября 09, 2011, 10:01:29 pm

По поводу частоты гребков - посмотрите последний финал ЧМ 1500 и убедитесь. Я не говорю, что он был подготовлен TI тренером этот китаец, но чуть не все из мои учеников, которые видели этот заплыв в один голос спросили меня, не тренировал этого парня кто-то из моих знакомых.

;D может чайников учить TI и помогает, но на всех роликах у них такие чайники, что как можно было такое подумать не понятно

Жаль, что не понимаете.

Вы не первый.

Чтобы больше не комментировать: найдите хоть одно отличие:

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_ENDX\\_e7aRg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related)

Ролик Шинжи сделал специально для тех, кто сразу не понимает.

---

### **sosnin от Октября 10, 2011, 10:05:42 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:54:47 am

В мире уже больше 150 только официально сертифицированных TI тренеров.

интересно...это как?сам придумал и сертифицирует сам.как сертифицированный представитель гербалайф,такая система?

---

### **Vadim TI от Октября 10, 2011, 10:21:38 am**

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:05:42 am

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:54:47 am

В мире уже больше 150 только официально сертифицированных TI тренеров.

интересно...это как?сам придумал и сертифицирует сам.как сертифицированный представитель гербалайф,такая система?

Если нужен пример, то почему выбрали такой мерзкий?

Есть масса нормальных вещей, которые распространяются по миру по сетевому принципу.

В этом смысле, все мастера восточных единоборств со своими поясами - такой же гербалайф (киокушин - например, Ояма придумал, учеников научил, они своих учеников, пояса раздали ... чем не гербалайф?). Все школы обучения иностранным языкам - гербалайф, - стратифицируют своих преподавателей в своих системах и вперед.

---

### **sosnin от Октября 10, 2011, 10:29:38 am**

хорошо.если так задел омерзительный гербалайф,то спрошу так: "система такая же как кюкушин?" п.с.а разница вообще есть,т.к. этот TI, малая часть плавания.для меня это примерно,как учить философию,например,по одной книге Канта. мне то вообще все равно как и кого учить будут, мне важнее убедиться,что это обучение и сертификация производится именно по принципу "сам придумал-сам сертифицирую".

---

### **Григор от Октября 10, 2011, 10:41:53 am**

Меня, чайника, статейка Терри Лаулина про дельфинообразное движение телом помогло научиться плавать баттом за 2 недели! До этого плавание дельфином мне казалось делом каких-то суперменов из другой планеты.

---

**Vadim TI** от **Октября 10, 2011, 10:47:33 am**

---

Цитата: [sosnin от Октября 10, 2011, 10:29:38 am](#)

хорошо.если так задел омерзительный гербалайф,то спрошу так: "система такая же как киокушин?"  
пс.а разница вообще есть,т.к. этот TI, малая часть плавания.для меня это примерно,как учить философию,например,по одной книге Канта. мне то вообще все равно как и кого учить будут, мне важнее убедиться,что это обучение и сертификация производится именно по принципу "сам придумал-сам сертифицирую".

Еще раз.

TI - один из способов освоить и совершенствовать технику плавания (по-моему, очень эффективный, если кто-то может предложить что-то более эффективное построенное в систему, я готов выслушать). Создатель ничего не придумывал, он построил в систему то, что делают все нормальные тренеры и стал учить этому построению других людей.

Почему сложилось мнение, что это культ почитателей создателя и все смотрят ему в рот и видят только его я не знаю.

Я не циклюсь только на TI. Терри Лафлин, при всем моем к нему уважении - далеко не единственный человек, который говорит разумные вещи. Просто он, пока, единственный, кто предложил скелет, с которым удобно работать.

У меня достаточно знакомых среди TI тренеров и никто из них не культист. И есть масса примеров, когда люди осваивают эту методику и начинают ее совершенствовать по своему, не называя ее больше TI и это нормально. Кто-то просто дополняет методику собственную, тем что предлагает TI.

Сертификат - это подтверждение, что Вы освоили эту схему. Это формальная гарантия для того, кто решил, что хочет осваивать или совершенствовать плавание по этой системе, что Вы знаете о чем говорите.

---

---

**Little\_boo** от **Октября 10, 2011, 10:50:06 am**

---

Цитата: [Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:55:33 am](#)

Жаль, что не понимаете.  
Вы не первый.  
Чтобы больше не комментировать: найдите хоть одно отличие:  
[http://www.youtube.com/watch?v=\\_ENDX\\_e7aRg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related)  
Ролик Шинжи сделал специально для тех, кто сразу не понимает.

Это ролик для тех, кто в принципе в плавании мало понимает. Вы чему людей учите - красиво плавать? Ну, я и говорю, что это для чайников. Может быть эта вся ерунда и нужна для того, чтобы научить взрослого человека плавать и почувствовать какие-то азы, но в целом к спортивному плаванию это не имеет ни какого отношения.

Напишите время, за которое TI тренер с этого ролика плавает 200м, и мы сравним это со временем флеса. Думаю, никому ничего объяснять не надо будет.

---

---

**sosnin** от **Октября 10, 2011, 10:55:20 am**

---

Цитата: [Vadim TI от Октября 10, 2011, 10:47:33 am](#)

Цитата: [sosnin от Октября 10, 2011, 10:29:38 am](#)

хорошо.если так задел омерзительный гербалайф,то спрошу так: "система такая же как киокушин?"  
пс.а разница вообще есть,т.к. этот TI, малая часть плавания.для меня это примерно,как учить философию,например,по одной книге Канта. мне то вообще все равно как и кого учить будут, мне важнее убедиться,что это обучение и сертификация производится именно по принципу "сам придумал-сам сертифицирую".

Еще раз.

TI - один из способов освоить и совершенствовать технику плавания (по-моему, очень эффективный, если кто-то может предложить что-то более эффективное построенное в систему, я готов выслушать). Создатель ничего не придумывал, он построил в систему то, что делают все нормальные тренеры и стал учить этому построению других людей.

Почему сложилось мнение, что это культ почитателей создателя и все смотрят ему в рот и видят только его я не знаю.

Я не циклюсь только на TI. Терри Лафлин, при всем моем к нему уважении - далеко не единственный человек, который говорит разумные вещи. Просто он, пока, единственный, кто предложил скелет, с которым удобно работать.

У меня достаточно знакомых среди TI тренеров и никто из них не культист. И есть масса примеров, когда люди осваивают эту методику и начинают ее совершенствовать по своему, не называя ее больше TI и это нормально. Кто-то просто дополняет методику собственную, тем что предлагает TI.

---

Сертификат - это подтверждение, что Вы освоили эту схему. Это формальная гарантия для того, кто решил, что хочет осваивать или совершенствовать плавание по этой системе, что Вы знаете о чем говорите.

спасибо, что разжевали. интересно теперь стало есть ли сертифицированные по TI тренеры в РФ, а регионах?

пс. разве не достаточно спортивного образования у тренера, зачем ему сертификат освоения этой схемы (TI)? разве что элит-спорт-клубы. ну да ладно.

---

**@LE}{@NDER от Октября 10, 2011, 11:02:02 am**

---

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:55:20 am

пс. разве не достаточно спортивного образования у тренера, зачем ему сертификат освоения этой схемы (TI)? разве что элит-спорт-клубы. ну да ладно.

чтобы пропиариться в каком-нибудь фитнес клубе при устройстве на работу. так, на деле, это просто бумажка, хотя на западе, при устройстве на работу, она может иметь вес, но не в СНГ.

---

**sosnin от Октября 10, 2011, 11:18:08 am**

---

:) :) :)

это как в разных фитнес клубах. у всех своя система, свои курсы, не особо ценящиеся в других и требующих подтверждения. а курсы создают не из альтруистических побуждений.

---

**Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am**

---

Цитата: Little boo от Октября 10, 2011, 10:50:06 am

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:55:33 am

Жаль, что не понимаете.

Вы не первый.

Чтобы больше не комментировать: найдите хоть одно отличие:

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_ENDX\\_e7aRg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related)

Ролик Шинжи сделал специально для тех, кто сразу не понимает.

Это ролик для тех, кто в принципе в плавании мало понимает. Вы чему людей учите - красиво плавать? Ну, я и говорю, что это для чайников. Может быть эта вся ерунда и нужна для того, чтобы научить взрослого человека плавать и почувствовать какие-то азы, но в целом к спортивному плаванию это не имеет ни какого отношения.

Напишите время, за которого TI тренер с этого ролика плывет 200м, и мы сравним это со временем флеса. Думаю, никому ничего объяснять не надо будет.

Я учу людей плавать без напряжения всеми стилями - это чайников и взрослых. Кто из них участвует в ветеранских, кто-то нет. Для тех, кто приходит ко мне в 30 и позже после многократных безуспешных попыток обращаться к спортивным тренерам, которые учат "не ерунде" - это совсем не ерунда. Григору, например, чтобы далеко не ходить. Детям 9-11 лет (это то что сейчас) из спортивных секций, которые за месяц сбрасывают по паре секунд на 50 метрах - тоже.

Это основная задача TI - обучение технике. Что касается спорта высших достижений, то это уже не только техника, но и физическая подготовка. Это TI, пока, не затрагивает. Глупо сравнивать человека, который самый великий чемпион всех времен и тренера в том, в чем они явно не равны. В технике - если не равны, то очень близки.

Вы себя тоже с Фэлпсом сравниваете по времени? Ну и сколько корпусов он Вам привезет? А Вашему тренеру сколько? За сколько человек, который сделал Вас спортсменом приплывет 200? Он может проплыть, технически как Фэлпс или Шинжи?

Не взрослый разговор. Бравата.

---

**Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:36:55 am**

---

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:55:20 am

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 10:47:33 am

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:29:38 am

хорошо.если так задел омерзительный гербалайф,то спрощу так: "система такая же как киокушин?"  
пс.а разница вообще есть,т.к. этот TI, малая часть плавания.для меня это примерно,как учить философию,например,по одной книге Канта. мне то вообще все равно как и кого учить будут, мне важнее убедиться,что это обучение и сертификация производится именно по принципу "сам придумал-сам сертифицирую".

Еще раз.

TI - один из способов освоить и совершенствовать технику плавания (по-моему, очень эффективный, если кто-то может предложить что-то более эффективное построенное в систему, я готов выслушать). Создатель ничего не придумывал, он построил в систему то, что делают все нормальные тренеры и стал учить этому построению других людей.

Почему сложилось мнение, что это культ почитателей создателя и все смотрят ему в рот и видят только его я не знаю. Я не циклюсь только на TI. Терри Лафлин, при всем моем к нему уважении - далеко не единственный человек, который говорит разумные вещи. Просто он, пока, единственный, кто предложил скелет, с которым удобно работать. У меня достаточно знакомых среди TI тренеров и никто из них не культист. И есть масса примеров, когда люди осваивают эту методику и начинают ее совершенствовать по своему, не называя ее больше TI и это нормально. Кто-то просто дополняет методику собственную, тем что предлагает TI.

Сертификат - это подтверждение, что Вы освоили эту схему. Это формальная гарантия для того, кто решил, что хочет осваивать или совершенствовать плавание по этой системе, что Вы знаете о чем говорите.

спасибо,что разжевали. интересно теперь стало есть ли сертифицированные по TI тренера в РФ,а регионах?

пс.разве не достаточно спортивного образования у тренера, зачем ему сертификат освоения этой схемы(TI)? разве что элит-спорт-клубы. ну да ладно.

Если тренеру (да и не только тренеру) достаточно образования (все уже знает) и он перестает воспринимать новую или просто другую информацию - это уже финиш тренера. Это мое убеждение. У меня есть диплом РГУФК и сертификат никак не мешает ему, как не мешает масса другой информации, которую я собрал ото всюду, откуда мог.

Я ехал не собственно за бумажкой, я ехал познакомиться, потренироваться, поговорить с людьми по делу, по методике.

Никто из моих учеников не просил его предъявлять, как и диплом РГУФКа.

В России я, пока, один. Языковой барьер сдерживает нескольких моих знакомых.

А элит спорт-клубы заинтересованы не в TI, а в мс или кмс 18 лет. У большинства из них клиенты вечные. Да и платить им не нужно много. Уверен, что здесь полно "чайников" которые вспомнят их "добрым словом".

Им даже образование не нужно ...

---

**sosnin от Октября 10, 2011, 11:55:40 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:36:55 am

Я ехал не собственно за бумажкой, я ехал познакомиться, потренироваться, поговорить с людьми по делу, по методике.

вооо... то есть вам,как тренеру,наплевать на сертификат,но важно Знание(новое или старое-неважно). вы уверены,что нормальный тренер,не сможет объяснить и систематизировать то,что написано в книге этой? если конечно есть там онлайн-опрос,при прохождении кот получаешь сертиф-т по почте-то можно.а так ехать заморачиваться обучением,знакомством ит.д.? один фиг,врядли кто-то учит нормально плавать по этой системе.так-для начала и чтоб не утонул человек.

---

**Vadim TI от Октября 10, 2011, 12:07:55 pm**

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 11:55:40 am

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:36:55 am

Я ехал не собственно за бумажкой, я ехал познакомиться, потренироваться, поговорить с людьми по делу, по методике.

вооо... то есть вам,как тренеру,наплевать на сертификат,но важно Знание(новое или старое-неважно). вы уверены,что нормальный тренер,не сможет объяснить и систематизировать то,что написано в книге этой? если конечно есть там онлайн-опрос,при прохождении кот получаешь сертиф-т по почте-то можно.а так ехать заморачиваться обучением,знакомством ит.д.? один фиг,врядли кто-то учит нормально плавать по этой системе.так-для начала и чтоб не утонул человек.

Ну не стоит утрировать!

Я использовал эту методику в течение 5 лет. Отсутствие бумажки мне не мешало понимать и систематизировать. Сертификат - вопрос очень недавнего времени. Знакомство, общение +



формальность.

По поводу нормально или ненормально. Вы не видели моих учеников, какими пришли, какие сейчас и сколько на это ушло времени. Насколько это нормально - каждый сам решает.

Ваше право иметь свое собственное мнение.

Только ... это смахивает на: " ... я эту книгу не читал, но она вредная и глупая ..."

Вы тренер? Когда-нибудь кого-нибудь учили плавать?

---

**sosnin** от **Октября 10, 2011, 12:20:42 pm**

---

я не говорю, что она вредная или плохая. я говорю, что она охватывает малую часть методов плавания. и конечная цель этой книги примерно равна "научиться плавать красиво и не утонуть". она не то что к спортивному плаванию, а фактически даже к начально спортивному не относится. то есть, если цель хотя бы 2 взр разряд - ее лучше новичку не читать. нет я никого никогда не тренировал. учить-учил, но все это не спортивно было. пс. а чем Вам знание ТИ помогло в обучении. неужели те люди, которых вы научили плавать, не поплыли бы без ТИ?

---

**Vadim TI** от **Октября 10, 2011, 12:46:59 pm**

---

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 12:20:42 pm

я не говорю, что она вредная или плохая. я говорю, что она охватывает малую часть методов плавания. и конечная цель этой книги примерно равна "научиться плавать красиво и не утонуть". она не то что к спортивному плаванию, а фактически даже к начально спортивному не относится. то есть, если цель хотя бы 2 взр разряд - ее лучше новичку не читать. нет я никого никогда не тренировал. учить-учил, но все это не спортивно было. пс. а чем Вам знание ТИ помогло в обучении. неужели те люди, которых вы научили плавать, не поплыли бы без ТИ?

Во-первых, разве красиво - это противоположность быстро? Фэлпс - это быстро, но не красиво? Во-вторых, я не говорил, что методика охватывает все, но что она не охватывает Вы знаете? Что конкретно Вы считаете она не охватывает, чтобы советовать не читать? Что Вам не нравится в методике о которой Вы, кроме видео ничего не знаете?

пс. Я же уже говорил. Стройная методика, понятно что и за чем следует. Альтернативы, пока, нет. Школы есть, есть тренеры, но нет формализованной методики. Научились бы или нет - вопрос сложный. Я уверен, что время обучения было сэкономлено в разы - это точно. Большинство уже пытались учить и многих годы, но все, как правило, заканчивается на 50 метрах и сил больше нет. Был один случай - женщина 74 года, полный ноль, всякую надежду она потеряла, просто увидела меня как я тренирую и подошла поговорит. Попробовали. Есть ее ролик, но я должен спросить имею ли я право его выложить. Хотите?

---

**sosnin** от **Октября 10, 2011, 12:57:10 pm**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 12:46:59 pm

пс...Я уверен, что время обучения было сэкономлено в разы - это точно.

мне этого достаточно...можно еще вопрос:"многие из них выплыли из 2 взр. разряда с такой техникой?"

---

**feniks2277** от **Октября 10, 2011, 01:01:29 pm**

---

Соснин: "нет я никого никогда не тренировал.учить-учил,но все это не спортивно было".

[/quote]

---

**Vadim TI** от **Октября 10, 2011, 01:15:36 pm**

---

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 12:57:10 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 12:46:59 pm

пс...Я уверен, что время обучения было сэкономлено в разы - это точно.

мне этого достаточно...можно еще вопрос:"многие из них выплыли из 2 взр. разряда с такой техникой?"

Взрослые: А зачем? И почему 2-ой? Почему не 1-й? Им не 14 лет.

Им достаточно плавать не уставать в течение 45 минут, проплывая по 2 км и больше.

Им недостаточно отбарабанить 50 за 28 секунд и гордиться до пенсии, что когда-то в юности они это сделали.

У каждого свое достаточно.

Детишки. Примеры: с 3-м взрослым в 12 лет - девочка, есть мальчик, готовим 3-й - 12 лет. Есть новичок, 9 лет, полгода занимается с нуля (первые 7 тренировок учились голову в воду опускать), выплыли 50 метров из 45 секунд уже.

Есть мальчик 6 лет, который ростом был ниже всех, а на местных соревнованиях приплыл 4-м среди 7-летних.

Я не тренирую группы, поэтому толпы учеников нет.

Будет и второй, дети растут быстро.

И для тренировки я использую не только то, что дает TI, но и РГУФК, книги, фильмы, статьи, рассказы других тренеров, семинары. Я же живой тренер, а не "сертификат". И я не готов говорить, что что-то из этой информации вредно всем кто ниже 2-го разряда.

---

**sosnin** от **Октября 10, 2011, 01:31:11 pm**

---

получается,сама по себе система TI не самодостаточна,так? по ней нельзя научиться плыть правильно и быстро?а только "плыть красиво и не утонуть".но будут же тренера с сертификатом только TI,без знаний других методик(на получении сертификатов были такие?).как они будут учить без "гибрида знаний"?

а 2й разряд,это я так образно спросил,т.к. почти уверен,что с таким плаванием 2разряд потолок передвижения в воде.и 1500 на ЧМ ну никак не TI. по крайней мере с теми роликами не вяжется нигде.

про детишек вообще разговор не идет.мы ж про новичков,так?подразумевается не молодой.соотв. все мои вопросы про взрослых людей от 20 и старше.

---

**Vadim TI** от **Октября 10, 2011, 02:37:52 pm**

---

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 01:31:11 pm

получается,сама по себе система TI не самодостаточна,так? по ней нельзя научиться плыть правильно и быстро?а только "плыть красиво и не утонуть".но будут же тренера с сертификатом только TI,без знаний других методик(на получении сертификатов были такие?).как они будут учить без "гибрида знаний"?

а 2й разряд,это я так образно спросил,т.к. почти уверен,что с таким плаванием 2разряд потолок передвижения в воде.и 1500 на ЧМ ну никак не TI. по крайней мере с теми роликами не вяжется нигде.

про детишек вообще разговор не идет.мы ж про новичков,так?подразумевается не молодой.соотв. все мои вопросы про взрослых людей от 20 и старше.

С каким плаванием вы уверены? На основании чего уверены? На основе каких знаний и какого опыта вы уверенно спорите?

Как вы думаете, если я стану учить вас делать вашу работу даже не получив по ней никаких знаний, вы станете относиться к моему мнению серьезно? Почему 2-ой предел? Вы использовали TI и не получилось?

Для подготовки чемпиона мира по плаванию, голая техника будь то TI или нет - не подходит в принципе. Если нет физической тренировки - нет спортивного результата - аксиома. Физическая подготовка в TI не описана, потому что она достаточно грамотно описана уже. TI очень подошла триатлетам. Там проблема физиологии, как понятно, не стояла. Прирост же в технике - то, что вы называете красивым плаванием был. Для примера, один из TI тренеров - преподаватель физподготовки американской военной академии Вестпойнт. За полгода команда из конца десятки переместилась в тройку призеров среди военных вузов США. Там эффект был - как бомба. Очень много TI тренеров в штатах владеют рекордами на открытой воде, марафоне, триатлоне.

Без гибрида работает поляк, например, Павел Ливицкий - учит плавать и спортсменов тоже. К нему приезжают на семинары и недельные курсы чисто технические. Общей подготовке в плане физкультуры у него нет. Много благодарных людей я встретил в Варшаве, Познани, Вжесне, Кракове. К нему на семинары регулярно приезжает парнишка - вице чемпион Германии на 200 кроль, 200 брасс, 200 комплекс. И он и его отец - очень довольны. Дайте срок. Увидите.

Что касается тренировки взрослых до 2-го разряда. У меня был мужик, мы приплыли за 30,33 а дубне 50 кроль. Сейчас он переехал. Тренировать его дальше я больше не могу. Этот результат - далеко не максимум его. Технической работы было еще много, а никакой особой физподготовки для 28 секунд кролем - не требуется.

---

**Little\_boo** от **Октября 10, 2011, 02:43:04 pm**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Я учу людей плавать без напряжения всеми стилями - это чайников и взрослых. Кто из них участвует в ветеранских, кто-то нет. Для тех, кто приходит ко мне в 30 и позже после многократных безуспешных попыток обращаться к спортивным тренерам, которые учат "не ерунде" - это совсем не ерунда.

Я не верю, что кто-то из них обращался к спортивным тренерам, эти люди просто не бывают в бассейне, когда там плавают чайники. ;)

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Григору, например, чтобы далеко не ходить.

Григор тут при чем? Я просто смотрю, на то что показывают в роликах TI, ну кроме как на ровное положение тела - там не на что смотреть и нечему учиться. Это реально первый год обучения плаванию.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Это основная задача TI - обучение технике. Что касается спорта высших достижений, то это уже не только техника, но и физическая подготовка. Это TI, пока, не затрагивает.

Это ерунда, нормальное развитие техники не может идти без развития физики. Максимум, что можно красиво плавать, делая вид, что плывешь правильно. ;)

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Вы себя тоже с Фэлпсом сравниваете по времени? Ну и сколько корпусов он вам привезет?

Я же себя не сравниваю с Фэлпсом, а ваш чудо тренер имеет наглость. И ещё пудрит этим мозги чайников.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

А вашему тренеру сколько? За сколько человек, который сделал вас спортсменом приплывет 200? Он может проплыть, технически как Фэлпс или Шинжи?

Не взрослый разговор. Бравата.

У меня нет тренера. Но когда был, он тоже себя с Фэлпсом не сравнивал, и технику объяснял на раскадровке с топ спортсменами.

---

**sosnin** от **Октября 10, 2011, 03:25:28 pm**

---

---

я вижу спор в тупик заходит.только вопрос на вопрос.нет желания спрашивать и спрашивать,не получая ответов.главное,что я понял,что TI "чистым" бывает редко,поддается доработкам. и ролики с ним неинформативны по сути.

---

### **Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:28:15 pm**

---

Цитата: Little boo от Октября 10, 2011, 02:43:04 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Я учу людей плавать без напряжения всеми стилями - это чайников и взрослых. Кто из них участвует в ветеранских, кто-то нет. Для тех, кто приходит ко мне в 30 и позже после многократных безуспешных попыток обращаться к спортивным тренерам, которые учат "не ерунде" - это совсем не ерунда.

Я не верю, что кто-то из них обращался в к спортивным тренерам, эти люди просто не бывают в бассе, когда там плавают чайники. ;)

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Григору, например, чтобы далеко не ходить.

Григор тут при чем? Я просто смотрю, на то что показывают в роликах TI, ну кроме как на ровное положение тела - там не на что смотреть и нечему учиться. Это реально первый год обучения плаванию.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Это основная задача TI - обучение технике. Что касается спорта высших достижений, то это уже не только техника, но и физическая подготовка. Это TI, пока, не затрагивает.

Это ерунда, нормальное развитие техники не может идти без развития физики. Максимум, что можно красиво плавать, делая вид, что плывешь правильно. ;)

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

Вы себя тоже с Фэлпсом сравниваете по времени? Ну и сколько корпусов он Вам привезет?

Я же себя не сравниваю с Фэлпсом, а ваш чудо тренер имеет наглость. И ещё пудрит этим мозги чайников.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:21:40 am

А Вашему тренеру сколько? За сколько человек, который сделал Вас спортсменом приплывет 200? Он может проплыть, технически как Фэлпс или Шинжи?  
Не взрослый разговор. Бравада.

У меня нет тренера. Но когда был, он тоже себя с фэлпсом не сравнивал, и технику объяснял на раскадровке с топ спортсменом.

Вы меня простите, молодой человек, но Вы ведь имеете наглость давать советы не будучи ни тренером, ни топ спортсменом, без образования и опыта реальной работы по подготовке людей, даже чайников. Откуда столько самомнения?

Забавно выходит. Попов считает, что это полезно, важно. А Вы - вредно. Выходит ... Александра Попова слушать не нужно, ибо он дает вредные советы.

Удачи! Она вам понадобится!

---

### **Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:42:24 pm**

---

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 03:25:28 pm

я вижу спор в тупик заходит.только вопрос на вопрос.нет желания спрашивать и спрашивать,не получая ответов.главное,что я понял,что TI "чистым" бывает редко,поддается доработкам. и ролики с ним неинформативны по сути.

Еще раз, услышьте меня! Что подразумеваете под "чистым"? Ну что такого нового мог придумать Лафлин, что никто никогда не делал? Плавание - это движение тела в воде. Есть некий оптимальный механизм такого движения с минимальными затратами энергии на единицу длины продвижения. Терри показал просто и доступный способ достижения этого оптимума собрав в систему упражнения, которые используются тренерами по всему миру. Ну не нравится Вам это название - назовите это как угодно, хоть своим именем, хоть просто технической подготовкой. Но зачем критиковать то, что не пробовали и чего не знаете. В чем спор, то?

Ролик сравнительный чтобы показать, что техника TI имеет тот же технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня.

В одном Бу прав - год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42. И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Я вот только не понимаю, почему, если тренеры объединились как единомышленники, назвали себя собственным названием и передают эту информацию тем кому интересно это вызывает такой негатив? Почему идет разборка на "чистый" и "гибридный"? В чем смысл то? Что конкретно не нравится и, главное, что предлагается в замен?  
Пойти в спортшколу в 40 лет?

---

### Swimmer48 от Октября 10, 2011, 03:58:44 pm

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:42:24 pm

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 03:25:28 pm

я вижу спор в тупик заходит.только вопрос на вопрос.нет желания спрашивать и спрашивать,не получая ответов.главное,что я понял,что TI "чистым" бывает редко,поддается доработкам. и ролики с ним неинформативны по сути.

Еще раз, услышьте меня! Что подразумеваете под "чистым"? Ну что такого нового мог придумать Лафлин, что никто никогда не делал? Плавание - это движение тела в воде. Есть некий оптимальный механизм такого движения с минимальными затратами энергии на единицу длины продвижения. Терри показал просто и доступный способ достижения этого оптимума собрав в систему упражнения, которые используются тренерами по всему миру. Ну не нравится Вам это название - назовите это как угодно, хоть своим именем, хоть просто технической подготовкой. Но зачем критиковать то, что не пробовали и чего не знаете. В чем спор, то?

Ролик сравнительный чтобы показать, что техника TI имеет тот же технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня.

В одном Бу прав - год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42. И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Я вот только не понимаю, почему, если тренеры объединились как единомышленники, назвали себя собственным названием и передают эту информацию тем кому интересно это вызывает такой негатив? Почему идет разборка на "чистый" и "гибридный"? В чем смысл то? Что конкретно не нравится и, главное, что предлагается в замен?  
Пойти в спортшколу в 40 лет?

Я чего не понимаю, а какой смысл учиться TI, если цель спорт изначально, когда TI это плавание в пределах 1.20. Т.е. год учиться, а затем переучиваться. Не лучше ли нарастить уровень физ. подготовки за год, а затем на неё ставить сразу спортивную технику, ведь вы не будете отрицать, что TI это любительско-пляжная техника?

---

### AlexG от Октября 10, 2011, 04:07:31 pm

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 03:58:44 pm

TI это любительско-пляжная техника?

Сдается мне, Вы изрядно переоцениваете уровень в том числе техники любителей-пляжников.

---

### Vadim TI от Октября 10, 2011, 04:16:17 pm

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 03:58:44 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:42:24 pm

Я чего не понимаю, а какой смысл учиться TI, если цель спорт изначально, когда TI это плавание в пределах 1.20. Т.е. год

учится, а затем переучиваться. Не лучше ли нарастить уровень физ. подготовки за год, а затем на неё ставить сразу спортивную технику, ведь вы не будете отрицать, что ТИ это любительско-пляжная техника?

Цель - оптимальный механизм движений в воде.

До тех пор, пока результат использования ТИ в плане техники не отличается от того как "пляжно купается" Фэлпс, Вы можете что угодно говорить, как угодно обзывать. Я могу уверенно утверждать, что я могу добиться такой техники. Вы можете повторить этот результат, чтобы со мной спорить? Мое мнение подтверждено людьми, которых я научил, чем подтверждено Ваше?

P.S. Так ... для справки .... Вы физподготовку на не освоенной технике собираетесь ставить ... сразу? Я хочу это видеть! Вот тренер Фэлпса с Вами будет очень не согласен. Он считает, что сначала нужно научить, а уж потом вся тренировка выносливости. Не могу с ним не согласиться. Я даже не стану спрашивать про опыт тренерской работы ... Уж больно очевиден ответ!

---

### Little\_boo от Октября 10, 2011, 05:28:11 pm

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:28:15 pm

Вы меня простите, молодой человек, но Вы ведь имеете наглость давать советы не будучи ни тренером, ни топ спортсменом, без образования и опыта реальной работы по подготовке людей, даже чайников. Откуда столько самомнения?

Это вы спрашиваете как сертифицированный у ТИ тренер? ;D

Вы видимо, чего-то не поняли. Завышенное самомнение у вас и ваших сертифициантов, которые в глазах чайников пытаются выглядеть фелпсами. Это паскудно.

Вы же признаете, что учите чайников плавать красиво и медленно, вы пытаетесь в их глазах выглядеть спецами в том числе и в спортивном плавании, а учите их визуальному подражанию купающихся топков. Это просто бизнес на чайниках.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:28:15 pm

Забавно выходит. Попов считает, что это полезно, важно. А Вы - вредно. Выходит ...

Где я сказал, что это вредно? Я говорю, что к спортивному плаванию вы не имеете ни какого отношения, но как методика начального обучения вполне.

---

### Little\_boo от Октября 10, 2011, 05:33:07 pm

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:42:24 pm

Ролик сравнительный чтобы показать, что техника ТИ имеет тот же **технический результат**, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня.

Что такое технический результат? Красивый пронос руки и якобы скольжение как у Фелпса - это фикция. Результат в плавании это время прохождения дистанции, а вот с этим проблемы.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:42:24 pm

Я вот только не понимаю, почему, если тренеры объединились как единомышленники, назвали себя собственным названием и передают эту информацию тем кому интересно это вызывает такой негатив?

Ну, так и скажите, что мы тренера чайников и делаем их технику внешне похожей на приличное плавание. Будьте честными, и тогда негатива не будет.

---

### Little\_boo от Октября 10, 2011, 05:36:02 pm

---

Vadim TI, ваш клиент? ;D

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3592.0>

---

### Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:26:25 pm

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 04:16:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 03:58:44 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 03:42:24 pm

Я чего не понимаю, а какой смысл учиться ТИ, если цель спорт изначально, когда ТИ это плавание в пределах 1.20. Т.е. год учиться, а затем переучиваться. Не лучше ли нарастить уровень физ. подготовки за год, а затем на неё ставить сразу спортивную технику, ведь вы не будете отрицать, что ТИ это любительско-пляжная техника?

Цель - оптимальный механизм движений в воде.

До тех пор, пока результат использования ТИ в плане техники не отличается от того как "пляжно купается" Фэлпс, Вы можете что угодно говорить, как угодно обзывать. Я могу уверенно утверждать, что я могу добиться такой техники. Вы можете повторить этот результат, чтобы со мной спорить? Мое мнение подтверждено людьми, которых я научил, чем подтверждено Ваше?

P.S. Так ... для справки .... Вы физподготовку на не освоенной технике собираетесь ставить ... сразу? Я хочу это видеть! Вот тренер Фэлпса с Вами будет очень не согласен. Он считает, что сначала нужно научить, а уж потом вся тренировка выносливости. Не могу с ним не согласиться.

Я даже не стану спрашивать про опыт тренерской работы ... Уж больно очевиден ответ!

Цель в спорте это пройти дистанцию максимально быстро, а потому если человек приходит за спортивным результатом, то его надо готовить как спортсмена.

Уточню, спортивный результат в плавании это максимально быстрое прохождение дистанция, которое измеряется в секундах.

Я примера результата не увидел, чтобы ответить на вопрос о возможности его повторения. И о чем я с вами спорил, скажите, пожалуйста?

Цитата: AlexG от Октября 10, 2011, 04:07:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 03:58:44 pm

ТИ это любительско-пляжная техника?

Сдается мне, Вы изрядно переоцениваете уровень в том числе техники любителей-пляжников.

Смотря что считать любительским уровнем - пляжным. Для меня это способность держаться на воде и более менее продвигаться со временем на 100 от 1.20 до 2 минут за 100 м, что вполне нормально для среднестатистического человека, даже хорошо. ТИ подходит для достижения такой цели, ещё раз уточню. ТИ подходит, чтобы плыть медленно и долго для любого человека.

Цитировать

P.S. Так ... для справки .... Вы физподготовку на не освоенной технике собираетесь ставить ... сразу? Я хочу это видеть! Вот тренер Фэлпса с Вами будет очень не согласен. Он считает, что сначала нужно научить, а уж потом вся тренировка выносливости. Не могу с ним не согласиться.

Обожаю подход, когда человек задает другому типа риторический вопрос на основании того, что он выдумал себе из какой то фразы. Это очень хорошо показывает степень адекватности собеседника.

Уточню, если я вижу бегемота или корову, которые хотят научиться плавать в спортивном ключе(проплыть за относительно быстрое время, скажем 1-2 разряд), то я сначала советую привести свое тело и внутренние органы в надлежащую форму с помощью диеты, фитнеса, а на воде давать самые азы. После того как человек приведет свое тщедушное изнеженное тело в порядок и ему не будет тяжело подниматься на 2 этаж пешком, то тогда можно ставить технику на воде.

PS Пример про 2 этаж образный, т.е. в данном контексте не стоит принимать его близко к сердцу и пытаться критиковать, т.к. в случае с конкретным человеком я посоветую конкретный способ оценки его готовности в зав-ти от цели, который он хочет достичь в конечном итоге.

---

**Little\_boo** от **Октября 10, 2011, 06:31:55 pm**

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:26:25 pm

Уточню, если я вижу бегемота или корову, которая хочет научиться плавать, то я сначала советую привести свое тело в надлежащую форму с помощью диеты, фитнеса, а на воде давать ему самые азы. После того как человек приведет свое тщедушное изнеженное тело в порядок и ему не будет тяжело подниматься на 2 этаж пешком, то тогда можно ставить технику на воде.

Ну, это ты загнул. Бегемот и корова хотят красиво плыть, типа как Фэлпс. А вот заниматься своей жопой мало хочет. Поэтому сертифицированный по ТИ тренер, будет учить их плавать сразу, в не управлять относить денег фитнес-тренеру. ;)

---

**Peter68** от **Октября 10, 2011, 06:45:20 pm**

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:26:25 pm

Цель в спорте это пройти дистанцию максимально быстро, а потому если человек приходит за спортивным результатом, то его надо готовить как спортсмена.  
Уточню, спортивный результат в плавании это максимально быстрое прохождение дистанция, которое измеряется в секундах.

Это не так для триатлона. Там цель - не плыть максимально быстро, а, наоборот, оставить силы на следующие этапы.

Поэтому значительная часть клиентов ТИ - это триатлонисты. Вот их и учат плыть легко и расслабленно.

Другой вид спорта.

---

### Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:59:01 pm

---

Цитата: Peter68 от Октября 10, 2011, 06:45:20 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:26:25 pm

Цель в спорте это пройти дистанцию максимально быстро, а потому если человек приходит за спортивным результатом, то его надо готовить как спортсмена.  
Уточню, спортивный результат в плавании это максимально быстрое прохождение дистанция, которое измеряется в секундах.

Это не так для триатлона. Там цель - не плыть максимально быстро, а, наоборот, оставить силы на следующие этапы.  
Поэтому значительная часть клиентов ТИ - это триатлонисты. Вот их и учат плыть легко и расслабленно.  
Другой вид спорта.

Ну мы тут что обсуждаем триатлон или плавание? Я пишу про плавание.

Little\_boo

Можно работать в паре, ещё продавать добавки, типа мега средство л-карнитин для похудения из штатов в 4 раза дороже чем в магазинах спорт. пита, но говорить, что привезли его из штатов тебе ;)

---

### sosnin от Октября 10, 2011, 07:02:14 pm

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:59:01 pm

Цитата: Peter68 от Октября 10, 2011, 06:45:20 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:26:25 pm

Цель в спорте это пройти дистанцию максимально быстро, а потому если человек приходит за спортивным результатом, то его надо готовить как спортсмена.  
Уточню, спортивный результат в плавании это максимально быстрое прохождение дистанция, которое измеряется в секундах.

Это не так для триатлона. Там цель - не плыть максимально быстро, а, наоборот, оставить силы на следующие этапы.  
Поэтому значительная часть клиентов ТИ - это триатлонисты. Вот их и учат плыть легко и расслабленно.  
Другой вид спорта.

Ну мы тут что обсуждаем триатлон или плавание? Я пишу про плавание.

Little\_boo

Можно работать в паре, ещё продавать добавки, типа мега средство л-карнитин для похудения из штатов в 4 раза дороже чем в магазинах спорт. пита, но говорить, что привезли его из штатов тебе ;)

а че?ведутся сотнями!

---

### Little\_boo от Октября 10, 2011, 07:06:41 pm

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 10, 2011, 06:59:01 pm

Можно работать в паре, ещё продавать добавки, типа мега средство л-карнитин для похудения из штатов в 4 раза дороже чем в магазинах спорт. пита, но говорить, что привезли его из штатов тебе ;)

лучше, сразу гербалайф

---



**Vadim TI** от **Октября 10, 2011, 09:03:37 pm**

---

Swimmer48  
Little\_boo

Вы же оба не тренеры - факт.

Оба без образования - факт.

Опыт работы - никакой.

Максимум что есть - опыт собственной тренировки в спортшколе.

Мнение основано на личном взгляде, не более. Поговорить - имеете право - свободный форум.

От Вашего мнения не станет меньше людей, которые попробуют и поймут разницу между тренером и болтуном, пусть сильным болтуном. Никто ведь насильно не тянет. И предоплаты никто не требует. Рекламы у TI - никакой. 100% людей, которые учатся у меня - те кто подошли ко мне и попросили научить их или их детей плавать как я или как мои ученики и на тот момент они и понятия не имели кто я, какое образование и есть ли сертификат (они и по английски то не говорят), им был очевиден результат в сравнении с теми кто работает рядом (секции и тренировки с утра до вечера) - мне этого вполне достаточно. Люди благодарны, мне работа нравится. ... караван идет.

Да и здесь хватает людей, которые пишут мне в личку и благодарят за помощь. Всем пожалуйста. Можете считать их чайниками им от этого, как и мне, ни горячо ни холодно. Разговор не по теме продолжать смысла нет. Будет вопрос по поводу плавания - буду рад помочь.

Вам же, товарищи - удачного междусобойчика.

Для справки, это сказал тренер с дипломом гос. образца (РГУФК), сертификатом TI, ученик В.Н. Селуянова.

Кто Вы Swimmer48 и Little\_boo? Ну разве что званием похвастаетесь, но это не значит, можете тренировать, только высказывать свое мнение. Даже на работу в спортшколу тренером рядовым не возьмут - только фитнес-клуб.

---

**Vadim TI** от **Октября 10, 2011, 09:09:40 pm**

---

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 07:52:53 pm

Цитата: Алешка от Октября 10, 2011, 10:51:19 am

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 10:41:53 am

Меня, чайника, статейка Терри Лаулина про дельфинообразное движение телом помогло научиться плавать баттом за 2 недели! До этого плавание дельфином мне казалось делом каких-то суперменов из другой планеты.

Вы уже поменяли свое мнение про Тотал Иммершн? Я думал что у вас антипатия к ним

Не то что антипатия, а, просто, недоумение по поводу некоторых моментов. Вот, допустим, при кроле, слишком сильное переваливание на бок прямо всем телом, включая таз и ступни. Я считаю, что это бессмыслица. Кручение может добавить мощь гребку только в том случае, если одна часть тела крутится относительно другой (плечи - относительно таза, таз - относительно колен). Какой же смысл, крутиться всем телом относительно бассейна?! Ответ: так легко чайникам. Вот и всё! Про дельфин, кстати, то же самое: да, научиться плавать чем-то очень-очень похожим на дельфин, с помощью них - можно очень быстро. Знаю на собственном опыте. Но, что дальше-то? Этого не достаточно, чтобы считать свою технику удовлетворительной.

Вообщем я так скажу: согласен на 100%, что это первый год обучения, или может, даже первые пол года. TI - ориентирован только на взрослых чайников, и за это им, конечно, низкий поклон. То, что из этого и спортсмены могут что-то для себя черпать - тоже допускаю. Но, если ты хочешь чего-то большего от спорта, нужно уже к более серьезным методикам обращаться.

Кто Вас учил TI? Кто показывал и объяснял? Вы читали книжку Терри? Вы слушали его лекции?

Откуда вывод, если все что Вы видели - демонстрация, которая от демонстрации Фэлпса ничем не отличается, не понимая ни слова?

Ну признайте хотя бы, что сложившееся мнение основано не всей полноте информации. Разве я не прав?

---

## Swimmer48 от Октября 10, 2011, 09:15:49 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

Swimmer48  
Little\_boo

Вы же оба не тренеры - факт.  
Оба без образования - факт.  
Опыт работы - никакой.  
Максимум что есть - опыт собственной тренировки в спортшколе.  
Мнение основано на личном взгляде, не более. Поговорить - имеете право - свободный форум.

От Вашего мнения не станет меньше людей, которые попробуют и поймут разницу между тренером и болтуном, пусть сильным болтуном. Никто ведь насильно не тянет. И предплаты никто не требует. Рекламы у TI - никакой. 100% людей, которые учатся у меня - те кто подошли ко мне и попросили научить их или их детей плавать как я или как мои ученики и на тот момент они и понятия не имели кто я, какое образование и есть ли сертификат (они и по английски то не говорят), им был очевиден результат в сравнении с теми кто работает рядом (секции и тренировки с утра до вечера) - мне этого вполне достаточно. Люди благодарны, мне работа нравится. ... караван идет.

Да и здесь хватает людей, которые пишут мне в личку и благодарят за помощь. Всем пожалуйста. Можете считать их чайниками им от этого, как и мне, ни горячо ни холодно. Разговор не по теме продолжать смысла нет. Будет вопрос по поводу плавания - буду рад помочь.

Вам же, товарищи - удачного междусобойчика.

Для справки, это сказал тренер с дипломом гос. образца (РГУФК), сертификатом TI, ученик В.Н. Селуянова.

Кто Вы Swimmer48 и Little\_boo? Ну разве что званием похвастаетесь, но это не значит, можете тренировать, только высказывать свое мнение. Даже на работу в спортшколу тренером рядовым не возьмут - только фитнес-клуб.

А смысл хвастаться? В чем и перед кем?)) Пытаетесь показать свой уровень упирая на образование, сертификат и учителей тут как раз вы, а ни я, ни бу. По факту я даже с вами не спорил, а задал пару вопросов, на который вы не ответили и до сих пор пытаетесь убедить меня в том, что я не тренер, хотя я никогда не утверждал, что я тренер ;D

Ещё вопрос.

Где ж нашлись такие взрослые и дети не при спортшколе, в которых есть возможность тренироваться с утра до вечера? Что за край чудес, возьмите меня туда? Ну и ещё раз намекну прямым текстом. Есть разные методики, для решения разных задач. Для решения задачи - максимально быстро проплыть определенный отрезок TI не подходит. Для решения задачи плыть максимально экономно, как Peter68 написал нужно в триатлоне вполне подойдет. Тем не менее вы где то видите спор, но с кем и о чем вы его ведете непонятно. Соболезную, Вам.

Вообще Григор по-моему сильно заморачивался TI в свое время.

## Little\_boo от Октября 10, 2011, 09:30:09 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

Для справки, это сказал тренер с дипломом гос. образца (РГУФК)

не смешите, у меня знакомых с дипломом РГУФКа человек 20, те ещё тренера ;D

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

сертификатом TI

аргумент для развода чайников на бабки

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

ученик В.Н. Селуянова

заявка на победу, осталось только объяснить какое отношение Селуянов имеет к технике плавания (физикой же не занимаетесь), и что значит ученик? Он вам лекции читал? ;D

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

Кто Вы Swimmer48 и Little\_boo? Ну разве что званием похвастаетесь, но это не значит, можете тренировать, только высказывать свое мнение. Даже на работу в спортшколу тренером рядовым не возьмут - только фитнес-клуб.

Звали уже и в спортшколу, и в фитнес клуб. Когда у меня уже была корочка МС, тогда ещё не требовалось корочка из РГУФКа. Но я не пошел, тренером быть хотелось, но если не как вы чайников на бабло разводить - занятие не прибыльное. поэтому я пошел другой дорогой. Так что не надо ляля.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

тренером рядовым не возьмут - только фитнес-клуб

А вы где работаете в спортшколе? Тренируете спортсменов по методу ТИ? Результаты какие?

ЗЫ. Я никогда в спортшколе не учился.

---

### Григор от **Октября 10, 2011, 10:09:06 pm**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:09:40 pm

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 07:52:53 pm

Цитата: Алешка от Октября 10, 2011, 10:51:19 am

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 10:41:53 am

Меня, чайника, статейка Терри Лаулина про дельфинообразное движение телом помогло научиться плавать баттом за 2 недели! До этого плавание дельфином мне казалось делом каких-то суперменов из другой планеты.

Вы уже поменяли свое мнение про Тотал Иммершн? Я думал что у вас антипатия к ним

Не то что антипатия, а, просто, недоумение по поводу некоторых моментов. Вот, допустим, при кроле, слишком сильное переваливание на бок прямо всем телом, включая таз и ступни. Я считаю, что это бессмыслица. Кручение может добавить мощь гребку только в том случае, если одна часть тела крутится относительно другой (плечи - относительно таза, таз - относительно колен). Какой же смысл, крутиться всем телом относительно бассейна?! Ответ: так легко чайникам. Вот и всё! Про дельфин, кстати, то же самое: да, научиться плавать чем-то очень-очень похожим на дельфин, с помощью них - можно очень быстро. Знаю на собственном опыте. Но, что дальше-то? Этого не достаточно, чтобы считать свою технику удовлетворительной.

Вообщем я так скажу: согласен на 100%, что это первый год обучения, или может, даже первые пол года. ТИ - ориентирован только на взрослых чайников, и за это им, конечно, низкий поклон. То, что из этого и спортсмены могут что-то для себя черпать - тоже допускаю. Но, если ты хочешь чего-то большего от спорта, нужно уже к более серьезным методикам обращаться.

Кто Вас учил ТИ? Кто показывал и объяснял? Вы читали книжку Терри? Вы слушали его лекции?

Откуда вывод, если все что Вы видели - демонстрация, которая от демонстрации Фэлпса ничем не отличается, не понимая ни слова?

Ну признайте хотя бы, что сложившееся мнение основано не всей полноте информации. Разве я не прав?

Дело в том, что я как-то ранее писал об этом здесь, в форуме. Видать, Алешка это читал, и не правильно понял, думая что у меня антипатия к ТИ. Вот я и разъяснил ему свою позицию: антипатии нет, но и за гуру их не считаю.

Всей полноты информации у меня нет - это точно. Но на роликах ТИ я вижу это переваливание на бок. И, что это ошибка, я практически уверен. Разве не имею право так считать? Кстати, если бы обязательным условием для высказывания была полнота информации, ни один человек не мог бы и слова говорить, или иметь собственного мнения, т.к. полноты информации нет ни у одного смертного. :)

---

### sosnin от **Октября 10, 2011, 10:24:31 pm**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:55:33 am

Чтобы больше не комментировать: найдите хоть одно отличие:  
[http://www.youtube.com/watch?v=\\_ENDX\\_e7aRg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related)

и тут <http://www.youtube.com/watch?v=Z-ZMbiem-V8>

вам разницу показать?отличия?давайте.там китаец и тут

-нет окнчания гребка левой рукой

-вкладывание "в голову"

-отсутствие работы ног.

-проваленные локти во второй половине подводной части гребка

-точно проваленный локоть в захвате левой (у китаецца в синей шапке).отчего он "скачет и проваливается" в начале гребка. (0:27-0:33)

-отсутствие какого-либо темпа и усилий

-нет ускорения к концу гребка

это быстрым взглядом только циклы руками. не смотря даже на вдох\ноги\корпус.а руки они проносят прям как фелпс :)

пс.ах да,и шапочка с плавками другие.

---

## Little\_boo от Октября 10, 2011, 10:48:11 pm

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:24:31 pm

-отсутствие работы ног.  
-проваленные локти во второй половине подводной части гребка  
-точно проваленный локоть в захвате левой (у китайца в синей шапке).отчего он "скачет и проваливается" в начале гребка.  
(0:27-0:33)  
-отсутствие какого-либо темпа и усилий  
-нет ускорения к концу гребка  
это быстрым взглядом только циклы руками. не смотря даже на вдох\ноги\корпус.а руки они проносят прям как фелпс :)

готов подписаться +1

## Григор от Октября 10, 2011, 11:24:59 pm

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:24:31 pm

а руки они проносят прям как фелпс :)

пс.ах да,и шапочка с плавками другие.

;D

Потому-то ролик и сделан сверху, а не из-под воды.

Не, отличия очевидны. Только не надо на них так наезжать. ТИ не рвётся, ведь, воспитывать олимпийских чемпионов и т.п.. А вот, чайника так быстро и так хорошо не научит плавать никто. У них абсолютно конкретная "ниша", и они в этой нише - лучшие. Я многократно был свидетелем того, как взрослого человека инструктора пытаются научить плавать баттом. Ни разу ещё не видел, чтобы дело завершилось хоть каким-то результатом. Зато, прочитав статью ТИ я научился за две недели, и сильно удивил всех инструкторов в бассейне. Это, ведь, факт. А кто мне мешает после этого продолжать улучшать и улучшать технику, убрать ошибки, и т.п.. Ведь этот процесс бесконечен.

## Vadim TI от Октября 11, 2011, 12:42:32 am

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 10:09:06 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:09:40 pm

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 07:52:53 pm

Цитата: Алешка от Октября 10, 2011, 10:51:19 am

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 10:41:53 am

Меня, чайника, статейка Терри Лаулина про дельфинообразное движение телом помогло научиться плавать баттом за 2 недели! До этого плавание дельфином мне казалось уделом каких-то суперменов из другой планеты.

Вы уже поменяли свое мнение про Тотал Иммершн? Я думал что у вас антипатия к ним

Не то что антипатия, а, просто, недоумение по поводу некоторых моментов. Вот, допустим, при кроле, слишком сильное переваливание на бок прямо всем телом, включая таз и ступни. Я считаю, что это бессмыслица. Кручение может добавить мощь гребку только в том случае, если одна часть тела крутится относительно другой (плечи - относительно таза, таз - относительно колен). Какой же смысл, крутиться всем телом относительно бассейна?! Ответ: так легко чайникам. Вот и всё! Про дельфин, кстати, то же самое: да, научиться плавать чем-то очень-очень похожим на дельфин, с помощью них - можно очень быстро. Знаю на собственном опыте. Но, что дальше-то? Этого не достаточно, чтобы считать свою технику удовлетворительной.

Вообщем я так скажу: согласен на 100%, что это первый год обучения, или может, даже первые пол года. ТИ - ориентирован только на взрослых чайников, и за это им, конечно, низкий поклон. То, что из этого и спортсмены могут что-то для себя черпать - тоже допускаю. Но, если ты хочешь чего-то большего от спорта, нужно уже к более серьезным методикам обращаться.

Кто Вас учил ТИ? Кто показывал и объяснял? Вы читали книжку Терри? Вы слушали его лекции?

Откуда вывод, если все что Вы видели - демонстрация, которая от демонстрации Фэлпса ничем не отличается, не понимая ни слова?

Ну признайте хотя бы, что сложившееся мнение основано не всей полноте информации. Разве я не прав?

Дело в том, что я как-то ранее писал об этом здесь, в форуме. Видать, Алешка это читал, и не правильно понял, думая что у меня антипатия к ТИ. Вот я и разъяснил ему свою позицию: антипатии нет, но и за гуру их не считаю.

Всей полноте информации у меня нет - это точно. Но на роликах ТИ я вижу это переваливание на бок. И, что это ошибка, я практически уверен. Разве не имею право так считать? Кстати, если бы обязательным условием для высказывания была полнота информации, ни один человек не мог бы и слова говорить, или иметь собственного мнения, т.к. полноты информации

нет ни у одного смертного. :)

Так и есть. Согласен. На мнение все имеют право. Выводы каждый волен делать сам на основе того что есть.

---

### Vadim TI от **Октября 11, 2011, 12:45:16 am**

---

Цитата: Little\_boo от Октября 10, 2011, 09:30:09 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

Для справки, это сказал тренер с дипломом гос. образца (РГУФК)

не смешите, у меня знакомых с дипломом РГУФКа человек 20, те ещё тренера ;D

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

сертификатом ТИ

аргумент для развода чайников на бабки

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

ученик В.Н. Селуянова

заявка на победу, осталось только объяснить какое отношение Селуянов имеет к технике плавания (физикой же не занимаетесь),и что значит ученик? Он вам лекции читал? ;D

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

Кто Вы Swimmer48 и Little\_boo? Ну разве что званием похвастаетесь, но это не значит, можете тренировать, только высказывать свое мнение. Даже на работу в спортшколу тренером рядовым не возьмут - только фитнес-клуб.

Звали уже и в спортшколу, и в фитнес клуб. Когда у меня уже была корочка МС, тогда ещё не требовалось корочка из РГУФКа. Но я не пошел, тренером быть хотелось, но если не как вы чайников на бабло разводить - занятие не прибыльное. поэтому я пошел другой дорогой. Так что не надо ляля.

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 09:03:37 pm

тренером рядовым не возьмут - только фитнес-клуб

А вы где работаете в спортшколе? Тренируете спортсменов по методу ТИ? Результаты какие?

ЗЫ. Я никогда в спортшколе не учился.

Я оказался прав, опять. И повторять вопросы не нужно я на них отвечал, тем более что на те же вопросы Вы вообще никак не ответите. Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Я предлагаю услугу, людей устраивает результат. Выбор есть. Никакого развода.

P.S. Вы - пишется с большой буквы.

---

### Vadim TI от **Октября 11, 2011, 01:26:58 am**

---

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 11:24:59 pm

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:24:31 pm

а руки они проносят прям как фелпс :)

пс.ах да,и шапочка с плавками другие.

;D

Потому-то ролик и сделан сверху, а не из-под воды.

Не, отличия очевидны. Только не надо на них так наезжать. ТИ не рвётся, ведь, воспитывать олимпийских чемпионов и т.п.. А вот, чайника так быстро и так хорошо не научит плавать никто. У них абсолютно конкретная "ниша", и они в этой нише - лучшие. Я многократно был свидетелем того, как взрослого человека инструктора пытаются научить плавать баттом. Ни разу ещё не видел, чтобы дело завершилось хоть каким-то результатом. Зато, прочитав статью ТИ я научился за две недели, и сильно удивил всех инструкторов в бассейне. Это, ведь, факт. А кто мне мешает после этого продолжать улучшать и улучшать технику, убрать ошибки, и т.п.. Ведь этот процесс бесконечен.

Приятно слышать! Получается Вы "разведенный чайник" и это очень прибыльно было для ТИ на вас заработать. На сколько это стоило дороже, чем одно занятие с тренером в вашем бассейне? На сколько Вас "развели"?

---

**sosnin** от **Октября 11, 2011, 08:08:31 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 11, 2011, 01:26:58 am

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 11:24:59 pm

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 10:24:31 pm

а руки они проносят прям как фелпс :)  
пс.ах да,и шапочка с плавками другие.

;D  
Потому-то ролик и сделан сверху, а не из-под воды.  
Не, отличия очевидны. Только не надо на них так наезжать. TI не рвётся, ведь, воспитывать олимпийских чемпионов и т.п.. А вот, чайника так быстро и так хорошо не научит плавать никто. У них абсолютно конкретная "ниша", и они в этой нише - лучшие. Я многократно был свидетелем того, как взрослого человека инструктора пытаются научить плавать баттом. Ни разу ещё не видел, чтобы дело завершилось хоть каким-то результатом. Зато, прочитав статью TI я научился за две недели, и сильно удивил всех инструкторов в бассейне. Это, ведь, факт. А кто мне мешает после этого продолжать улучшать и улучшать технику, убрать ошибки, и т.п.. Ведь этот процесс бесконечен.  
Приятно слышать! Получается Вы "разведенный чайник" и это очень прибыльно было для TI на вас заработать. На сколько это стоило дороже, чем одно занятие с тренером в вашем бассейне? На сколько Вас "развели"?

он САМ учился,как мне кажется.без инструкторов TI.

Цитата: Григор от Октября 10, 2011, 11:24:59 pm

У них абсолютно конкретная "ниша", и они в этой нише - лучшие.

да.эта ниша-обучение внешне красивому плаванию,умение удержаться на воде большее время,иллюзия спортивного плавания.это так-на пляже понтануться,этому много желающих.

Цитата: Vadim TI от Октября 11, 2011, 12:45:16 am

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос?

Я предлагаю услугу, людей устраивает результат. Выбор есть. Никакого развода.

а с Вас спрос есть?какой?

пс.Vadim,а заслуги воспитания спортсмена учитываются только с бортика?

**Little\_boo** от **Октября 11, 2011, 10:10:21 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 11, 2011, 12:45:16 am

Я оказался прав, опять. И повторять вопросы не нужно я на них отвечал, тем более что на те же вопросы Вы вообще никак не ответите. Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать.

А вы ничего не спрашиваете. Вы только что-то пытаетесь утверждать относительно меня ничего не зная. Так что там с Селуяновом, что-то я не увидел ответа на вопрос?

Цитата: Vadim TI от Октября 11, 2011, 12:45:16 am

P.S. Вы - пишется с большой буквы.

Уважаемый, я вижу вы насколько же не компетентны в русском языке, насколько не компетентны в плавании, и ещё пытаетесь кого-то учить. Образовывайтесь:

Цитировать

Таким образом, местоимения Вы, Ваш пишутся с прописной буквы при обращении к одному лицу в текстах следующих жанров:  
- **(а)** личное письмо (адресат - конкретное лицо; факультативное написание - выбор определяет сам пишущий, выражая/ не выражая вежливое или уважительное отношение к адресату);  
- **(б)** официальные документы (адресат - конкретное лицо, отношение пишущего к адресату не имеет значения);  
- **(в)** анкеты (адресат - неконкретное лицо; отношение пишущего к адресату не имеет значения).

Поскольку большинство текстов Интернета не соответствуют условиям (а), (б), (в) написания Вы с прописной буквы (сообщения электронной почты не являются личными письмами в традиционном смысле слова), можно рекомендовать написание **вы, ваш при обращении к читателям/ посетителям страницы в Интернете со строчной буквы.**

Научный сотрудник

кандидат филологических наук ([http://yandex.ru/info/images/sig\\_1.gif](http://yandex.ru/info/images/sig_1.gif)) Л.Ю. Иванов

Старший научный сотрудник

кандидат филологических наук ([http://yandex.ru/info/images/sig\\_2.gif](http://yandex.ru/info/images/sig_2.gif)) Ю.А. Сафонова

(<http://yandex.ru/info/images/pechat.gif>)

А вообще, по-моему, ещё в школе учат. Что с прописной буквы Вы и Ваш пишется, только если выражается для вежливости и выражения уважения. Поскольку я не сильно вежлив, и особого уважения не испытываю, по правилам применяю строчную букву. В общем учите правила русского языка и не учите других тому, в чем сами не понимаете.

---

**Swimmer48** от **Октябрь 11, 2011, 10:40:12 am**

---

Цитировать

Я предлагаю услугу, людей устраивает результат. Выбор есть. Никакого развода.

Господи, хороший. Вы же писали, что к вам сами люди подходят, а это подразумевает, что вы не предлагаете услуг.

Цитировать

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плывет за 24 с копейками полтинник в короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)

Цитировать

Так что там с Селуяновом, что-то я не увидел ответа на вопрос?

Не будет он отвечать на вопросы, которые его компрометируют, слишком они неудобные.

---

**DimaV** от **Октябрь 11, 2011, 10:51:20 am**

---

Если я правильно понял, то спор возник из-за различий в понимании философии Total immersion.

Вадим TI говорил, что главная идея TI – это максимальное снижение затрат энергии на продвижение в воде. Эта философия никак не стыкуется с философией спортивного плавания. В спортивном плавании главный критерий – скорость. Кто смог развить большую среднюю скорость на данной дистанции – тот и молодец, так как прошел дистанцию за минимальное время и раньше всех коснулся бортика. Таков спорт. В TI не стоит задача плыть быстрее всех. Там стоит задача плыть экономичнее всех, то есть тратить как можно меньше энергии на прохождение дистанции. Выигрывает (условно) тот, кто тратит меньше сил. Эта философия никак не вписывается в философию спорта. Ведь главный лозунг спорта это – быстрее, выше, сильнее. Все три слова связаны с максимальной затратой сил. Главный лозунг в TI это – экономичнее. Именно поэтому идея состязательности никак не вписывается в философию TI. А значит, не стоит Вам, уважаемые спортсмены, слишком уж притеснять любителей TI. Идея экономичного плавания очень хороша хотя бы тем, что привлекает к плаванию большое число простых людей (не спортсменов), и в конечном итоге способствует популяризации этого замечательного вида спорта - плавания. Спасибо.

---

**Григор** от **Октябрь 11, 2011, 10:58:14 am**

---

Цитата: Vadim TI от [Октябрь 11, 2011, 01:26:58 am](#)

Приятно слышать! Получается Вы "разведенный чайник" и это очень прибыльно было для TI на вас заработать. На сколько это стоило дороже, чем одно занятие с тренером в вашем бассейне? На сколько Вас "развели"?

А я разве что-то говорил про развод? Я никому ничего не платил, но если бы даже и заплатил, не считал бы это разводом. Я же говорю, польза в этом есть абсолютно точно. Почему же за это нельзя заплатить?

---

**@LE}{@NDER** от **Октябрь 11, 2011, 10:58:29 am**

---

Цитата: Swimmer48 от [Октябрь 11, 2011, 10:40:12 am](#)

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плывет за 24 с копейками полтинник в короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)

Чайник с нуля за 24?! :o

---

**Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:58:41 am**

---

Цитата: DimaV от Октября 11, 2011, 10:51:20 am

Если я правильно понял, то спор возник из-за различий в понимании философии Total immersion. Вадим ТИ говорил, что главная идея ТИ – это максимальное снижение затрат энергии на продвижение в воде. Эта философия никак не стыкуется с философией спортивного плавания. В спортивном плавании главный критерий – скорость. Кто смог развить большую среднюю скорость на данной дистанции – тот и молодец, так как прошел дистанцию за минимальное время и раньше всех коснулся бортика. Таков спорт. В ТИ не стоит задача плыть быстрее всех. Там стоит задача плыть экономичнее всех, то есть тратить как можно меньше энергии на прохождение дистанции. Выигрывает (условно) тот, кто тратит меньше сил. Эта философия никак не вписывается в философию спорта. Ведь главный лозунг спорта это – быстрее, выше, сильнее. Все три слова связаны с максимальной затратой сил. Главный лозунг в ТИ это – экономичнее. Именно поэтому идея состязательности никак не вписывается в философию ТИ. А значит, не стоит Вам, уважаемые спортсмены, слишком уж притеснять любителей ТИ. Идея экономичного плавания очень хороша хотя бы тем, что привлекает к плаванию большое число простых людей (не спортсменов), и в конечном итоге способствует популяризации этого замечательного вида спорта - плавания. Спасибо.

Дим, так я с какого момента вошел в беседу. Когда Вадим написал следующее.

Цитировать

Ролик сравнительный чтобы показать, что техника ТИ имеет тот же технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня.

Это не правда, что подтверждают ролики, попытка скопировать да, но не технический результат, если вообще можно применять такой термин.

Это первое, что меня смущает.

Второе это следующее заявление

Цитировать

В одном Бу прав - год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хитрый спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

ТИ не приспособлено для быстрого прохождения дистанции, т.е. для спорта, а потому учить человека год ТИ, а затем переключившись на спорт я считаю ошибочным. Гораздо лучше полгода потратить на физическую подготовку и т.п., а затем на неё начинать учить плавать по спортивному, а на воде первые полгода давать азы самые практически без гладкого плавания.

Т.е. в данном случае путает теплое с холодным как раз Вадим, а не я, Бу, Соснин, Григор .

---

**Григор от Октября 11, 2011, 11:00:50 am**

---

Цитата: sosnin от Октября 11, 2011, 08:08:31 am

да.эта ниша-обучение внешне красивому плаванию,умение удержаться на воде большее время,иллюзия спортивного плавания.это так-на пляже понтануться,этому много желающих.

Да, пожалуй, согласен.

---

**@LE}{@NDER от Октября 11, 2011, 11:02:37 am**

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:58:41 am

Цитата: DimaV от Октября 11, 2011, 10:51:20 am

Если я правильно понял, то спор возник из-за различий в понимании философии Total immersion. Вадим ТИ говорил, что главная идея ТИ – это максимальное снижение затрат энергии на продвижение в воде. Эта философия никак не стыкуется с философией спортивного плавания. В спортивном плавании главный критерий – скорость. Кто смог развить большую среднюю скорость на данной дистанции – тот и молодец, так как прошел дистанцию за минимальное время и раньше всех коснулся бортика. Таков спорт. В ТИ не стоит задача плыть быстрее всех. Там стоит задача плыть экономичнее всех, то есть тратить как можно меньше энергии на прохождение дистанции. Выигрывает (условно) тот, кто тратит меньше сил. Эта философия никак не вписывается в философию спорта. Ведь главный лозунг спорта это – быстрее, выше, сильнее. Все три слова связаны с максимальной затратой сил. Главный лозунг в ТИ это – экономичнее. Именно поэтому идея состязательности



никак не вписывается в философию ТІ. А значит, не стоит Вам, уважаемые спортсмены, слишком уж притеснять любителей ТІ. Идея экономичного плавания очень хороша хотя бы тем, что привлекает к плаванию большое число простых людей (не спортсменов), и в конечном итоге способствует популяризации этого замечательного вида спорта - плавания. Спасибо.

Дим, так я с какого момента вошел в беседу. Когда Вадим написал следующее.

Цитировать

Ролик сравнительный чтобы показать, что техника ТІ имеет тот же технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня.

Это не правда, что подтверждают ролики, попытка скопировать да, но не технический результат, если вообще можно применять такой термин совсем другой.

Это первое, что меня смущает.

Второе это следующее заявление

Цитировать

В одном Бу прав - год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

ТІ не приспособлено для быстрого прохождения дистанции, т.е. для спорта, а потому учить человека год ТІ, а затем переключать на спорт я считаю ошибочным. Гораздо лучше полгода потратить на физическую подготовку и т.п., а затем на неё начинать учить плавать по спортивному, а на воде первые полгода давать азы самые практически без гладкого плавания.

Т.е. в данном случае путает теплое с холодным как раз Вадим, а не я, Бу, Соснин, Григор .

Так не следует забывать, что согласно введению в книге ТІ, Лафлин сам занимался изначально спортивным плаванием. То есть у него уже была стандартная спортивная база. Так что, думаю, что чайник и спортсмен это несколько разные изначальные вводные.

---

**sosnin** от **Октября 11, 2011, 11:04:10 am**

---

dima, суть в этом посте <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180282#msg180282>  
"Его задача - научить плавать, затрачивая только необходимый минимум энергии. А дальше - хотите спорт - ради бога - добавляйте упражнения на мощность гребка, скорость, выносливость, но это уже будет работа в условиях полного понимания за счет чего можно ускориться, где не потерять, хотите просто для себя - будете плавать, пока не надоест, а не пока сил хватит."

то есть по сути:учат лежать на воде и двигаться хоть как-то.без дальнейшего прогресса,т.к. плавают на том, ЧТО ЕСТЬ.никакого развития,т.к. чтобы дальше прогрессировать в скорости- надо ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ всю технику. кроме ровного положения и момента вкладывания руки там нет ничего,все плывут "кто во что горазд".

а уж приписывать МР на 1500 заслугам техники ТІ-смешно,т.к. там различий десятки. да и нет никакой ТЕХНИКИ в ТІ,потому что кроме ровного лежания ничего нет общего у тех пловцов в ролике. Пляжники. дать им 25м ускориться и они проплывут с такойже скоростью,как и при ТІ.потому что-потому.

иными словами для первого года обучения можно делать звездочки и др. детские упражнения.это будет полезнее для дальнейшего прогресса.но взрослым хочется здесь и сейчас.и ТІ дает им это "ощущение полета,красоты и свободы плавания". но это иллюзия.

---

**Little\_boo** от **Октября 11, 2011, 11:06:29 am**

---

**DimaV**, вообще-то спор начался, когда Вадим показал ролик, где якобы ТІ тренер плывет как Фелпс. Да ещё и китайца записал в ТІ. На лицо явная попытка проассоциировать ТІ со спортом и ТОП пловцами, чего в реальности нет. И если мы - пловцы это понимаем, то чайники это не понимают. Таким образом на лицо обман.

---

## Swimmer48 от Октября 11, 2011, 11:09:11 am

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 12:07:55 pm

Цитата: sosnin от Октября 10, 2011, 11:55:40 am

Цитата: Vadim TI от Октября 10, 2011, 11:36:55 am

Я ехал не собственно за бумажкой, я ехал познакомиться, потренироваться, поговорить с людьми по делу, по методике.

вооо... то есть вам, как тренеру, наплевать на сертификат, но важно Знание (новое или старое - неважно). вы уверены, что нормальный тренер, не сможет объяснить и систематизировать то, что написано в книге этой? если конечно есть там онлайн-опрос, при прохождении кот получаешь сертиф-т по почте - то можно. а так ехать заморачиваться обучением, знакомством ит.д.? один фиг, врядли кто-то учит нормально плавать по этой системе. так-для начала и чтоб не утонул человек.

Ну не стоит утрировать!

Я использовал эту методику в течение 5 лет. Отсутствие бумажки мне не мешало понимать и систематизировать. Сертификат - вопрос очень недавнего времени. Знакомство, общение + формальность.

По поводу нормально или ненормально. Вы не видели моих учеников, какими пришли, какие сейчас и сколько на это ушло времени. Насколько это нормально - каждый сам решает.

Ваше право иметь свое собственное мнение.

Только ... это смахивает на: " ... я эту книгу не читал, но она вредная и глупая ..."

Вы тренер? Когда-нибудь кого-нибудь учили плавать?

Вопрос по сертификации, т.е. если серт-т дают на основе общения и формальности, то значит закрепленной и подтвержденной методики обучения нет?

## @LE}{@NDER от Октября 11, 2011, 11:14:06 am

Цитата: Little boo от Октября 11, 2011, 11:06:29 am

**DimaV**, вообще-то спор начался, когда Вадим показал ролик, где якобы TI тренер плавает как Фелпс. Да ещё и китайца записал в TI. На лицо явная попытка проассоциировать TI со спортом и ТОП пловцами, чего в реальности нет. И если мы - пловцы это понимаем, то чайники это не понимают. Таким образом на лицо обман.

Если ожидание чайника - за несколько занятий поплыть как ТОП, то да это иллюзия. К тому же ролики TI не указывают с какого уровня тот же китаец поплыл так (вроде продвижение есть и не плохое). Может он до того как проникся идеей TI и возможностью подработать, уже плыл по мастеру. Тогда ожидания чайников становятся еще большей иллюзией.

## AlexG от Октября 11, 2011, 11:33:19 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 11, 2011, 11:14:06 am

Если ожидание чайника - за несколько занятий поплыть как ТОП, то да это иллюзия. К тому же ролики TI не указывают с какого уровня тот же китаец поплыл так (вроде продвижение есть и не плохое). Может он до того как проникся идеей TI и возможностью подработать, уже плыл по мастеру. Тогда ожидания чайников становятся еще большей иллюзией.

Ну китаец из ролика, в котором идет сравнение с Фелпсом, он, вроде бы, японец. Вот ролик, там, как мне кажется, он же <http://www.youtube.com/watch?v=HNN0xBSeoFk> (<http://www.youtube.com/watch?v=HNN0xBSeoFk>). В ролике есть подводные съемки, что характерно. Еще там надпись присутствует, что этот японец 43 лет, 170 см рост, "No competitive swimming background" -- без соревновательного опыта в плавании, что, правда, ничего не говорит о плавательном прошлом в принципе. В общем, полных данных увы нет.

## DimaV от Октября 11, 2011, 11:53:40 am

Цитата: Little boo от Октября 11, 2011, 11:06:29 am

**DimaV**, вообще-то спор начался, когда Вадим показал ролик, где якобы TI тренер плавает как Фелпс. Да ещё и китайца записал в TI. На лицо явная попытка проассоциировать TI со спортом и ТОП пловцами, чего в реальности нет. И если мы - пловцы это понимаем, то чайники это не понимают. Таким образом на лицо обман.

Не соглашусь. Обмана нет. Рассудим логически. Если идея TI заключается в экономичности, следовательно, так или иначе, придется снижать лобовое сопротивление. А значит, хочешь или нет, форма движений будет оптимизироваться по тому же принципу, как и в спортивном плавании. Отсюда и внешнее сходство. А как же иначе? Как-то Michel очень хорошо сказал, что в технике плавания «вариация происходит в рамках общей базы, представляющей очень узкое разнообразие сочетаний движений по сравнению с вообще возможным». Так что внешнее сходство есть следствие этого «узкого разнообразия». Сходство лишь подчеркивает, что оптимизация происходит также, как и в спортивном плавании. Так оно и должно быть.

---

**Swimmer48** от **Октября 11, 2011, 12:04:32 pm**

---

Цитата: DimaV от Октября 11, 2011, 11:53:40 am

Цитата: Little boo от Октября 11, 2011, 11:06:29 am

**DimaV**, вообще-то спор начался, когда Вадим показал ролик, где якобы TI тренер плавает как Фелпс. Да ещё и китайца записал в TI. На лицо явная попытка проассоциировать TI со спортом и ТОП пловцами, чего в реальности нет. И если мы - пловцы это понимаем, то чайники это не понимают. Таким образом на лицо обман.

Не соглашусь. Обмана нет. Рассудим логически. Если идея TI заключается в экономичности, следовательно, так или иначе, придется снижать лобовое сопротивление. А значит, хочешь или нет, форма движений будет оптимизироваться по тому же принципу, как и в спортивном плавании. Отсюда и внешнее сходство. А как же иначе? Как-то Michel очень хорошо сказал, что в технике плавания «вариация происходит в рамках общей базы, представляющей очень узкое разнообразие сочетаний движений по сравнению с вообще возможным». Так что внешнее сходство есть следствие этого «узкого разнообразия». Сходство лишь подчеркивает, что оптимизация происходит также, как и в спортивном плавании. Так оно и должно быть.

Об этом я стол лет назад григору писал, когда говорил, что не надо смотреть на топов, а надо делать базу, а потом идет узкая заточка (с уровня мс). Оптимизация для какой цели происходит, чтобы быстрее проплыть или чтобы дольше проплыть не затрачивая сил. В случае со спринтом там вообще задача взять макс. скорость и удержать её сколько сможешь, стаерская взять максимальный темп, который удержишь 1500 м. И то и другое не схоже с задачей TI проплыть как можно дольше не затратив много силю.

---

**sosnin** от **Октября 11, 2011, 12:08:35 pm**

---

в TI не задач снижать соротивление,там задача экономизации движений и усилий.главное-не устать в окияне после кораблекрушения. там уж точно ни до каких формул не дойдут.

---

**Swimmer48** от **Октября 11, 2011, 12:11:32 pm**

---

Цитата: sosnin от Октября 11, 2011, 12:08:35 pm

в TI не задач снижать соротивление,там задача экономизации движений и усилий.главное-не устать в окияне после кораблекрушения. там уж точно ни до каких формул не дойдут.

В окияне после кораблекрушения я бы постарался просто держаться на воде, а не плыть. Снизив сопротивление увеличивается экономичность движений.

---

**sosnin** от **Октября 11, 2011, 12:19:39 pm**

---

ну я ж образно.вдруг на горизонте островок,а ты больше 1км в жизни не проплывал.

---

---

**Swimmer48** от **Октября 11, 2011, 12:20:55 pm**

---

Цитата: [sosnin](#) от [Октября 11, 2011, 12:19:39 pm](#)

ну я ж образно.вдруг на горизонте островок,а ты больше 1км в жизни не проплывал.

Да я подшучиваю:)) Серьезный ты больно:(

---

---

**@LE}{@NDER** от **Октября 11, 2011, 12:28:54 pm**

---

Во втором разделе книги, написано следующее.

Цитата: [Terry Laughlin](#)

В колледже я впусую

потратил четыре года, делая все неверно, доводя себя до изнеможения.

На первом курсе меня выбрали для участия в заплыве на милю. Я проплыл за 22 минуты. Победители — на 4 минуты быстрее. Чтобы достичь лучших результатов, мне предстояло поработать. Я думал, так же как и другие, что единственный способ увеличить скорость — это быстрее и больше работать руками и ногами. И в этом была своя иезуитская логика. После ежедневных двухчасовых тренировок и 240 бассейнов соревнование казалось просто раем: всего-то 20 минут и каких-то 66 бассейнов.

И вскоре такой подход сработал: через два года я вышел на хороший результат — 18 минут, это был рекорд чемпионатов колледжей из восточных штатов.

Я почувствовал вкус победы.

---

То есть, когда он начал экспериментировать с техникой, которую изложил в ТИ. Он уже плыл 1650м за 18 минут! Это уже очень хороший **спортивный** результат. Имея такую базу, конечно же можно экспериментировать и искать более экономичную технику. Однако это абсолютно не значит, что чайник начав осваивать эту технику сможет проплыть милю с близким результатом. Я не верю, что база Т. Лафлина не сыграла никакой роли в становлении техника ТИ.

---

---

**Little\_boo** от **Октября 11, 2011, 12:56:02 pm**

---

Цитата: [AlexG](#) от [Октября 11, 2011, 11:33:19 am](#)

Ну китаец из ролика, в котором идет сравнение с Фелпсом, он, вроде бы, японец. Вот ролик, там, как мне кажется, он же <http://www.youtube.com/watch?v=НННОхBSeoFk> (<http://www.youtube.com/watch?v=НННОхBSeoFk>). В ролике есть подводные съемки, что характерно. Еще там надпись присутствует, что этот японец 43 лет, 170 см рост, "No competitive swimming background" -- без соревновательного опыта в плавании, что, правда, ничего не говорит о плавательном прошлом в принципе. В общем, полных данных увы нет.

Во-первых, я имел в виду китайца - МР на 1500м, которого ученики Вадима проассоциировали с ТИ. Это говорит, о том - что им внушается близость ТИ к спортивному плаванию, чего нет.

Этот ролик я видел, как и на большинстве остальных роликов от ТИ, в нем плывет технически не подготовленный пловец. Явно проваленные локти - вообще убивают.

---

---

**sosnin** от **Октября 11, 2011, 02:15:42 pm**

---

Цитата: [Григор](#) от [Октября 10, 2011, 11:24:59 pm](#)

Цитата: [sosnin](#) от [Октября 10, 2011, 10:24:31 pm](#)

а руки они проносят прям как фелпс :)

пс.ах да,и шапочка с плавками другие.

;D

Потому-то ролик и сделан сверху, а не из-под воды.

Не, отличия очевидны. Только не надо на них так наезжать. ТИ не рвётся, ведь, воспитывать олимпийских чемпионов и т.п.. А вот, чайника так быстро и так хорошо не научит плавать никто. У них абсолютно конкретная "ниша", и они в этой нише - лучшие. Я многократно был свидетелем того, как взрослого человека инструктора пытаются научить плавать баттом. Ни разу

---

ещё не видел, чтобы дело завершилось хоть каким-то результатом. Зато, прочитав статью TI я научился за две недели, и сильно удивил всех инструкторов в бассейне. Это, ведь, факт. А кто мне мешает после этого продолжать улучшать и улучшать технику, убрать ошибки, и т.п.. Ведь этот процесс бесконечен.

Григор,ты только не обижайся,но тыбы еще сказал,что одел прозрачные ласты и удивил окружающих. тут заслуга твоя только в том что ты ЛЕГ на воду.все.это азы. на этом весь твой TI-butterfly кончился,т.к. дальше не было ничего.и все,что ты сделал,это лег на воду и понял,что лежание тебя к результату не приведет. но большинство людей это лежание устроит, и почему-то они решают,что плывут и благодарны за это. а по факту это тупик,из которого выход-отказ от проделанной работы и решение наконец-таки двигаться в воде,а не загарать и пузо греть. еще и системой назвали!!!  
и что там удивляются,что он за 10!!!! гребков проплывает 25м. любой кмсник так проплывет и даже за 7-8 гребков.

---

### Григор от **Октября 11, 2011, 06:38:25 pm**

---

Цитата: sosnin от **Октября 11, 2011, 02:15:42 pm**

Цитата: Григор от **Октября 10, 2011, 11:24:59 pm**

Цитата: sosnin от **Октября 10, 2011, 10:24:31 pm**

а руки они проносят прям как фелпс :)  
пс.ах да,и шапочка с плавками другие.

;D

Потому-то ролик и сделан сверху, а не из-под воды.

Не, отличия очевидны. Только не надо на них так наезжать. TI не рвётся, ведь, воспитывать олимпийских чемпионов и т.п.. А вот, чайника так быстро и так хорошо не научит плавать никто. У них абсолютно конкретная "ниша", и они в этой нише - лучшие. Я многократно был свидетелем того, как взрослого человека инструктора пытаются научить плавать баттом. Ни разу ещё не видел, чтобы дело завершилось хоть каким-то результатом. Зато, прочитав статью TI я научился за две недели, и сильно удивил всех инструкторов в бассейне. Это, ведь, факт. А кто мне мешает после этого продолжать улучшать и улучшать технику, убрать ошибки, и т.п.. Ведь этот процесс бесконечен.

Григор,ты только не обижайся,но тыбы еще сказал,что одел прозрачные ласты и удивил окружающих. тут заслуга твоя только в том что ты ЛЕГ на воду.все.это азы. на этом весь твой TI-butterfly кончился,т.к. дальше не было ничего.и все,что ты сделал,это лег на воду и понял,что лежание тебя к результату не приведет. но большинство людей это лежание устроит, и почему-то они решают,что плывут и благодарны за это. а по факту это тупик,из которого выход-отказ от проделанной работы и решение наконец-таки двигаться в воде,а не загарать и пузо греть. еще и системой назвали!!!  
и что там удивляются,что он за 10!!!! гребков проплывает 25м. любой кмсник так проплывет и даже за 7-8 гребков.

Да согласен со всем. Но попробуй ты взрослого чайника научить так же "лечь на воду", и посмотришь, сколько времени на это уйдёт. Пока ты его к чему-то ощутимому приведёшь, он сто раз успеет бросить всю эту ерунду, решив, что плавание не его спорт. Я был свидетелем десятков таких попыток. А вот система TI даёт быстрый видимый результат. Ведь, умение лежать, не уставать, и т.п. - это тоже результаты. Это вдохновляет, и заставляет продолжать дальше, что очень важно для дядек и тётек, т.к. есть большая проблема с мотивировкой. Но, для этого нужно чётко осознавать, что это было только начало. Когда же хотят сравнить это с Фелпсом, то, извините.

---

### Swimmer48 от **Октября 11, 2011, 07:49:54 pm**

---

Универсальный способ не уставать - это ничего не делать.

---

### sosnin от **Октября 11, 2011, 07:58:46 pm**

---

дело не в дядях-тетях.таких детей тоже полно,кто хочит без усердия результат,и тоже уходят,думая,что это не их спорт.ерунда-желание слабо,может еще что-то.а то,что по TI взрослый быстрее ляжет-я б поспорил. научил взрослого челове лежать и отталкиваться от бортика с ударом батом,проплывая 5м под водой и скользить еще 3-4м,за 2 часа всего. всего-то одел ежовые рукавицы,взял кнут и пряник,пообещал вечером винца,если будет слушать и молчать. до этого,без уделения этому принципиально времени,просто подсказки, за 2 года -выход был 2метра естесно без

какого-то лежания,скольжения и тп. научить тяжелее,чем создать иллюзию,а уж ЧУДО-ПЛАВЦЫ,потом еще и памятник построят.

---

**feniks2277** от **Октября 11, 2011, 08:14:16 pm**

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:40:12 am

Цитировать

.

Цитировать

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плывет за 24 с копейками полтинник в короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)

Цитировать

ЗАИНТРИГОВАЛ может поделишься програмкой.А то -----ть не мешки таскать.Покажи умение а то пузыри то легко пускать.

---

**Swimmer48** от **Октября 11, 2011, 08:33:38 pm**

---

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 08:14:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:40:12 am

Цитировать

.

Цитировать

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плывет за 24 с копейками полтинник в короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)

Цитировать

ЗАИНТРИГОВАЛ может поделишься програмкой.А то -----ть не мешки таскать.Покажи умение а то пузыри то легко пускать.

С тобой нет. Пускай дальше пузыри и учишь форматировать текст. Смысла чем-либо делится с человеком, который за длительный период времени не осваивает даже механических азов. У тебя для готовых программ к тому же Воронцов есть. ;)

---

**feniks2277** от **Октября 11, 2011, 09:32:31 pm**

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 08:33:38 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 08:14:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:40:12 am

Цитировать

.

Цитировать

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плывет за 24 с копейками полтинник в

короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)  
Цитировать

ЗАИНТРИГОВАЛ может поделился програмкой.А то -----ть не мешки таскать.Покажи умение а то пузыри то легко пускать.  
свой

С тобой нет. Пускай дальше пузыри и учишь форматировать текст. Смысла чем-либо делится с человеком, который за длительный период времени не осваивает даже механических аздов. У тебя для готовых программ к тому же Воронцов есть. ;)

"свиммерок" я твои советы уже почитал-много.и как дышать на 100. 5/5 7/7 и как ты свой результат с 26+ на24 с малым за годок улучшаешь и как ты программы можеш составить .и как ты сужался. поверь достаточно.А советом твоим непременно воспользуюсь.  
А ты свиммер - не стратег- практик, а скорее сказочник как бабушка моя. тебе лучше не программы писать а басни как дедушка Крылов.

---

### Swimmer48 от Октября 11, 2011, 09:52:08 pm

---

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 09:32:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 08:33:38 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 08:14:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:40:12 am

Цитировать

.

Цитировать

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плывет за 24 с копейками полтинник в короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)

Цитировать

ЗАИНТРИГОВАЛ может поделился програмкой.А то -----ть не мешки таскать.Покажи умение а то пузыри то легко пускать.

С тобой нет. Пускай дальше пузыри и учишь форматировать текст. Смысла чем-либо делится с человеком, который за длительный период времени не осваивает даже механических аздов. У тебя для готовых программ к тому же Воронцов есть. ;)

"свиммерок" я твои советы уже почитал-много.и как дышать на 100. 5/5 7/7 и как ты результат с 26+ на24 с малым за годок улучшаешь и как ты программы можеш составить .и как ты сужался. поверь достаточно.А советом твоим непременно воспользуюсь.  
А ты свиммер - не стратег- практик, а скорее сказочник как бабушка моя. тебе лучше не программы писать а басни как дедушка Крылов.

Как скажешь, зайка.

---

### feniks2277 от Октября 11, 2011, 11:02:17 pm

---

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 09:32:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 08:33:38 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 08:14:16 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 11, 2011, 10:40:12 am

Цитировать

.

Цитировать

Не тренер, без образования, без опыта, никого никогда не учили, даже 3-й разряд никому не помогли сделать. А давать советы и говорить, я мог бы, но ... может кто угодно ... страна такая. Нет же опыта, нет результата. Какой с Вас спрос? Не оппонент и не собеседник. Новой информации - полный ноль.

Ну я могу сказать, что по написанной мною программе и помощи по технике человек плышет за 24 с копейками полтинник в короткой воде, а я ведь без опыта, без образования ;)

Цитировать

ЗАИНТРИГОВАЛ может поделился програмкой.А то -----ть не мешки таскать.Покажи умение а то пузыри то легко пускать.  
свой

С тобой нет. Пускай дальше пузыри и учишь форматировать текст. Смысла чем-либо делится с человеком, который за длительный период времени не осваивает даже механических азов. У тебя для готовых программ к тому же Воронцов есть. ;)

"сАлександр Попов не авторитет он ведь так себе погулять вышел.А вот swimmer, boo, соснин это звёзды в плавании да и тренерочный процес им не чужд. Кому сложно понимать воспользуйтесь Переводчиком из" гогла"вимерок" я твои советы уже почитал-много.и как дышать на 100. 5/5 7/7 и как ты свой результат с 26+ на24 с малым за годок улучшаешь и как ты программы можеш составить .и как ты сужался. поверь достаточно.А советом твоим непременно воспользуюсь. А ты swimmer - не стратег- практик, а скорее сказочник как бабушка моя. тебе лучше не программы писать а басни как дедушка Крылов.

Александр Попов не авторитет он ведь так себе погулять вышел.А вот swimmer, boo, соснин это звёзды в плавании да и тренерочный процес им не чужд. Кому сложно понимать воспользуйтесь Переводчиком из" гогла"

"The most valuable service a good coach provides is to sharpen youe technique, not make you work harder.

Terry Laughin has done an outstanding job of simplifying that complex job, provides practikal tool that will work for any coach or teacher".

Eddie Reese,1992,1996,2000,and2004 United State Olimpic Coach and head coach, University of Texas(six-time NCAA champions)

"Total Immertion can help anyone learn to be a better swimmer, regardles of ability. I've seen his metods work for ELITE swimmers".

DAVID MARSH, 1996,2000,and 2004 United States Olimpic Coash And Head Coach,Auburn University(2003 NCAA Men's and Womens"s champions)

swimmer,sosnin boo,а где вы ау!!!!

---

### Little\_boo от Октября 11, 2011, 11:07:49 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 11:02:17 pm

swimmer,sosnin boo,а где вы ау!!!!

посмотри ещё раз вот это: <http://www.youtube.com/watch?v=HННОxBSeoFk>  
и подумай сам, сколько им за такой отзыв отстегнули ;D

---

### feniks2277 от Октября 11, 2011, 11:17:41 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 11, 2011, 11:07:49 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 11:02:17 pm

swimmer,sosnin boo,а где вы ау!!!!

посмотри ещё раз вот это: <http://www.youtube.com/watch?v=HННОxBSeoFk>  
и подумай сам, сколько им за такой отзыв отстегнули ;D

Боо не смехи людей Эти люди словами бросаться не будут это не ГАИ или ГПДД итд.И спроси .у Александра Попова сколько ему отстегнули.

---

### Little\_boo от Октября 12, 2011, 12:02:30 am

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 11:17:41 pm

Боо не смехи людей Эти люди словами бросаться не будут это не ГАИ или ГПДД итд.И спроси .у Александра Попова сколько ему отстегнули.



дайте ссылку, где и что попов сказал

---

**feniks2277** от **Октября 12, 2011, 02:09:43 am**

---

Цитата: Little boo от Октября 12, 2011, 12:02:30 am

Цитата: feniks2277 от Октября 11, 2011, 11:17:41 pm

Боо не смей людей Эти люди словами бросаться не будут это не ГАИ или ГПДД итд.И спроси .у Александра Попова сколько ему отстегнули.

дайте ссылку, где и что попов сказал

Книги повсей видимости не имеете, не читали.методики не знаете,интервалов не знаете, о чем книга понятия не имеете,

короче судите о вкусе икры по внешнему виду и говорите что похожа на жабью,или рачью.Если не прав попрошу прощения.

И ещё знаю никто из вас никогда не учил взрослого человека плавать. а тем более проплыть 25м за 8-10 циклов двух ударным кролем.

Предисловие к российскому изданию

Ознакомившись с этой книгой, я был приятно удивлен тем фактом, что автор размышляет и говорит о таких тонкостях техники спортивного плавания, о которых не знает и не задумывается подавляющее большинство тренеров и специалистов.

О движении в воде, гидродинамике и многих других вещах, которые нужно учитывать в плавании, может говорить человек, который по-настоящему любит этот вид спорта и задумывается, как сделать лучше, быстрее и самое главное — с наименьшим усилием.

С глубоким уважением к автору и ко всем читателям,  
Александр Попов,  
четырёхкратный олимпийский чемпион по плаванию

"The most valuable service a good coach provides is to sharpen youe technique, not make you work harder.

Terry Laughin has done an outstanding job of simplifying that complex job, provides practikal tool that will work for any coach or teacher".

Eddie Reese,1992,1996,2000,and 2004 United State Olimpic Coach and head coach, University of Texas(six-time NCAA champions)

"Total Immertion can help anyone learn to be a better swimmer, regardles of ability. I've seen his metods work for ELITE swimmers".

DAVID MARSH, 1996,2000,and 2004 United States Olimpic Coach, And Head Coach,Auburn University(2003 NCAA Men's and Womens"s champions)

Если знаешь и помниш "Свадьба в Малиновке"бери-бери я тебе ещё нарисую.  
Просто лень печатать больше, да и люди вроде бы достойные не шелупень какая то.

---

**VladB** от **Октября 12, 2011, 02:56:03 am**

---

А можно спросить - и в брассе тоже достигается "технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня"? И если да (вот есть у меня сомнения), то чисто за счёт методики, без физподготовки соответствующей и гибкости? А то мне очень хочется такой технический результат, как у Брагина к примеру, так может я не там тренируюсь и силы напрасно трачу..

Вот это случайно не оно? )) [http://www.youtube.com/watch?v=zy\\_HzzIdrIQ](http://www.youtube.com/watch?v=zy_HzzIdrIQ)

---

**sosnin** от **Октября 12, 2011, 07:56:46 am**

---

VladB, оно-оно. очень похоже на технический результат брагина, китаджимы, слуднова и всей мировой элиты брасса. ;) :)

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 02:09:43 am

И ещё знаю никто из вас никогда не учил взрослого человека плавать. а тем более проплыть 25м за 8-10 циклов двух ударным кролем.

а вот тут вы точно мимо. за 13 гребков четвертак даже мой деревянный родственник плывет, под чутким руководством ;) ) ему хотелось идиотской цели-он получил результат.

---

**Swimmer48** от **Октября 12, 2011, 08:45:13 am**

---

Цитата: VladB от Октября 12, 2011, 02:56:03 am

А можно спросить - и в брассе тоже достигается "технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня"? И если да (вот есть у меня сомнения), то чисто за счёт методики, без физподготовки соответствующей и гибкости? А то мне очень хочется такой технический результат, как у Брагина к примеру, так может я не там тренируюсь и силы напрасно трачу..

Вот это случайно не оно? )) [http://www.youtube.com/watch?v=zy\\_HzzIdrIQ](http://www.youtube.com/watch?v=zy_HzzIdrIQ)

Брассом тоже улыбнула техника. Конечно, не так, ведь ваша методика не написана в книге с маркетинговым ходом в виде описания от какой-либо звезды плавания.

---

**катран** от **Октября 12, 2011, 09:07:37 am**

---

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против TI ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

---

**Little\_boo** от **Октября 12, 2011, 12:00:29 pm**

---

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 02:09:43 am

короче судите о вкусе икры по внешнему виду и говорите что похожа на жабью, или рачью. Если не прав попрошу прощения.

Я тебе постом выше предлагал ролик от гуру TI, ты вот типа спец. Какой это уровень плавания по твоему?

[http://www.youtube.com/watch?v=zy\\_HzzIdrIQ](http://www.youtube.com/watch?v=zy_HzzIdrIQ)

А это какой уровень?

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 02:09:43 am

Ознакомившись с этой книгой, я был приятно удивлен тем фактом, что автор размышляет и говорит о таких тонкостях техники спортивного плавания, о которых не знает и не задумывается подавляющее большинство тренеров и специалистов.

ну, размышляет и говорит. Результат-то для спорта где?

---

**Swimmer48** от **Октября 12, 2011, 12:02:25 pm**

---

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против ТТ ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

Тут никто против него ничего не имеет, кроме того, что не надо пытаться утверждать, что оно жизнеспособно в спорте в том виде, в котором дают его новичкам и что обещают новичкам перед тем как начать учить ему.

---

### **ЕвгенийК от Октября 12, 2011, 12:55:29 pm**

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

<http://www.youtube.com/watch?v=A3mF8LTU9bQ>

батт - особенно смешной. на путинский чем-то похож)  
не верю, что с такой техникой он сможет долго плыть.

---

### **@LE}{@NDER от Октября 12, 2011, 01:00:40 pm**

Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2011, 12:55:29 pm

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

<http://www.youtube.com/watch?v=A3mF8LTU9bQ>

батт - особенно смешной. на путинский чем-то похож)  
не верю, что с такой техникой он сможет долго плыть.

Угу, как бревно. И не постыдились это в рекламный ролик. А брасс напомнил полет супермена. ))

---

### **Little\_boo от Октября 12, 2011, 01:03:46 pm**

Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2011, 12:55:29 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=A3mF8LTU9bQ>

батт - особенно смешной. на путинский чем-то похож)  
не верю, что с такой техникой он сможет долго плыть.

ацкий шлак, особенно радуют комменты. Это, видимо, те самые благодарные ученики.

---

### **Peter68 от Октября 12, 2011, 01:56:29 pm**

Цитата: Little\_boo от Октября 12, 2011, 01:03:46 pm

Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2011, 12:55:29 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=A3mF8LTU9bQ>

батт - особенно смешной. на путинский чем-то похож)  
не верю, что с такой техникой он сможет долго плыть.

ацкий шлак, особенно радуют комменты. Это, видимо, те самые благодарные ученики.

Ладно, хватит ржать :)

Есть такой мужик ТОМ ВОЕТТЧЕР, он плавает батом 5 км (!).

<http://www.thomasboettcher.org/RecordFly/default.htm>

<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703957604575272680396369848.html>

Вот его техника [http://ix3sports.com/index.php?option=com\\_mojo&Itemid=46&p=407](http://ix3sports.com/index.php?option=com_mojo&Itemid=46&p=407)  
("Поручик, молчать!" (с))

---

### Swimmer48 от Октября 12, 2011, 01:59:05 pm

---

Цитата: Peter68 от Октября 12, 2011, 01:56:29 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 12, 2011, 01:03:46 pm

Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2011, 12:55:29 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=A3mF8LTU9bQ>  
батт - особенно смешной. на путинский чем-то похож)  
не верю, что с такой техникой он сможет долго плыть.

ацкий шлак, особенно радуют комменты. Это, видимо, те самые благодарные ученики.

Ладно, хватит ржать :)

Есть такой мужик ТОМ ВОЕТТЧЕР, он плавает батом 5 км (!).

<http://www.thomasboettcher.org/RecordFly/default.htm>

<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703957604575272680396369848.html>

Вот его техника [http://ix3sports.com/index.php?option=com\\_mojo&Itemid=46&p=407](http://ix3sports.com/index.php?option=com_mojo&Itemid=46&p=407)

("Поручик, молчать!" (с))

Это называется "раздельный дельфин" так можно много проплыть, но к спорту отношения такая техника не имеет.

---

### Григор от Октября 12, 2011, 02:13:54 pm

---

Это ещё классная техника, по сравнению с одним мужиком, который плавал в "Труде" рядом со мной. Руки вылетали по очереди, плавал в полубоковом положении, при гребке тело загибалось в левую сторону так, что голова доходила до таза и т.п.. уж не знаю сколько метров он плавал, но плавал так целый час - полтора, без остановки. Когда он выступал, мы с инструкторами бросали все дела, ржали и наслаждались этой красотой.

---

### sosnin от Октября 12, 2011, 06:46:56 pm

---

Цитата: Григор от Октября 12, 2011, 02:13:54 pm

Когда он выступал, мы с инструкторами бросали все дела, ржали и наслаждались этой красотой.

пацталом!

---

### Little\_boo от Октября 12, 2011, 08:06:13 pm

---

Цитата: Peter68 от Октября 12, 2011, 01:56:29 pm

Вот его техника [http://ix3sports.com/index.php?option=com\\_mojo&Itemid=46&p=407](http://ix3sports.com/index.php?option=com_mojo&Itemid=46&p=407)

("Поручик, молчать!" (с))

и этих идиотов ещё на видео снимают? Зачем, если есть люди, которые нормальным батом километры проплыть могут.

---

**feniks2277** от **Октября 12, 2011, 08:18:42 pm**

---

Цитата: VladB от Октября 12, 2011, 02:56:03 am

А можно спросить - и в брасе тоже достигается "технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня"? И если да (вот есть у меня сомнения), то чисто за счёт методики, без физподготовки соответствующей и гибкости? А то мне очень хочется такой технический результат, как у Брагина к примеру, так может я не там тренируюсь и силы напрасно трачу..

Вот это случайно не оно? )) [http://www.youtube.com/watch?v=zy\\_HzzIdrIQ](http://www.youtube.com/watch?v=zy_HzzIdrIQ)

Ну я думаю ответ Вы и сами знаете .Закончив купаться в 12-13 лет ,и начав опять в" зрелом" шансов плавать как Ефимова у вас нет и быть не может.но 1.20 достойный результат непосильный для очень многих. Да только если хотите прислушайтесь к совету купите приличную книгу по плаванию проштудируйте.насколько я понял с Английским у вас проблем нет.и с ----- за Брагиным.

---

**feniks2277** от **Октября 12, 2011, 08:41:04 pm**

---

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против ПИ ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер,по моему он выразил своё мнение предельно ясно.Методика обучения.

---

**@LE}{@NDER** от **Октября 12, 2011, 10:18:31 pm**

---

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:18:42 pm

Цитата: VladB от Октября 12, 2011, 02:56:03 am

А можно спросить - и в брасе тоже достигается "технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня"? И если да (вот есть у меня сомнения), то чисто за счёт методики, без физподготовки соответствующей и гибкости? А то мне очень хочется такой технический результат, как у Брагина к примеру, так может я не там тренируюсь и силы напрасно трачу..

Вот это случайно не оно? )) [http://www.youtube.com/watch?v=zy\\_HzzIdrIQ](http://www.youtube.com/watch?v=zy_HzzIdrIQ)

Ну я думаю ответ Вы и сами знаете .Закончив купаться в 12-13 лет ,и начав опять в" зрелом" шансов плавать как Ефимова у вас нет и быть не может.но 1.20 достойный результат непосильный для очень многих. Да только если хотите прислушайтесь к совету купите приличную

книгу по плаванию проштудируйте.насколько я понял с Английским у вас проблем нет.и с ----- за Брагиным.

Не хочу вас разочаровывать, но...

Цитировать

Влад (Брагин) "пришел" в плавание в 2007, последнее выступление было в 1991 году на Чемпионате СССР, после чего он перестал плавать и тренироваться.

Сейчас он выступает за Уткину Заводь, клуб masters.

Считайте 16 лет без плавания, тем не менее он смог выйти на результаты МСМК, думаю не стоит ограничивать способности ветеранов, которые когда-то бросили спорт.

---

**Григор** от **Октября 13, 2011, 12:43:42 am**

---

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 12, 2011, 10:18:31 pm

Влад (Брагин) "пришел" в плавание в 2007, последнее выступление было в 1991 году на Чемпионате СССР, после чего он перестал плавать и тренироваться.

Сейчас он выступает за Уткину Заводь, клуб masters.

Кстати, очень большое внимание технике обращает. Сколько его там не вижу, на соревнованиях, стоит с кем-то и какие-то технические нюансы объясняет, и показывает жестами: "вот, я понял что надо так-то и так-то". Не раз подслушивал.... случайно ;D. И это мне очень нравится в нём.

---

### feniks2277 от Октября 13, 2011, 05:28:03 am

---

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 12, 2011, 10:18:31 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:18:42 pm

Цитата: VladV от Октября 12, 2011, 02:56:03 am

А можно спросить - и в брассе тоже достигается "технический результат, к которому приходят спортсмены высочайшего уровня"? И если да (вот есть у меня сомнения), то чисто за счёт методики, без физподготовки соответствующей и гибкости? А то мне очень хочется такой технический результат, как у Брагина к примеру, так может я не там тренируюсь и силы напрасно трачу..

Вот это случайно не оно? )) [http://www.youtube.com/watch?v=zy\\_HzzIdrlQ](http://www.youtube.com/watch?v=zy_HzzIdrlQ)

Ну я думаю ответ Вы и сами знаете .Закончив купаться в 12-13 лет ,и начав опять в " зрелом" шансов плавать как Ефимова у вас нет и быть не может.но 1.20 достойный результат непосильный для очень многих. Да только если хотите прислушайтесь к совету купите приличную

книгу по плаванию проштудируйте.насколько я понял с Английским у вас проблем нет.и с ----- за Брагиным.

Не хочу вас разочаровывать, но...

Цитировать

Влад (Брагин) "пришел" в плавание в 2007, последнее выступление было в 1991 году на Чемпионате СССР, после чего он перестал плавать и тренироваться.

Сейчас он выступает за Уткину Заводь, клуб masters.

Считайте 16 лет без плавания, тем не менее он смог выйти на результаты МСМК, думаю не стоит ограничивать способности ветеранов, которые когда-то бросили спорт.

Александр давайте проясним ситуацию. я реалист и вижу это так:

Владислав Брагин на чемпионат СССР вышел с рез. 1.00- 1.1 точно не знаю врать не буду. в 22года VladV закончил спортивную карьеру в 12-13лет пусть результат 1.20 -1.18

За 10 лет с 12лет до 22 лет Брагин плавая минимум 5 000м в день \* 6= 30 000м \* 4 нед=120 000м \* 11мес=1320000м/год 1 320 000м/г \* 10 г=13 200000м/г : 1000м=**13 200** км/ за 10 лет

Значиться так -это так по минимуму. с закрытыми очами.

Желание плыть как МСМК оное конечно хорошо но не доступно хвизически.

Как он тренируется я посмотрел в его постах и согласно советам которые он получал позволил дать ему совет купить приличную книгу по плаванию благо они есть в Австралии.

Да и асоциация плавания у них крутая.

Я с уважением отношусь к Ветеранскому Плаванию и к людям которые этим занимаются.

МАСТЕР-он в Африке МАСТЕР. Но если в обучении он мягко говоря не спец, другой же учил своих дьяёв и когда А. Попов Д .Марш и другие не авторитет ну о чем можно говорить.

Ну а если ветеран хочет приколоться и показать себя и мастерство почему нет давайте вместе и посмеёмся.

Да , для меня ДОСТОЙНО значит похвала не оскорбление.

---

### катран от Октября 13, 2011, 05:40:03 am

---

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:41:04 pm

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против TI ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер, по моему он выразил своё мнение предельно ясно. Методика обучения.

ну вот мне и интересно, насколько данная методика обучения позволяет закрепить подобную технику. 25 метров на видео - не показатель, интересно посмотреть как они плывут "сколько захотят".

---

**sosnin** от **Октября 13, 2011, 08:14:15 am**

---

Цитата: катран от Октября 13, 2011, 05:40:03 am

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:41:04 pm

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против Т1 ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, плывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер, по моему он выразил своё мнение предельно ясно. Методика обучения.

ну вот мне и интересно, насколько данная методика обучения позволяет закрепить подобную технику. 25 метров на видео - не показатель, интересно посмотреть как они плывут "сколько захотят".

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180439#msg180439>

Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2011, 05:28:03 am

VladV закончил спортивную карьеру в 12-13лет пусть результат 1.20 -1.18

За 10 лет с 12лет до 22 лет Брагин плавая минимум 5 000м в день \* 6 = 30 000м \* 4 нед = 120 000м \* 11мес = 1320000м/год 1 320 000м/г \* 10 г = 13 200000м/г : 1000м = **13 200** км/ за 10 лет

Значиться так -это так по минимуму. с закрытыми очами.

ну я бы урезал эти циферки на треть и былобы очень близко к реальности. все-таки первые года и трени покороче + есть сужение, перерывы, сами соревы, где километраж падает.

пс. а я и не знал, что брагин раньше плавал 1:01. все равно - это монстр. еще на фелпса посмотрим лет через 20, что он сможет.

Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2011, 05:28:03 am

Но если в обучении он мягко говоря не спец, другой же учил своих дядьёв и когда А. Попов Д. Марш и другие не авторитет ну о чем можно говорить.

1) а вы спец? не раз уже тут на форуме спрашивали: каковы успехи на тренерском поприще? а еще конкретней - каковы спортивные результаты выших учеников при Т1? вы ничего сказать не можете.

2) а про "авторитет - не авторитет" только вы и толдычите. с поповым никто не спорил. это вы себе придумали!

пс. "дядьёв" - это что?

---

**feniks2277** от **Октября 13, 2011, 09:42:15 pm**

---

Цитата: катран от Октября 13, 2011, 05:40:03 am

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:41:04 pm

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против Т1 ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, поплывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер, по моему он выразил своё мнение предельно ясно. Методика обучения.

ну вот мне и интересно, насколько данная методика обучения позволяет закрепить подобную технику. 25 метров на видео - не показатель, интересно посмотреть как они плывут "сколько захотят".

На сколько я понимаю, есть такое понятие, это когда умение переходит в навык. Вадим вот туточки над вами написал год.

Интересуетесь спросите у него он учит, но если честно вопрос поставлен ну очень, я думаю Вы поняли.

---

**Little\_boo** от **Октября 13, 2011, 10:09:19 pm**

---

**feniks2277**, а чего ты игнорируешь мои вопросы относительно уровня плавания гуру TI на представленных выше видео-роликах?

---

**feniks2277** от **Октября 13, 2011, 11:39:19 pm**

---

Цитата: [Little\\_boo](#) от [Октября 13, 2011, 10:09:19 pm](#)

**feniks2277**, а чего ты игнорируешь мои вопросы относительно уровня плавания гуру TI на представленных выше видео-роликах?

Вопрос на вопрос Боо, ты книгу читал? А ты соснин? А ты свимер? А, а, а кто ни будь из вас читал???

---

**катран** от **Октября 14, 2011, 05:07:07 am**

---

Цитата: [feniks2277](#) от [Октября 13, 2011, 09:42:15 pm](#)

Цитата: [катран](#) от [Октября 13, 2011, 05:40:03 am](#)

Цитата: [feniks2277](#) от [Октября 12, 2011, 08:41:04 pm](#)

Цитата: [катран](#) от [Октября 12, 2011, 09:07:37 am](#)

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против TI ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, поплывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер, по моему он выразил своё мнение предельно ясно. Методика обучения.

ну вот мне и интересно, насколько данная методика обучения позволяет закрепить подобную технику. 25 метров на видео - не показатель, интересно посмотреть как они плывут "сколько захотят".

На сколько я понимаю, есть такое понятие, это когда умение переходит в навык. Вадим вот туточки над вами написал год.

Интересуетесь спросите у него он учит, но если честно вопрос поставлен ну очень, я думаю Вы поняли.

вопрос был - покажите видео, если есть. Странно, что с третьего раза не возможно понять.

---

**feniks2277** от **Октября 14, 2011, 07:28:47 am**

---



Цитата: катран от Октября 14, 2011, 05:07:07 am

Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2011, 09:42:15 pm

Цитата: катран от Октября 13, 2011, 05:40:03 am

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:41:04 pm

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против TI ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, поплывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер, по моему он выразил своё мнение предельно ясно. Методика обучения.

ну вот мне и интересно, насколько данная методика обучения позволяет закрепить подобную технику. 25 метров на видео - не показатель, интересно посмотреть как они плывут "сколько захотят".

На сколько я понимаю, есть такое понятие, это когда умение переходит в навык. Вадим вот туточки над вами написал год. Интересуетесь спросите у него он учит, но если честно вопрос поставлен ну очень, я думаю Вы поняли.

вопрос был - покажите видео, если есть. Странно, что с третьего раза не возможно понять.

Извините меня я не понял Вас с третьего раза, но такими видео не располагаю. Заидите к ним на сайт и поинтересуйтесь, может там форум есть. А для чего видео?. Смысл то в чём? Если бы дурить хотели наняли бы профи он Вам бы проплыл и с проваленным локтем и без и боком и с подскоком, как бы незаказали, и подводные съёмки сбачали я думаю в Штатах да и везде приличных хлопцев не проблема найти а если ещё и платят ушами погребут.

---

**sosnin от Октября 14, 2011, 08:35:48 am**

Цитата: feniks2277 от Октября 14, 2011, 07:28:47 am

да и везде приличных хлопцев не проблема найти а если ещё и платят ушами погребут.

; ) , но к попову и другим отзываю это не относится.

---

**катран от Октября 14, 2011, 09:24:14 am**

Цитата: feniks2277 от Октября 14, 2011, 07:28:47 am

Цитата: катран от Октября 14, 2011, 05:07:07 am

Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2011, 09:42:15 pm

Цитата: катран от Октября 13, 2011, 05:40:03 am

Цитата: feniks2277 от Октября 12, 2011, 08:41:04 pm

Цитата: катран от Октября 12, 2011, 09:07:37 am

там еще баттерфляй есть ;)

вообще против TI ничего не имею, но интересно было бы посмотреть ролик, скажем, метров на 600 хотя бы, как японский тренер поддержит 10 гребков на четвертак с нормальными поворотами.

год обучения - более чем достаточно, для обучения этой технике у нормального тренера. А дальше - хотите спорт - получите, хотите купание - ради бога, но механизм оптимального движения в воде один и тот же, поплывете вы 200 метров за 3 минуты или за 1.42.

И там и там 2 руки, 2 ноги и одна голова.

Это написал тренер, по моему он выразил своё мнение предельно ясно. Методика обучения.

ну вот мне и интересно, насколько данная методика обучения позволяет закрепить подобную технику. 25 метров на видео - не показатель, интересно посмотреть как они плывут "сколько захотят".

На сколько я понимаю, есть такое понятие, это когда умение переходит в навык. Вадим вот туточки над вами написал год. Интересуетесь спросите у него он учит, но если честно вопрос поставлен ну очень, я думаю Вы поняли.

вопрос был - покажите видео, если есть. Странно, что с третьего раза не возможно понять.

Извините меня я не понял Вас с третьего раза, но такими видео не располагаю. Заидите к ним на сайт и поинтересуйтесь,

может там форум есть.А для чего видео?.Смысл то в чём? Если бы дурить хотели наняли бы профи он Вам бы проплыл и с проваленным локтем и без и боком и с подскоком ,как бы незаказали , и подводные съёмки сбацали я думаю в Штатах да и везде приличных хлопцев не проблема найти а если ещё и платят ушами погребут.

извините, если я не ясно выразился, просто у них цель "плыть, сколько захочешь", а в роликах 25 м, поэтому хотелось бы увидеть, насколько тренеры соответствуют слогану. Это размышления, не более.

---

**Peter68** от **Октября 14, 2011, 09:45:26 am**

Цитата: катран от Октября 14, 2011, 09:24:14 am

извините, если я не ясно выразился, просто у них цель "плыть, сколько захочешь", а в роликах 25 м, поэтому хотелось бы увидеть, насколько тренеры соответствуют слогану. Это размышления, не более.

Да все у них в порядке с этим. Терри часто соревнуется в открытой воде, даже ставит какие-то рекорды в своей возрастной категории. Вот, например: [http://www.youtube.com/watch?v=F4\\_f6DTGJ78](http://www.youtube.com/watch?v=F4_f6DTGJ78)

Если поищите, то такого добра в сети навалом.

---

**Swimmer48** от **Октября 14, 2011, 09:53:26 am**

<http://www.youtube.com/watch?v=9KSZoDeZyyk>  
<http://www.youtube.com/watch?v=9KSZoDeZyyk>

Теперь сравним с ветеранами в ялте

<http://www.youtube.com/watch?v=anSe6NWLujU>

Угадайте, а кто же быстрее проплывет?)

---

**катран** от **Октября 14, 2011, 09:58:45 am**

Цитата: Peter68 от Октября 14, 2011, 09:45:26 am

Цитата: катран от Октября 14, 2011, 09:24:14 am

извините, если я не ясно выразился, просто у них цель "плыть, сколько захочешь", а в роликах 25 м, поэтому хотелось бы увидеть, насколько тренеры соответствуют слогану. Это размышления, не более.

Да все у них в порядке с этим. Терри часто соревнуется в открытой воде, даже ставит какие-то рекорды в своей возрастной категории. Вот, например: [http://www.youtube.com/watch?v=F4\\_f6DTGJ78](http://www.youtube.com/watch?v=F4_f6DTGJ78)

Если поищите, то такого добра в сети навалом.

спасибо

---

**Peter68** от **Октября 14, 2011, 10:09:17 am**

Цитата: Swimmer48 от Октября 14, 2011, 09:53:26 am

Угадайте, а кто же быстрее проплывет?)

А скока лет двум лидерам в Ялте?

Техника, кстати, оставляет желать. Башку можно было бы и пореже поднимать.

## Swimmer48 от Октября 14, 2011, 10:14:09 am

Цитата: Peter68 от Октября 14, 2011, 10:09:17 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 14, 2011, 09:53:26 am

Угадайте, а кто же быстрее проплывет?)

А скока лет двум лидерам в Ялте?

Техника, кстати, оставляет желать. Башку можно было бы и пореже поднимать.

По мне участие в соревнованиях подразумевает прежде всего победу, а не технику, а показано это для сравнения можно ли плыть быстро в стиле ТИ. На ролике то из ТИ там разные возраста. Сколько лет не знаю, но там все кто был на ролике плыли быстрее.

Что ещё добавить, большинство упражнений из ТИ подразумевает то, что на дорожке будет мало народу:)

## @LE}{@NDER от Октября 14, 2011, 10:49:27 am

Цитата: Peter68 от Октября 14, 2011, 10:09:17 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 14, 2011, 09:53:26 am

Угадайте, а кто же быстрее проплывет?)

А скока лет двум лидерам в Ялте?

Техника, кстати, оставляет желать. Башку можно было бы и пореже поднимать.

Техника оставляет желать для плавания в бассе, на открытой же воде бассейная техника тоже не очень подходит - во-первых, волны, во-вторых, надо смотреть, куда плывешь. Поэтому не часто можно увидеть стаеров, плавающих 1500 в бассе, которые бы постоянно плавали на открытой воде, тогда как те, кто плавают на открытой воде часто плавают в бассе, но не так же успешно. Вообще, имхо, техника ТИ не очень подходит и для открытой воды - она требует идеальной поверхности, а если волны? Кроме того на открытой воде частенько возникает "контакт" (кто-то тебе по морде, кому ты) - это тоже не очень вяжется с философией ТИ ;)

Вот результаты призеров в Ялте на открытой воде от 25 до 54 лет (остальные не добавлял, чтобы не перегружать пост - их можно посмотреть здесь (<http://yaltamasters2011.org/img/Results-OW.pdf>)).  
25-29

- 1 Fesenko Sergiy 1982 AZE AQUA Bacu OWS Club, Bacu 5 **37.34,68**
- 2 Alchebaev Sergey 1983 RUS Poseidon, Moscow 6 **39.51,01**
- 3 Kvita Sergey 1983 UKR Aqua Masters swimming Club Kiev, Kiev 8 **41.28,66**

30-34

- 1 Baillod Julien 1980 SUI S.C. Uster Walleisellen, Uster 10 **37.34,68**
- 2 Hansmann Christian 1977 GER Erfurter SSC, Erfurt 20 **39.56,34**
- 3 Rix Nils 1980 GER SG Wasseralten, Norderstedt 11 **41.24,12**

35-39

- 1 Titinshnider Roman 1972 ISR Israel Masters SC, Wingate, Netanya 26 **42.44,46**
- 2 Proskuraikov Yury 1973 RUS Spartak, Voronezh 25 42.45,69
- 3 Valeriani Luca 1972 ITA Centro Nuoto Bastia, Bastia Umbra 40 **42.59,58**

40-44

- 1 Calmasini Fabio 1968 ITA Leosport, Villafranca di Verona 81 **37.53,99**
- 2 Kamlage Stefan 1968 GER BSC Robben Berlin, Berlin 83 **42.17,51**
- 3 Vardanyants Artur 1971 RUS Butterfly plus, Krasnodar 89 **43.12,81**

45-49

- 1 Vazhenin Igor 1964 RUS Poseidon, Moscow 133 **41.42,40**
- 2 Leone Marco 1965 ITA Team Insubrika, Sesto Calende 128 **41.45,80**
- 3 Soinenen Janne 1966 FIN Cetus, Espoo 124 **41.52,99**

50-54

- 1 Machek Daniel 1959 CZE Bohemians Praha, Prague 138 **42.38,71**

2 Gilyazov Rinat 1959 RUS V. Belyaev All Stars, Moscow 164 **42.42,29**  
3 Nesvetaev Vladlen 1960 RUS Tsunami, Nizhniy Novgorod 139 **42.53,06**

ЗЫ: Кстати, тот же Baillod Julien проплыл в бассе 800м за 8:41.14 однако!

---

### Swimmer48 от Октября 14, 2011, 10:56:43 am

---

42 минуты на открытой воде в 50-54 очень хорошее время.

Кстати, о том, что ТИ не пытается себя продавать это не так

<http://www.totalimmersion.net/learn-ti>

<http://www.totalimmersion.net/store/> - сам подход к изданию книг чисто коммерческий

---

### Little\_boo от Октября 14, 2011, 01:57:47 pm

---

Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2011, 11:39:19 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 13, 2011, 10:09:19 pm

**feniks2277**, а чего ты игнорируешь мои вопросы относительно уровня плавания гуру ТИ на представленных выше видео-роликах?

Вопрос на вопрос Боо,ты книгу читал? А ты соснин ? А ты свимер? А ,а,а кто ни будь из вас читал???

Ты из одессы? Как связана книга с неумением представителей ТИ плавать? Раз ты читал, то объясни мне почему ребята проповедующие ТИ так убого плавают?

---

### feniks2277 от Октября 14, 2011, 09:40:52 pm

---

Цитата: Little\_boo от Октября 14, 2011, 01:57:47 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 13, 2011, 11:39:19 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 13, 2011, 10:09:19 pm

**feniks2277**, а чего ты игнорируешь мои вопросы относительно уровня плавания гуру ТИ на представленных выше видео-роликах?

Вопрос на вопрос Боо,ты книгу читал? А ты соснин ? А ты свимер? А ,а,а кто ни будь из вас читал???

Ты из одессы? Как связана книга с неумением представителей ТИ плавать? Раз ты читал, то объясни мне почему ребята проповедующие ТИ так убого плавают?

Книга это как завершающий этап какой то проделанной работы. Как диссертация. монография реферат,а не видео ролик из " ё-туба"

Я знаю книга издана на трёх языках переиздана до сих пор интересна и народу и тренерам,хотя бы и начинающим.

На щёт ролика я бы в Одессе нашел три ветэрана уплатил по 1000 гривен ще 1000н зьёмку и такой " тотал" тебе запустил.Или И. Марченку уплатил.но больше. Ты чего действительно не доганяеш,что это люди которые недавно научились плавать.

ПОЕТОМУ вопрос остался открытым БОО.СОСНИН,СВИМЕР. вы книгу читали или нет.???

И давайте с темы не съезжать. А то як батька быты то гуртом, а так То по кущам.

И какая разница Одесит я или космополит. я знаю точно не врач вредитель .

---

sosnin от **Октября 14, 2011, 09:53:28 pm**

---

Цитата: feniks2277 от [Октября 14, 2011, 09:40:52 pm](#)

И давайте с темы не съезжать.

а в чем тема то? в том, что мировые рекорды устанавливаются на TI? в том, что TI "успешно используется пловцами топ уровня"?

или мне нельзя утверждать обратное, возможно, даже не читав книги Терри?

Книги Толкина тоже изданы на более 80 языках, и последователей-эльфов\гномов тысячи, но это не значит ровно ничего, кроме того, что они заморожены этой ИДЕЕЙ. Практический смысл=0. Любой фихтовальщик заколит эльфа, любой кузнец выкует меч лучше гнома и тд итп.

Цитата: feniks2277 от [Октября 14, 2011, 09:40:52 pm](#)

Книга это как завершающий этап какой то проделанной работы. Как диссертация. монография реферат, а не видео ролик из "ё-туба"

ну вообще итог работы для спорта и тренировок-хреновый. для обучения новичков, особенно боязливых-вполне сойдет. на первые 2 месяца, не более. ИМХО

думаю, книги описывающие обучение детей, гораздо практичнее, информативнее. хотя и написаны задолго до "терриной". хотя, наверно, тренеру стоит прочитать книгу эту, чтобы потом ее убрать далеко на полочку книжную.

---

feniks2277 от **Октября 15, 2011, 12:23:27 pm**

---

Цитата: sosnin от [Октября 14, 2011, 09:53:28 pm](#)

Цитата: feniks2277 от [Октября 14, 2011, 09:40:52 pm](#)

И давайте с темы не съезжать.

а в чем тема то? в том, что мировые рекорды устанавливаются на TI? в том, что TI "успешно используется пловцами топ уровня"?

или мне нельзя утверждать обратное, возможно, даже не читав книги Терри?

Книги Толкина тоже изданы на более 80 языках, и последователей-эльфов\гномов тысячи, но это не значит ровно ничего, кроме того, что они заморожены этой ИДЕЕЙ. Практический смысл=0. Любой фихтовальщик заколит эльфа, любой кузнец выкует меч лучше гнома и тд итп.

Цитата: feniks2277 от [Октября 14, 2011, 09:40:52 pm](#)

Книга это как завершающий этап какой то проделанной работы. Как диссертация. монография реферат, а не видео ролик из "ё-туба"

ну вообще итог работы для спорта и тренировок-хреновый. для обучения новичков, особенно боязливых-вполне сойдет. на первые 2 месяца, не более. ИМХО

думаю, книги описывающие обучение детей, гораздо практичнее, информативнее. хотя и написаны задолго до "терриной". хотя, наверно, тренеру стоит прочитать книгу эту, чтобы потом ее убрать далеко на полочку книжную.

соснин ты пишешь о топ спортсменах и TI

"Total Immertion can help anyone learn to be a better swimmer, regardless of ability. I've seen his **method works for elite swimmers.**" .

DAVID MARSH, 1996, 2000, and 2004 United States Olympic Coach, And Head Coach, Auburn University (2003 NCAA Men's and Women's champions)

Топ -спортсмен = ELITE swimmers я думаю это слово синоним думаю доступно пониманию.

Кто ты соснин и кто Девид Марш.

А вот твой опус: "ну вообще итог работы для спорта и тренировок-хреновый. для обучения новичков, особенно боязливых-вполне сойдет. на первые 2 месяца, не более. ИМХО  
думаю, книги описывающие обучение детей, гораздо практичнее, информативнее. хотя и написаны задолго до "терриной". хотя, наверно, тренеру стоит прочитать книгу эту, чтобы потом ее убрать далеко на полочку книжную."

"The most valuable service a good coach provides is to sharpen youe technique, not make you work harder.

Terry Laughin has done **an outstsnding job** of simplifying that complex iob, provides practikal tool that will work for any coach or teacher".

Eddie Reese, 1992, 1996, 2000, and 2004 United State Olympic Coach and head coach, University of

Texas(six-time NCAA champions)

-А эту рекомендацию написал Эдди Рисс -outstanding job в переводе выдающийся, знаменитый, незаурядный .

Позволь узнать кто ты соснин ??

"Total Immertion is a wonderful contribution to swimming. I am so impressed I made it required reading for my swim shool teachers and swim team coaches."

Forbes Carlile.M.B.E. M.Sc., Australian Olympik Coach. 1956 to 1992 ;Director Carlile Swimming Organization

Australia 's leading swim shhool.

A Forbes Carlile -был поражён и потребовал прочтения и учителями и тренерами в его школе.

Вопрос : на каком основании ты выразил свое " гнилое" мнение? Может ты тренер окончивший Вуз.? Инструктор с непризнанной

методой?

Или может ты ровня тем людям

которые дали рекомендации

включая 4 х кратного Олимпийского

чемпиона

Александра Попова.

А Кто ты соснин?

Слово "возможно" в твоём посте имеет двоякий смысл "Возможно читал - Возможно нет".

Но оно слово "безхребетное" никакое, напоминает девушку которую спрашивают, а ты девственница, а она так кокетливо

"ВОЗМОЖНО". Или ты студент МГИМО на практике?.

Вопрос был поставлен прямо читал ? нет или да?

Хотя это и очевидно что нет не читал , ибо книга не противоречит ни с одним принципов спортивной тренеровки.Хотя откуда тебе знать.

Поражает другое как вы не читая , не зная очём речь вываливаете свои суждения , ну прочитал бы разобрался так нет давите "голимые".

Меня то вы не удивите ,а Вадима видно шокировало безапелляционные суждения без какой либо основы и знаний.

И вот ещё бряцать перед вами регалиями щитаю бессмысленно,ибо тот который пишет фамилию МАСТЕРА Спорта Международного Класса

Чемпиона Мира с маленькой буквы и без имени,а так же и Четырёх кратного Олимпийского Чемпиона с маленькой буквочки и без имени

пацан о чем можно с тобой базарить . Извени я биссер метать перед тобой не собираюсь. Ты же никого кроме себя не видиш

и не слышиш я то знаю .

---

**Peter68** от **Октября 15, 2011, 12:36:42 pm**

---

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

---

**feniks2277** от **Октября 15, 2011, 01:06:58 pm**

---

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 12:36:42 pm

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

Peter- кинте на форум народ прочитает и будем знать . Я знаете ли лишён юношеского максимализма я пользуюсь тем что у меня под рукой,

а то пишите загадками что прикажете по всему сайту бегать ?

---

**pusots** от **Октября 15, 2011, 01:11:46 pm**

---

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 12:36:42 pm

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

Ага, а заодно и за что сожгли Джордано Бруно и хотели Коперника 8). У нас если большинство хаёт значит неправильно. Ну заработал дядька денег систематизировав кой какие идеи. Ну подписались под него кто то из знаменитостей. Но ведь много людей посмотрев его ролики, решили, а плавать то совсем несложно и пошли плавать. Я думаю это его главная заслуга и цель возможно была именно такая.

---

**Little\_boo** от **Октября 15, 2011, 01:18:09 pm**

---

Цитата: feniks2277 от Октября 14, 2011, 09:40:52 pm

Книга это как завершающий этап какой то проделанной работы. Как диссертация. монография реферат, а не видео ролик из "ё-туба"

Я тебя про книгу ничего не спрашивал, я задал тебе конкретный вопрос. Ты будешь на него отвечать?

---

**Peter68** от **Октября 15, 2011, 01:19:06 pm**

---

Цитата: pusots от Октября 15, 2011, 01:11:46 pm

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 12:36:42 pm

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

Ага, а заодно и за что сожгли Джордано Бруно и хотели Коперника 8). У нас если большинство хаёт значит неправильно. Ну заработал дядька денег систематизировав кой какие идеи. Ну подписались под него кто то из знаменитостей. Но ведь много людей посмотрев его ролики, решили, а плавать то совсем несложно и пошли плавать. Я думаю это его главная заслуга и цель возможно была именно такая.

Да я к тому, что реакция на пропаганду TI была весьма негативной у многих пловцов на <http://forums.usms.org>  
Так что **sosnin** не одинок.

---

**feniks2277** от **Октября 15, 2011, 01:29:27 pm**

---

Цитата: Little\_boo от Октября 15, 2011, 01:18:09 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 14, 2011, 09:40:52 pm

Книга это как завершающий этап какой то проделанной работы. Как диссертация. монография реферат, а не видео ролик из "ё-туба"

Я тебя про книгу ничего не спрашивал, я задал тебе конкретный вопрос. Ты будешь на него отвечать?

Ты чего действительно не догадываешь, что это люди которые недавно научились плавать. Помоему я тебе отбетил ,а ты нет.

---

**feniks2277** от **Октября 15, 2011, 01:32:25 pm**

---

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 01:19:06 pm

Цитата: pusots от Октября 15, 2011, 01:11:46 pm

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 12:36:42 pm

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

Ага, а заодно и за что сожгли Джордано Бруно и хотели Коперника 8). У нас если большинство хаает значит неправильно. Ну заработал дядька денег систематизировав кой какие идеи. Ну подписались под него кто то из знаменитостей. Но ведь много людей посмотрев его ролики, решили, а плавать то совсем несложно и пошли плавать. Я думаю это его главная заслуга и цель возможно была именно такая.

Да я к тому, что реакция на пропаганду ТИ была весьма негативной у многих пловцов на <http://forums.usms.org> Так что **sosnin** не одинок.

Peter, вскрой форум и давай прочтем, чего воду в ступе толочь.

---

### **feniks2277** от **Октября 15, 2011, 01:40:12 pm**

Цитата: pusots от Октября 15, 2011, 01:11:46 pm

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 12:36:42 pm

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

Ага, а заодно и за что сожгли Джордано Бруно и хотели Коперника 8). У нас если большинство хаает значит неправильно. Ну заработал дядька денег систематизировав кой какие идеи. Ну подписались под него кто то из знаменитостей. Но ведь много людей посмотрев его ролики, решили, а плавать то совсем несложно и пошли плавать. Я думаю это его главная заслуга и цель возможно была именно такая.

P- 17 "Make .no mistake: A good efficient swimming stroke is one of life's complicated skills. You can't come close without some **expert** instruktion." Что написано не так?

"In fact ,the world's top reaserches estimate that swimmers owe 70% of their stroke mechaniks and only 30% to their fitness".

"Take Aleksander Popov again So what can we make of the fact that even though Popov's best events are the shortest in all of swimming, nearly 70% of his training is below the so- called anaerobic threshold"

P.174

Кому то нужен перевод найдите переводчик в инете ,я не профессионал.

---

### **Vadim TI** от **Октября 15, 2011, 01:43:10 pm**

По поводу результатов негативов и прочего от "многих пловцов". Ученица ТИ Исаева Анна МСМК по водному поло чемпионка европы, призе ЧМ. Несколько лет как ушла из большого спорта. Кому интересно посмотрите протоколы последнего ЧР в Перьми (женщины кроль 50 и 100). Ей 30 - это ее лучший результат. Она никогда не плыла так быстро, даже во времена ее бытия на пике формы выносливости в сборной и самой быстрой пловчихой в сборной РФ по водному поло. По ее словам ее "плавать научили". Ее тренирует мой приятель (должны были ехать за сертификатом вместе, но у него не сложилось). Готовят рекорд России на этих дистанциях.

Я буду держать в курсе, все кому интересен результат, а не базар.

Продолжайте пожалуйста!

---

### **@LE}{@NDER** от **Октября 15, 2011, 02:03:06 pm**

Короче, раз тема начинает переходить в конфликт и личные выпады, пора подводить итоги:

1. ТИ имеет право на существование как система обучения плаванию начинающих и любителей. Я бы сказал, в целом, довольно эффективная система для достижения определенных целей.
2. Как система для спортивного плавания ТИ весьма сомнительна и если и может быть эффективна, то только в комплексе с существующими, признанными системами подготовки пловцов.



3. Некоторые моменты в технической подготовке по системе ТИ настораживают. Например, все пловцы которые плывут на видео, приведенном Свиммером48 (<http://www.youtube.com/watch?v=9KSZoDeZyuk>) серьёзно проваливают руки в фазе захвата, что говорит либо о существенных технических пробелах в самой системе, либо о недостатке квалификации инструкторов, которые этих пловцов готовили. К тому же если видео инструкторов ТИ, плывущих кролем еще выглядит вполне сносно, то видео стилями требующими большей техники и координации (брасс, батт), совсем никуда не годятся, особенно если учитывать, что "ученик не больше своего учителя" (с), то можно предположить, что техника этими стилями у последователей ТИ будет еще хуже.

Выводы, перед тем как решить, заниматься ли по этой системе, надо:

1. Определиться с целями, хотите ли вы научиться плавать для себя или достичь спортивных высот.
2. Хотите ли вы учиться плавать только кролем/на спине, или всеми стилями, и, опять же, до какого уровня хотите дойти. Чтобы научиться нормально плавать спортивным брассом и баттом, имхо, нужно искать спортивного тренера.
3. Для СНГ ТИ не очень актуально, поскольку инструкторов, перенявших технику от оригинального источника, и имеющих подтверждение квалификации, единицы, а видео, как самостоятельный источник обучения плавания для начинающего, практически не годится. Если вы не знаете лично какого-нибудь квалифицированного (сертифицированного), специалиста ТИ, который смог бы с вами заниматься, совет, найдите лучше обычного тренера или группу для обучения плаванию для взрослых (что тоже не просто, но более реально, чем найти живого инструктора ТИ на территории СНГ, который сможет вас тренировать)
4. Если, вы хотите, чтобы ваш ребенок занимался спортивным плаванием и думаете, куда его отдать, моё ИМХО - однозначно в ДЮСШ, а если нету ДЮСШ, то в спортивную секцию.

---

## Vadim TI от Октября 15, 2011, 02:12:56 pm

---

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 15, 2011, 02:03:06 pm

Короче, раз тема начинает переходить в конфликт и личные выпады, пора подводить итоги:

1. ТИ имеет право на существование как система обучения плаванию начинающих и любителей. Я бы сказал, в целом, довольно эффективная система для достижения определенных целей.
2. Как система для спортивного плавания ТИ весьма сомнительна и если и может быть эффективна, то только в комплексе с существующими, признанными системами подготовки пловцов.
3. Некоторые моменты в технической подготовке по системе ТИ настораживают. Например, все пловцы которые плывут на видео, приведенном Свиммером48 (<http://www.youtube.com/watch?v=9KSZoDeZyuk>) серьёзно проваливают руки в фазе захвата, что говорит либо о существенных технических пробелах в самой системе, либо о недостатке квалификации инструкторов, которые этих пловцов готовили. К тому же если видео инструкторов ТИ, плывущих кролем еще выглядит вполне сносно, то видео стилями требующими большей техники и координации (брасс, батт), совсем никуда не годятся, особенно если учитывать, что "ученик не больше своего учителя" (с), то можно предположить, что техника этими стилями у последователей ТИ будет еще хуже.

Выводы, перед тем как решить, заниматься ли по этой системе, надо:

1. Определиться с целями, хотите ли вы научиться плавать для себя или достичь спортивных высот.
2. Хотите ли вы учиться плавать только кролем/на спине, или всеми стилями, и, опять же, до какого уровня хотите дойти. Чтобы научиться нормально плавать спортивным брассом и баттом, имхо, нужно искать спортивного тренера.
3. Для СНГ ТИ не очень актуально, поскольку инструкторов, перенявших технику от оригинального источника, и имеющих подтверждение квалификации, единицы, а видео, как самостоятельный источник обучения плавания для начинающего, не практически не годится. Если вы не знаете лично какого-нибудь квалифицированного (сертифицированного), специалиста ТИ, который смог бы с вами заниматься, совет, найдите лучше обычного тренера или группу для обучения плаванию для взрослых (что тоже не просто, но более реально, чем найти живого инструктора ТИ на территории СНГ, который сможет вас тренировать)
4. Если, вы хотите, чтобы ваш ребенок занимался спортивным плаванием и думаете, куда его отдать, моё ИМХО - однозначно в ДЮСШ, а если нету ДЮСШ, то в спортивную секцию.

Выводы на 5 баллов! Я бы добавил, что пункт 4 - при отсутствии возможности заниматься с тренером персонально. Гораздо эффективнее секции! Посмотрите на большой теннис!

Итоги - я бы небыл так самоуверен. В конце концов ... Вы тоже знакомы с системой только по видео и по заявлениям кого-то, кто сам к ТИ не имеет никакого отношения.

ТИ или не ТИ все зависит от квалификации тренера - аксиома. Если тренер - болван и с дипломом института физкультуры и многолетним опытом работы ДЮСШ Вы же не станете говорить, что в стране РФ нет школы? Или станете?

Я признаю, что не все ТИ тренеры имеют достаточный уровень подготовки, для работы со спортсменами и по всем стилям плавания.

В конце концов ... а какую еще школу плавания мы обсуждаем на форуме? У какой еще школы ищем

достоинства и недостатки?

Цель достигнута! Информация пошла!

---

### Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

---

Vadim TI

Вы уж определитесь, ученица ТИ Исаева или её тренирует тренер, который знаком с их методикой, но без сертификата. А то контекст то очень разный. И никто никогда не был против того, чтобы какие-либо вещи частично применять в обучении плаванию.

Единственный плюс ТИ, что есть методика обучения техники, но конечный результат далеко не идеален и требует в РФ больших финансовых средств для обучения, а именно минимального числа людей на дорожке, что вообще нереально за разумные деньги у нас. Что видно по видео это то, что я прочитал в книге (да, полностью не прочитал, но начал и бегло всю просмотрел) это методика обучению занятию правильного положения в воде, но она скорее там просто структурирована, а так это все есть в наших учебниках и т.п.. Кстати, хорошее умение лежать на воде демонстрируют все представители ТИ, но большой вопрос смогут ли они так же лежать, если будут делать правильно гребок:)

---

### Little\_boo от Октября 15, 2011, 04:33:40 pm

---

Цитата: feniks2277 от Октября 15, 2011, 01:29:27 pm

Ты чего действительно не доганяешь, что это люди которые недавно научились плавать. Помоему я тебе отбетил ,а ты нет.

Вообще-то это на роликах тренера ТИ...

---

### sosnin от Октября 15, 2011, 04:53:50 pm

---

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 01:19:06 pm

Цитата: pusots от Октября 15, 2011, 01:11:46 pm

Цитата: Peter68 от Октября 15, 2011, 12:36:42 pm

**feniks2277**, теперь для полноты картины объясните народу, почему Терри заклевали на американском форуме <http://forums.usms.org> и он был вынужден оттуда уйти.

Ага, а заодно и за что сожгли Джордано Бруно и хотели Коперника 8). У нас если большинство хаёт значит неправильно. Ну заработал дядька денег систематизировав кой какие идеи. Ну подписались под него кто то из знаменитостей. Но ведь много людей посмотрев его ролики, решили, а плавать то совсем несложно и пошли плавать. Я думаю это его главная заслуга и цель возможно была именно такая.

Да я к тому, что реакция на пропаганду ТИ была весьма негативной у многих пловцов на <http://forums.usms.org> Так что **sosnin** не одинок.

потому что ТИ уж никак не методика плавания, а красивого купания скорее.

Цитата: feniks2277 от Октября 15, 2011, 12:23:27 pm

- 1) Позволь узнать кто ты соснин ??
- 2) пацан о чем можно с тобой базарить .
- 3) Извени я биссер метать перед тобой не собираюсь.
- 4) Ты же никого кроме себя не видишь и не слышишь я то знаю .

феникс, ты личку почитай от 10.10.2011г. я там тебе уже все объяснил.

---

---

**Vadim TI** от **Октября 15, 2011, 06:33:56 pm**

---

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

Vadim TI

Вы уж определитесь, ученица ТИ Исаева или её тренирует тренер, который знаком с их методикой, но без сертификата. А то контекст то очень разный. И никто никогда не был против того, чтобы какие-либо вещи частично применять в обучении плаванию.

Единственный плюс ТИ, что есть методика обучения техники, но конечный результат далеко не идеален и требует в РФ больших финансовых средств для обучения, а именно минимального числа людей на дорожке, что вообще нереально за разумные деньги у нас. Что видно по видео это то, что я прочитал в книге (да, полностью не прочитал, но начал и бегло всю просмотрел) это методика обучению занятию правильного положения в воде, но она скорее там просто структурирована, а так это все есть в наших учебниках и т.п.. Кстати, хорошее умение лежать на воде демонстрируют все представители ТИ, но большой вопрос смогут ли они так же лежать, если будут делать правильно гребок:)

В каких учебниках? Название, ссылка на главы и страницы?

Я таких не встречал. Поэтому ТИ.

Что до тренеров ТИ, я тоже не от всех в восторге.

Кто-то умеет читать книжки, кто-то - понимает что в них написано. Большая разница.

---

---

**Little\_boo** от **Октября 15, 2011, 06:35:48 pm**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 15, 2011, 06:33:56 pm

Что до тренеров ТИ, я тоже не от всех в восторге.

т.е. сертификаты тупо за бабки раздают?

---

---

**Swimmer48** от **Октября 15, 2011, 06:48:50 pm**

---

Цитата: Vadim TI от Октября 15, 2011, 06:33:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

Vadim TI

Вы уж определитесь, ученица ТИ Исаева или её тренирует тренер, который знаком с их методикой, но без сертификата. А то контекст то очень разный. И никто никогда не был против того, чтобы какие-либо вещи частично применять в обучении плаванию.

Единственный плюс ТИ, что есть методика обучения техники, но конечный результат далеко не идеален и требует в РФ больших финансовых средств для обучения, а именно минимального числа людей на дорожке, что вообще нереально за разумные деньги у нас. Что видно по видео это то, что я прочитал в книге (да, полностью не прочитал, но начал и бегло всю просмотрел) это методика обучению занятию правильного положения в воде, но она скорее там просто структурирована, а так это все есть в наших учебниках и т.п.. Кстати, хорошее умение лежать на воде демонстрируют все представители ТИ, но большой вопрос смогут ли они так же лежать, если будут делать правильно гребок:)

В каких учебниках? Название, ссылка на главы и страницы?

Я таких не встречал. Поэтому ТИ.

Что до тренеров ТИ, я тоже не от всех в восторге.

Кто-то умеет читать книжки, кто-то - понимает что в них написано. Большая разница.

Т.е. упражнения вида звездочка и прочие из этой же серии, которые я узнал до появления ТИ не для обучения положению тела в воде?)) Книги сейчас не вспомню, тем более с главами и страницами. То что в ТИ это более подробно описано по отношению к тому как в наших это так, но там не та инфа, которую трудно получить чуть-чуть думая о том, что ты делаешь и для чего. Могу описать книгу в которой это точно было:) Забыл автора, а саму книгу отдал кому то почитать. Куплена в РГУФКе синяя с желтым название что то типа "Упражнения для плавания" или "обучение плаванию". Там это было. Вот тут тоже.

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5015051/>