
Vadim TI от Октября 15, 2011, 11:50:16 pm

Цитата: 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?

Так же как значки мастеров спорта по плаванию иногда, раздают за 2 метра роста, генетику с 99% медленных мышечных волокон и апмудки сустанона. В этом виноваты мама, папа и фармфабрика, а не умение плавать.

И диплом РГУФКа можно купить и "заслуженного тренера РФ" можно купить и "договориться". Не всегда за деньги иногда это связи и вылизывание ...

Все можно купить вопрос цены и цели.

Я не вижу преимущества моего сертификата при таком отношении, даже здесь на форуме. Выгоднее было бы сидеть тихо и если и козырять, то тем, что не "поднимает волны".

Я не фанат ТИ, но я и не голословный отрицатель. Я уже успел поспорить и с Лафлиным. Я дал себе труд разобраться изнутри в этой схеме, я взял то, что посчитал стоящим, а то что посчитал чушью - отбросил. Как везде, как всегда.

Vadim TI от Октября 15, 2011, 11:52:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 06:48:50 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

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/>

У меня есть эта книжка. Она настолько же полезна для обучения плаванию, как словарь для изучения иностранного языка. Можете выучить все слова, но разговаривать это Вас не научит.

Little_boo от Октября 16, 2011, 12:47:11 am

Цитата: Vadim TI от Октября 15, 2011, 11:50:16 pm

я взял то, что посчитал стоящим

для обучения чайников ровно лежать на воде?

Swimmer48 от Октября 16, 2011, 09:38:09 am

Цитата: Vadim TI от Октября 15, 2011, 11:52:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 06:48:50 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

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/>

У меня есть эта книжка. Она настолько же полезна для обучения плаванию, как словарь для изучения иностранного языка. Можете выучить все слова, но разговаривать это Вас не научит.

Я ещё раз повторюсь с точки зрения методики у Лафлина там принципиально нового ничего нет. В большей степени я склоняюсь, что данная книга откроет много нового тренерам-инструкторам, которые сами не умеют плавать и не обучались с детства в спортшколах. Что в ТИ вы считаете чушью, что полезным и почему?

Peter68 от Октября 16, 2011, 10:04:29 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 16, 2011, 09:38:09 am

Что в ТИ вы считаете чушью, что полезным и почему?

Да, **Vadim TI**, напишите про чушь, это реально интересно. "Weight shift"? "Mail slot"?

Vadim TI от Октября 16, 2011, 10:49:23 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 16, 2011, 09:38:09 am

Цитата: Vadim TI от Октября 15, 2011, 11:52:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 06:48:50 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

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/>

У меня есть эта книжка. Она настолько же полезна для обучения плаванию, как словарь для изучения иностранного языка. Можете выучить все слова, но разговаривать это Вас не научит.

Я ещё раз повторюсь с точки зрения методики у Лафлина там принципиально нового ничего нет. В большей степени я склоняюсь, что данная книга откроет много нового тренерам-инструкторам, которые сами не умеют плавать и не обучались с детства в спортшколах. Что в ТИ вы считаете чушью, что полезным и почему?

Я и не говорил, что есть. Интересно построение методики, интересна последовательность. Он на каждой лекции повторяет, что все что он использует он подсмотрел у кого-то. Вот только у всех и понемногу. Любой нормальный тренер использует тот же механизм, просто Лафлин первый, кто написал про это книжку и построил систему, которую открыл широкому кругу, а не только избранным ученикам, которые готовятся выиграть чемпионат мира. Уважаю!

По поводу тренеров инструкторов - вообще разговор отдельный. Даже те кто были пловцами, а не тренерами по биатлону, фигурному катанию или массажистами (я знаю таких, это не шутка и не цитата из ералаша) и работают тренерами по плаванию в секциях не залезали в воду с того момента как выскочили после своих последних соревнований. А когда я прыгнул в воду и начал показывать детям, что я хочу чтобы они сделали эти "специалисты" обвинили меня в не профессионализме (настоящий тренер должен уметь все с бортика объяснить). Когда я попытался узнать как объяснить биомеханическую схему батерфляя 9-летнему ребенку без демонстрации, мне сказали, что ... я цитирую "я зачем? пусть пробуют, когда-нибудь поплывут". Им эта книжка не нужна. Они ее даже читать не станут.

Vadim TI от Октября 16, 2011, 11:19:25 am

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 10:04:29 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 16, 2011, 09:38:09 am

Что в ТИ вы считаете чушью, что полезным и почему?

Да, **Vadim TI**, напишите про чушь, это реально интересно.
"Weight shift"? "Mail slot"?

Мое мнение:

ТИ явно не хватает научной базы. Я уважаю их за огласку базовых моментов, про баланс, про сохранение энергии, про сопротивление, про бездумное использование тяжелой работы (100 по 100 мне будет сниться всю жизнь!) и всяких девайсов вроде досок, калабашек и пр. Дойти до практической методики обучения эффективной при любом уровне тренированности смогли только в кроле. В определенный момент сосредоточились на триатлоне и марафоне и про остальные стили забыли.

Примеры ... ну попробую.

В кроле почти все, как мне кажется очень аккуратно и последовательно, кроме того, что они называют "кип он трак" (это как раз Такеучи придумал, именно придумал, никакой биомеханической схемы под этим нет, по крайней мере объяснить ее он не смог, все закончилось на "так легче, так удобнее"). Он пытается объяснить, что при гребке и повороте корпуса передняя рука должна остаться на месте, а не вращаться вместе с телом. Я могу доказать, что так он тормозит быстрее чем мог бы при помощи элементарной биомеханической эпюры.

Вот картинка:

<http://www.youtube.com/watch?v=JukMa6-V1pE&feature=related>

именно поэтому у него локоть проваливается. В момент захвата у него рука вытянута и напряжена из этого положения локоть провалиться с гарантией. Когда он плавает медленно, утрированно медленно, провал едва заметен, потому, что его можно жестко контролировать. На скорости - это будет более чем очевидно.

Собственно дельфина в ТИ нет. Просто нет. Та техника, которая дается эффективна (в смысле скорости и дистанции, которую можно так проплыть) только при условии, что выносливости у Вас не меньше чем у Панкратова была. Попытка Лафлина проанализировать Фэлпса никакой схемы эффективной не дала. До момента, пока они не "достают руки из воды" - все стройно, потом ... ну как деталь отлитая, но не "доведенная" до нужной формы. Как уже говорил, наедятся при этом на скорость можно только при наличии очень не кислой физухи.

а мне нравится.

Домино от **Октября 16, 2011, 11:42:50 am**

Тут столько всего понаписали.....голова кругом. :) От себя могу сказать, что **лично мне книга очень понравилась, применяю данные там советы на практике и вижу положительный результат**, да и тренер тоже заметил. (плаваю три года, мечтаю выступить на "Мастерс" :)).

Peter68 от **Октября 16, 2011, 12:05:56 pm**

Сейчас посмотрел оглавление на Озоне:

(<http://s017.radikal.ru/i426/1110/0e/02bd976a5743.png>)

Да, надо срочно покупать ;D

DimaV от **Октября 16, 2011, 03:03:48 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 15, 2011, 02:03:06 pm

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>) серьезно 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.

Не спешите критиковать ТИ за проваленный локоть в фазе захвата. В проваленном локте в данном случае имеется конкретный смысл, вытекающий из самого названия Total Immersion. Это ведь «полное погружение». А значит, из техники удаляются все «лишние» движения, которые позволяют высоко лежать. Высокий локоть в фазе захвата как раз и создает хорошую опору и позволяет пловцу выше поднять плечевой пояс, чтобы высоко лежать в воде. Но одного захвата для этого мало. Необходима еще и сильная работа ног, чтобы не только плечевой пояс высоко лежал, но и все тело имело высокое положение, включая ноги. И естественно, на это затрачиваются дополнительные усилия. То есть с хорошим захватом и сильной работой ног плавание становится значительно более энергозатратным, что никак не вписывается в идеологию ТИ. Еще раз напомним, что главная идея ТИ – это экономичность, поэтому из техники плавания намеренно убраны все элементы, направленные на высокое положение тела в воде, то есть – хороший захват и сильная работа ног. Если Вы заметили – захвата нет вообще, то есть рука входит в воду под большим углом и сразу же оказывается в позиции подтягивания. То есть на тело не действует дополнительная выталкивающая сила (нет опоры) и тело сохраняет низкое положение полного погружения. Я считал, что это сделано намеренно, для достижения именно большей экономичности, а не скорости. Ведь если вернуть сильный захват и добавить работу ног, то исчезнет Total immersion. ТИ превратится в спортивное плавание. А зачем? Пусть будет ТИ в своем естественном виде - без захвата и работы ног. Это ведь не спорт. Неужели это всё ещё неясно?

Swimmer48 от Октября 16, 2011, 03:18:22 pm

Цитировать

Пусть будет ТИ в своем естественном виде - без захвата и работы ног. Это ведь не спорт.

Так я про что и пишу здесь, что нет смысла изучать то, что под спорт изначально не приспособлено, если ты хочешь быть спортсменом.

Цитировать

Любой нормальный тренер использует тот же механизм, просто Лафлин первый, кто написал про это книжку и построил систему, которую открыл широкому кругу, а не только избранным ученикам, которые готовятся выиграть чемпионат мира. Уважаю!

Просто Лафлин сделал акцент на массовость и получает доход с этого, а те кто готовят к ЧМ делают штучные экземпляры. Грубо говоря Лафлин мастер ширпотреба-бижутерии, а тренера топов искусные ювелиры, которые работают над ним проектом долгие годы. Просто банально разный подход к ведению бизнеса.

Цитировать

Даже те кто были пловцами, а не тренерами по биатлону, фигурному катанию или массажистами (я знаю таких, это не шутка и не цитата из ералаша) и работают тренерами по плаванию в секциях не залезали в воду с того момента как выскочили после своих последних соревнований. А когда я прыгнул в воду и начал показывать детям, что я хочу чтобы они сделали эти "специалисты" обвинили меня в не профессионализме (настоящий тренер должен уметь все с бортика объяснить).

С тем, что надо показывать многое из воды я полностью согласен. Для многих примеры нагляднее чем 100 слов, некоторым на мелкой части бассейна надо прям взять и выставить локоть, но для этого ТИ не надо изучать:)))

@LE}{@NDER от Октября 16, 2011, 05:53:10 pm

Цитата: DimaV от Октября 16, 2011, 03:03:48 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 15, 2011, 02:03:06 pm

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>) серьезно 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.

Не спешите критиковать ТИ за проваленный локоть в фазе захвата. В проваленном локте в данном случае имеется конкретный смысл, вытекающий из самого названия Total Immersion. Это ведь «полное погружение». А значит, из техники удаляются все «лишние» движения, которые позволяют высоко лежать. Высокий локоть в фазе захвата как раз и создает хорошую опору и позволяет пловцу выше поднять плечевой пояс, чтобы высоко лежать в воде. Но одного захвата для этого мало. Необходимо еще и сильная работа ног, чтобы не только плечевой пояс высоко лежал, но и все тело имело высокое положение, включая ноги. И естественно, на это затрачиваются дополнительные усилия. То есть с хорошим захватом и сильной работой ног плавание становится значительно более энергозатратным, что никак не вписывается в идеологию ТИ. Еще раз напомним, что главная идея ТИ – это экономичность, поэтому из техники плавания намеренно убраны все элементы, направленные на высокое положение тела в воде, то есть – хороший захват и сильная работа ног. Если Вы заметили – захвата нет вообще, то есть рука входит в воду под большим углом и сразу же оказывается в позиции подтягивания. То есть на тело не действует дополнительная выталкивающая сила (нет опоры) и тело сохраняет низкое положение полного погружения. Я считал, что это сделано намеренно, для достижения именно большей экономичности, а не скорости. Ведь если вернуть сильный захват и добавить работу ног, то исчезнет Total immersion. ТИ превратится в спортивное плавание. А зачем? Пусть будет ТИ в своем естественном виде - без захвата и работы ног. Это ведь не спорт. Неужели это всё ещё неясно?

Если это не спорт, то зачем ТИ Мастерс? Зачем соревнования? К тому же сам Т.Лафлин в своем введении пишет:

Цитировать

Сначала вам нужно научиться располагать свое тело в воде так, чтобы продвигаться на максимальное расстояние с каждым гребком, и только потом нарабатывать физическую силу, чтобы грести достаточно быстро, но не чересчур. Практически каждый пловец, которого я встречал, уже обладал достаточными физическими данными для поддержания высокой частоты гребков. Однако скорость пловцов значительно вырастала, если они слегка уменьшали частоту и при этом увеличивали длину гребка. Поэтому я всегда требую от пловцов работать прежде всего над длиной гребка. Кроме того, скорость потребления энергии увеличивается пропорционально кубу скорости движения тела, то есть, увеличивая частоту гребков в два раза, вы тратите в восемь раз больше сил??. Это неэффективно.

Увеличить длину гребка проваливая захват ну никак не получится. К тому же из приведенного текста следует, что цель ТИ все таки увеличение скорости, а вот достигается ли она - это уже другой вопрос.

Vadim TI от **Октября 16, 2011, 06:03:40 pm**

Не хотите изучать, считаете, что бесполезно - не изучайте, не читайте, не смотрите.

Peter68 от **Октября 16, 2011, 06:19:33 pm**

Цитата: DimaV от Октября 16, 2011, 03:03:48 pm

Не спешите критиковать ТИ за проваленный локоть в фазе захвата. В проваленном локте в данном случае имеется конкретный смысл, вытекающий из самого названия Total Immersion. Это ведь «полное погружение»...

Нет, это вы уже фантазируете. Тут дело в другом. Сам Тери нисколько не отрицает пользу высокого локтя. Просто для этого нужна гибкость в плечевом суставе, которая есть у элиты, но нет у обычных людей. Вот он и советует не пытаться подражать великим и не заикливаться на высоком локте. Все равно его не добиться при массовом охвате. Да еще и травмы будут.

Little_boo от **Октября 16, 2011, 08:17:12 pm**

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 06:19:33 pm

Нет, это вы уже фантазируете. Тут дело в другом. Сам Тери нисколько не отрицает пользу высокого локтя. Просто для этого нужна гибкость в плечевом суставе, которая есть у элиты, но нет у обычных людей. Вот он и советует не пытаться подражать великим и не заикливаться на высоком локте. Все равно его не добиться при массовом охвате. Да еще и травмы будут.

А что тупо на гибкость позаниматься нельзя?

DimaV от **Октября 16, 2011, 08:51:28 pm**

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 16, 2011, 05:53:10 pm

Если это не спорт, то зачем ТИ Мастерс? Зачем соревнования?

Да, соревнования есть. Но наличие соревнований не делает ТИ спортом. В этих соревнованиях уж точно главное не победа, главное – участие. Без них было бы слишком скучно. Туда ведь приезжают не ради выигрыша, а ради встречи со старыми знакомыми, общения. Это определенно не спорт. Я ведь не спортсмен, а в соревнованиях мастерс тоже участвую. Для меня это как экзамен, как момент истины.

Цитировать

Увеличить длину гребка проваливая захват ну никак не получится. К тому же из приведенного текста следует, что цель ТИ все таки увеличение скорости, а вот достигается ли она - это уже другой вопрос.

Из этого текста следует, что, уменьшив частоту гребков и увеличив длину гребка, можно увеличить скорость. Но это не значит, что главная цель ТИ – увеличить скорость. Вы ведь на форуме не первый день и прекрасно знаете, сколько новичков приходят на форум с одним вопросом – как научиться долго плыть, не уставая. Причем подавляющее большинство из них – взрослые люди, которые явно не стремятся стать спортсменами. Им не важна скорость. Им важно не уставать. А ТИ как раз и дает им простую схему решения этого нехитрого вопроса, так как для того, чтобы не уставать надо просто правильно лечь на воду и делать экономичные, не требующие больших сил, движения. Для многих этого вполне достаточно. Многие за это готовы заплатить деньги. А раз есть спрос, то обязательно найдется и тот, кто даст предложение. Ну что ж, если такой человек нашелся, значит, он – молодец.

@LE}{@NDER от **Октября 16, 2011, 09:11:08 pm**

Тем не менее, я не вижу у Лафлина призыва жертвовать техникой ради экономичности (даже наоборот), значит в данном конкретном случае речь идет о невысокой квалификации конкретных инструкторов.

sosnin от **Октября 16, 2011, 09:12:01 pm**

Цитата: DimaV от Октября 16, 2011, 08:51:28 pm

Из этого текста следует, что, уменьшив частоту гребков и увеличив длину гребка, можно увеличить скорость. Но это не значит, что главная цель ТИ – увеличить скорость. Вы ведь на форуме не первый день и прекрасно знаете, сколько новичков приходят на форум с одним вопросом – как научиться долго плыть, не уставая. Причем подавляющее большинство из них – взрослые люди, которые явно не стремятся стать спортсменами. Им не важна скорость. Им важно не уставать. А ТИ как раз и дает им простую схему решения этого нехитрого вопроса, так как для того, чтобы не уставать надо просто правильно лечь на воду и делать экономичные, не требующие больших сил, движения. Для многих этого вполне достаточно. Многие за это готовы заплатить деньги. А раз есть спрос, то обязательно найдется и тот, кто даст предложение. Ну что ж, если такой человек нашелся, значит, он – молодец.

[сарказм] лучше уж купить ласты за эти деньги и матрас надувной-уставать меньше будешь. ;) [сарказм]

щас мы дойдем до того, что терри приравняем к марксу, а тренеров ti к ленину, сталину, кастро. там тоже идея была всепоглащающе правильная, а исполнители как-то подкочали.

@LE}{@NDER от **Октября 16, 2011, 09:26:57 pm**

Цитата: sosnin от Октября 16, 2011, 09:12:01 pm

Цитата: DimaV от Октября 16, 2011, 08:51:28 pm

Из этого текста следует, что, уменьшив частоту гребков и увеличив длину гребка, можно увеличить скорость. Но это не значит, что главная цель ТІ – увеличить скорость. Вы ведь на форуме не первый день и прекрасно знаете, сколько новичков приходят на форум с одним вопросом – как научиться долго плыть, не уставая. Причем подавляющее большинство из них – взрослые люди, которые явно не стремятся стать спортсменами. Им не важна скорость. Им важно не уставать. А ТІ как раз и дает им простую схему решения этого нехитрого вопроса, так как для того, чтобы не уставать надо просто правильно лечь на воду и делать экономичные, не требующие больших сил, движения. Для многих этого вполне достаточно. Многие за это готовы заплатить деньги. А раз есть спрос, то обязательно найдется и тот, кто даст предложение. Ну что ж, если такой человек нашелся, значит, он – молодец.

[сарказм] лучше уж купить ласты за эти деньги и матрас надувной-уставать меньше будешь. ;) [сарказм]

щас мы дойдем до того, что терри приравняем к марксу, а тренеров ti к ленину, сталину, кастро.
там тоже идея была всепоглащающе правильная, а исполнители как-то подкочали.

;D

Peter68 от Октября 16, 2011, 09:43:30 pm

Цитата: Little_boo от Октября 16, 2011, 08:17:12 pm

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 06:19:33 pm

Нет, это вы уже фантазируете. Тут дело в другом. Сам Тери нисколько не отрицает пользу высокого локтя. Просто для этого нужна гибкость в плечевом суставе, которая есть у элиты, но нет у обычных людей. Вот он и советует не пытаться подражать великим и не заикливаться на высоком локте.
Все равно его не добиться при массовом охвате. Да еще и травмы будут.

А что тупо на гибкость позаниматься нельзя?

Вопрос не ко мне.

Если не лень читать - вот один из его постов на эту тему

<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=439&postcount=7>

DimaV от Октября 17, 2011, 09:14:24 am

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 06:19:33 pm

Цитата: DimaV от Октября 16, 2011, 03:03:48 pm

Не спешите критиковать ТІ за проваленный локоть в фазе захвата. В проваленном локте в данном случае имеется конкретный смысл, вытекающий из самого названия Total Immersion. Это ведь «полное погружение»...

Нет, это вы уже фантазируете. Тут дело в другом. Сам Тери нисколько не отрицает пользу высокого локтя. Просто для этого нужна гибкость в плечевом суставе, которая есть у элиты, но нет у обычных людей. Вот он и советует не пытаться подражать великим и не заикливаться на высоком локте.
Все равно его не добиться при массовом охвате. Да еще и травмы будут.

Почему фантазирую? Просто я для себя сделал именно такой вывод. По-моему, в таком виде доктрина Total immersion выглядит цельной, логичной и вполне последовательной.

Терри не отрицает пользу высокого локтя в каком контексте? Если в контексте скоростного плавания, то это прописная истина. Этого никто не отрицает. А если в контексте ТІ, то тогда исчезает «полное погружение», пропадает логика в концепции.

sosnin от Октября 17, 2011, 09:27:20 am

почему тогда я могу плыть также под водой с таким же скольжением сколь угодно долго (тут только психика предел) но с высоким локтем не уставая?

просто они учат не уставать с тем, что есть у человека, не работая над собой. то есть посыл такой :

"хотите плыть долго и не уставать-не замарачивайтесь,мы научим.даже будет похоже на топов." я вот на велике тоже езжу,как Кантадор,да и машину вожу уж точно получше Петрова.без аварий весь стаж водительский. :)

DimaV от **Октября 17, 2011, 09:41:08 am**

Цитата: sosnin от Октября 17, 2011, 09:27:20 am

почему тогда я могу плыть также под водой с таким же скольжением сколь угодно долго(тут только психика предел) но с высоким локтем не уставая?
просто они учат не уставать с тем,что есть у человека,не работая над собой.то есть посыл такой : "хотите плыть долго и не уставать-не замарачивайтесь,мы научим.даже будет похоже на топов."
я вот на велике тоже езжу,как Кантадор,да и машину вожу уж точно получше Петрова.без аварий весь стаж водительский. :)

Но Вы же спортсмен. Вот и Сун Янг тоже спортсмен, поэтому тоже может использовать полное погружение с хорошим скольжением, оставляя высокий локоть. А физкультурник не может. Но хочет. Вот они и учат простого человека плавать «с тем, что есть», не травмируя его и обременяя «лишней» работой над улучшением гибкости.

sosnin от **Октября 17, 2011, 10:12:14 am**

эээ...нет-физкультурник-может.но это дольше,да и эмоционально тяжелее. а те,наверно, даже не знают,что такое высокий локоть и зачем он.а по поводу травм,тут вообще спорный вопрос-т.к. если с умом делать,то шанс травмы стремится к 0.

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 09:43:30 pm

Если не лень читать - вот один из его постов на эту тему <http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=439&postcount=7>

.....СИЛЬНО!.....

feniks2277 от **Октября 17, 2011, 10:58:01 am**

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 09:43:30 pm

Цитата: Little_boo от Октября 16, 2011, 08:17:12 pm

Цитата: Peter68 от Октября 16, 2011, 06:19:33 pm

Нет, это вы уже фантазируете. Тут дело в другом. Сам Тери нисколько не отрицает пользу высокого локтя. Просто для этого нужна гибкость в плечевом суставе, которая есть у элиты, но нет у обычных людей. Вот он и советует не пытаться подражать великим и не заикливаться на высоком локте.
Все равно его не добьются при массовом охвате. Да еще и травмы будут.

А что тупо на гибкость позаниматься нельзя?

Вопрос не ко мне.

Если не лень читать - вот один из его постов на эту тему <http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=439&postcount=7>

Peter спасибо статья класс и нормально вразумительно, всё ставит на место.

Последнее предложение суммирует ,плавать на кулаках или в его перчатках ,или сейчас выпустили спец. новые лопатки

медленно решат проблему проваленного локтя .

feniks2277 от **Октября 17, 2011, 11:35:23 am**

Цитата: Swimmer48 от Октября 15, 2011, 03:14:26 pm

Vadim TI

Вы уж определитесь, ученица TI 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 TI, 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 TI, но большой вопрос смогут ли они так же лежать, если будут делать правильно гребок:)

А это напоминает отчет .за отчётно- выборный период в комючьеой организации.Я там был знаю не по наслышке.

1.Книги не читал, или:" что я прочитал в книге (да, полностью не прочитал, но начал и бегло всю просмотрел)" А там 300 страниц а он бегло в клозете р -раз и готовэ

2.Методики не знаю так как(смотреть выше пункт 1)

3.Детей не учил ибо не тренер.

4.Взрослых не учил (смотреть пункт 3.)

5.Не учился этому,(в смысле теории и методике физ. воспитания)

Комсомольский Отчёт написал с выводами и рекомендациями.

А. Воронцов отдыхает ты его переплюнул без вопросов.

Круто **swimmer** так держать. Я чуть мозгами не поехал думал это уже в прошлом.

Ой а вот ещё один опус:"ну вообще итог работы для спорта и тренировок-хреновый.для обучения новичков,особенно боязливых-вполне сойдет.на первые 2месяца,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.

Те же параметры : 1.не, 2.не,3.тоже там ну далеко не уехал .

А это по самой методе **sosnin** : "или мне нельзя утверждать обратное,возможно,даже не читав книги Терри?"

Можо конечно , но на каком основании если не знаеш очём речь.

sosnin от **Октября 17, 2011, 01:00:12 pm**

Цитата: [feniks2277](#) от [Октября 17, 2011, 11:35:23 am](#)

Можо конечно , но на каком основании если не знаеш очём речь.

на основании видеоуроков\видеодемонстраций TI.или эти видеоизображения с ИХ САЙТА противоречат книге?

Цитата: [DimaV](#) от [Октября 17, 2011, 09:41:08 am](#)

Но Вы же спортсмен.

от меня,как спортсмена,труха одна осталась. **в чем конкретно разница?** я вот думаю,что только в знании как должно быть и как этого добиться,что сделать. а TI видимо не дает таких знаний,т.к. для них это не принципиально,да и долго объяснять и труднее выполнить,чем "гребти просто, как можешь,лежи высоко".я видел достаточно новичков,показывая которым,как надо-повторяют довольно успешно,недолго.надо только закреплять,а TI,видимо,говорит-"не партесь".

Цитата: [Vadim TI](#) от [Октября 16, 2011, 10:49:23 am](#)

По поводу тренеров инструкторов - вообще разговор отдельный. Даже те кто были пловцами, а не тренерами по биатлону, фигурному катанию или массажистами (я знаю таких, это не шутка и не цитата из ералаша) и работают тренерами по плаванию в секциях не залезали в воду с того момента как выскочили после своих последних соревнований...

точно-точно.надо рассказать волейболисту и фехтовальщику,кот. учат в фитнес-клубе людей плавать о книге Терри.вот они удивятся новью и простоте обучения начинающих.

Vadim TI от **Октября 17, 2011, 04:22:48 pm**

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 16, 2011, 09:11:08 pm

Тем не менее, я не вижу у Лафлина призыва жертвовать техникой ради экономичности (даже наоборот), значит в данном конкретном случае речь идет о невысокой квалификации конкретных инструкторов.

Этого и небыло никогда. О каком конкретном случае идет речь?

@LE}{@NDR от **Октября 17, 2011, 04:30:01 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 04:22:48 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 16, 2011, 09:11:08 pm

Тем не менее, я не вижу у Лафлина призыва жертвовать техникой ради экономичности (даже наоборот), значит в данном конкретном случае речь идет о невысокой квалификации конкретных инструкторов.

Этого и небыло никогда. О каком конкретном случае идет речь?

Речь идет о комментарии от DimaV - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180837#msg180837>

DimaV от **Октября 17, 2011, 09:52:04 pm**

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 17, 2011, 04:30:01 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 04:22:48 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 16, 2011, 09:11:08 pm

Тем не менее, я не вижу у Лафлина призыва жертвовать техникой ради экономичности (даже наоборот), значит в данном конкретном случае речь идет о невысокой квалификации конкретных инструкторов.

Этого и небыло никогда. О каком конкретном случае идет речь?

Речь идет о комментарии от DimaV - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180837#msg180837>

Too Vadim TI.

Да Вадим, я позволил себе этот опус, но он не имеет прямого подтверждения в виде мнения Терри Лафлина. Это только мое мнение, которое я вывел логически из располагаемой мной информации. Поясню подробнее. Рассматривая видео на You Tube с примерами техники пловцов TI, я, прежде всего, обратил внимание на постоянно низкое положение тела в воде всех без исключения TI пловцов. В третьей главе своей книги «Полное погружение» Терри робко рассуждает о числе Фруда и его влиянии на сопротивление корабля и говорит об аналогии с пловцом: <http://www.boffobooks.ru/content.html?id=3727&n=4>

Правда он не приводит цифр и расчетов, но мысль в принципе ясна. Мы то же самое подробно обсуждали в теме «Плавание по собственной волне. Продолжение» с цифрами и примерами. Тогда мы пришли к четкому пониманию того, что число Фруда влияет только на одну составляющую полного сопротивления – волновое сопротивление. Там же мы подробно рассмотрели способы снижения волнового сопротивления, один из которых – полное погружение. То есть, чем ниже тело движется под поверхностью воды, тем меньше значение волнового сопротивления. Причем, этот способ самый простой, так как не требует точного попадания в оптимальную скорость, как у Яна Торпа, а также не требует такого феноменального чувства воды и владения телом, как у Фелпса. Кроме того, Терри много говорит об обтекаемом положении тела пловца. Эти факты явно свидетельствуют о том, что пловцы TI идут по пути снижения как волнового сопротивления, так и сопротивления формы.

Итак, я посчитал, что низкое положение тела можно считать характерной особенностью TI. Но если так, то тогда что именно позволяет пловцам TI так низко лежать? Ведь у этого должны быть свои причины. Тут ответ один – отсутствие подъемных сил, направленных вверх. А это получается само собой при отсутствии захвата и слабой работе ног. Подробное рассмотрение техники TI по видео это полностью подтверждает – работа ногами исключительно двухударная, а захват у некоторых либо плохой (с проваленным локтем), либо полностью ампутирован (рука входит в воду под большим

углом и сразу попадает в позицию подтягивания). Вот я и подумал: « это ж-ж-ж-ж неспроста!!!». Ведь не скажешь, что Терри Лафлин, будучи спортсменом и профессиональным тренером не понимает важности высокого локтя при захвате для увеличения скорости. Конечно же, понимает. Но при этом не использует. Я нашел этому только одно оправдание – он это делает намеренно. Он намеренно убирает затраты энергии на создание подъемных сил, чтобы ниже лежать в воде. Конечно же, максимально достижимая скорость пловца при этом падает, но плавание становится более экономичным. С этим не поспоришь.

Но при этом встает вопрос – а пишет ли он об это где-нибудь открыто? Я не знаю. Возможно, об этом есть в той статье, что указал Peter68. Я честно попытался её перевести, но переводчик не справляется – выдаёт полную чушь. Слишком сложный текст, много терминов, эпитетов, сравнений. Перевод я так и не сделал. Может, Вы разъясните, в чем все-таки концепция TI и чем TI отличается от спортивного плавания?

Vadim TI от Октября 17, 2011, 09:57:09 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 17, 2011, 04:30:01 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 04:22:48 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 16, 2011, 09:11:08 pm

Тем не менее, я не вижу у Лафлина призыва жертвовать техникой ради экономичности (даже наоборот), значит в данном конкретном случае речь идет о невысокой квалификации конкретных инструкторов.

Этого и небыло никогда. О каком конкретном случае идет речь?

Речь идет о комментарии от DimaV - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180837#msg180837>

Это не случай, это чушь.

Peter68 от Октября 17, 2011, 10:00:16 pm

Цитата: DimaV от Октября 17, 2011, 09:52:04 pm

Может, Вы разъясните, в чем все-таки концепция TI и чем TI отличается от спортивного плавания?

Может временем? ;)

Vadim TI от Октября 17, 2011, 10:02:35 pm

Цитата: Peter68 от Октября 17, 2011, 10:00:16 pm

Цитата: DimaV от Октября 17, 2011, 09:52:04 pm

Может, Вы разъясните, в чем все-таки концепция TI и чем TI отличается от спортивного плавания?

Может временем? ;)

Отличный вопрос!!!

К Диме, Бу, Свиммеру, Соснину. Я уже уселся амфитеатром и взял попкорн!!! Просим!!!

Peter68 от Октября 17, 2011, 10:09:09 pm

2 DimaV: ну вот текст попроще: <http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=17218&postcount=12>

Позволю себе только одно пояснение:"can dunk a basketball" - может заколотить мяч в корзину сверху.

Little_boo от **Октября 17, 2011, 10:41:54 pm**

Цитата: DimaV от Октября 17, 2011, 09:52:04 pm

Ведь не скажешь, что Терри Лафлин, будучи спортсменом и **профессиональным** тренером не понимает важности высокого локтя при захвате для увеличения скорости.

Профессиональным это значит бабки с чайников берет? Ну, так этот как бомбила - свадебный фотограф. Т.е. он вроде профессионал так как берет за работу бабки, но вот уровень его профессионализма как фотографа вызывает вопросы.

Цитата: DimaV от Октября 17, 2011, 09:52:04 pm

Конечно же, понимает. Но при этом не использует. Я нашел этому только одно оправдание – он это делает намеренно. Он намеренно убирает затраты энергии на создание подъемных сил, чтобы ниже лежать в воде. Конечно же, максимально достижимая скорость пловца при этом падает, но плавание становится более экономичным. С этим не поспоришь.

Блин, физик, физик. Вроде много раз сказали, что его чудо техника заточена под медленное плавание. Теперь давайте дружно подумаем, почему при обучении пловцов рекомендую лежать высоко? ;)

То что они локте все валят - это простой дилетантизм. Почему все думают, что высокий локоть это положение руки в начале гребка. А вот нифига, высокий локоть это положение руки во время всего гребка. Так вот если бы они хотели только от подъемной силы избавиться, они бы ради продвижения держали бы локоть во второй фазе гребка, а фиг - там тоже явные провалы.

sosnin от **Октября 18, 2011, 08:08:22 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 10:02:35 pm

Отличный вопрос!!!

К Диме, Бу, Свиммеру, Соснину. Я уже уселся амфитеатром и взял попкорн!!! Просим!!!

вопрос-то к Вам был.

Цитата: Little_boo от Октября 17, 2011, 10:41:54 pm

То что они локте все валят - это простой дилетантизм. Почему все думают, что высокий локоть это положение руки в начале гребка. А вот нифига, высокий локоть это положение руки во время всего гребка. Так вот если бы они хотели только от подъемной силы избавиться, они бы ради продвижения держали бы локоть во второй фазе гребка, а фиг - там тоже явные провалы.

о чем я и говорил:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180890#msg180890>

DimaV от **Октября 18, 2011, 08:57:44 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 10:02:35 pm

Цитата: Peter68 от Октября 17, 2011, 10:00:16 pm

Цитата: DimaV от Октября 17, 2011, 09:52:04 pm

Может, Вы разъясните, в чем все-таки концепция TI и чем TI отличается от спортивного плавания?

Может временем? ;)

Отличный вопрос!!!

К Диме, Бу, Свиммеру, Соснину. Я уже уселся амфитеатром и взял попкорн!!! Просим!!!

Подождите усаживаться амфитеатром. Лучше встаньте за кафедру. Из всех нас сертифицированным специалистом в данном вопросе является именно Вы. Это накладывает на Вас определенную ответственность. Значит, Вам и объяснять. Тем более, что есть желание Вас услышать и понять.

Swimmer48 от **Октября 18, 2011, 09:01:35 am**

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 08:08:22 am

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 10:02:35 pm

Отличный вопрос!!!

К Диме, Бу, Свиммеру, Соснину. Я уже уселся амфитеатром и взял попкорн!!! Просим!!!

вопрос-то к Вам был.

Цитата: Little_boo от Октября 17, 2011, 10:41:54 pm

То что они локте все валят - это простой дилетантизм. Почему все думают, что высокий локоть это положение руки в начале гребка. А вот нифига, высокий локоть это положение руки во время всего гребка. Так вот если бы они хотели только от подъемной силы избавиться, они бы ради продвижения держали бы локоть во второй фазе гребка, а фиг - там тоже явные провалы.

о чем я и говорил:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180890#msg180890>

Это называется слив.

Vadim TI от **Октября 18, 2011, 10:16:30 am**

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 08:08:22 am

Цитата: Vadim TI от Октября 17, 2011, 10:02:35 pm

Отличный вопрос!!!

К Диме, Бу, Свиммеру, Соснину. Я уже уселся амфитеатром и взял попкорн!!! Просим!!!

вопрос-то к Вам был.

Цитата: Little_boo от Октября 17, 2011, 10:41:54 pm

То что они локте все валят - это простой дилетантизм. Почему все думают, что высокий локоть это положение руки в начале гребка. А вот нифига, высокий локоть это положение руки во время всего гребка. Так вот если бы они хотели только от подъемной силы избавиться, они бы ради продвижения держали бы локоть во второй фазе гребка, а фиг - там тоже явные провалы.

о чем я и говорил:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180890#msg180890>

Ответ: не отличается ничем.

Возражения?

sosnin от **Октября 18, 2011, 10:28:56 am**

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть TI это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Vadim TI от **Октября 18, 2011, 11:18:04 am**

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 10:28:56 am

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть TI это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Нет особой техники спортивного плавания! Есть техника плавания.

Основанные возражения будут или ... только базар?

DimaV от **Октября 18, 2011, 11:19:28 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 11:18:04 am

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 10:28:56 am

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть TI это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Нет особой техники спортивного плавания! Есть техника плавания.
Основанные возражения будут или ... только базар?

Вот возражение. Терри Лафлин в книге «Полное Погружение» стр.13 так говорит о традиционном (спортивном) плавании:

«Главный смысл состоит в следующем: забудьте все, чему вас учили ранее. Традиционные способы обучения плаванию трудны для понимания, вызывают недовольство, приводят к потере сил и времени, потому что концентрируют ваше внимание на неправильных целях.»

Прокомментируйте, что значит «на неправильных целях». Если продукт ничем не отличается, то что дают «правильные цели»?

Little_boo от Октября 18, 2011, 12:00:39 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 10:16:30 am

Ответ: не отличается ничем.
Возражения?

Есть. Концепции не может одинаковыми, если в случае спортивного плаванию люди работают на максимальную скорость и минимальное время прохождения дистанции, то в случае TI, с ваших слов, основная идея это максимально эффективное продвижение в воде (а это далеко не всегда самое быстрое). Т.е. концепции совершенно противоположные.

Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:54:51 pm

Цитата: Little_boo от Октября 18, 2011, 12:00:39 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 10:16:30 am

Ответ: не отличается ничем.
Возражения?

Есть. Концепции не может одинаковыми, если в случае спортивного плаванию люди работают на максимальную скорость и минимальное время прохождения дистанции, то в случае TI, с ваших слов, основная идея это максимально эффективное продвижение в воде (а это далеко не всегда самое быстрое). Т.е. концепции совершенно противоположные.

Это Ваше личное мнение, так?

Или оно основано на чем-то? На чем?

Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 11:19:28 am

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 11:18:04 am

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 10:28:56 am

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть TI это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Нет особой техники спортивного плавания! Есть техника плавания.
Основанные возражения будут или ... только базар?

Вот возражение. Терри Лафлин в книге «Полное Погружение» стр.13 так говорит о традиционном (спортивном) плавании:

«Главный смысл состоит в следующем: забудьте все, чему вас учили ранее. Традиционные способы обучения плаванию трудны для понимания, вызывают недовольство, приводят к потере сил и времени, потому что концентрируют ваше внимание на неправильных целях.»

Прокомментируйте, что значит «на неправильных целях». Если продукт ничем не отличается, то что дают «правильные цели»?

Это не возражение. Это вопрос.

Мой вопрос остался без ответа? Аргументов нет?

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.

Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Где Ваши?

Little_boo от Октября 18, 2011, 02:34:59 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:54:51 pm

Это Ваше личное мнение, так?

Или оно основано на чем-то? На чем?

На фактах, все приверженцы TI плывут медленно и кичатся своим "эффективным" плаванием. Плывут не только медленно, и технически слабо. Это по роликам отлично видно. Более того, вы же сами нам тут про эффективное плавание рассказываете, так где спортсмены, которые воспитано чисто TI и не занимаются ерундой в спортивном плавании?

Little_boo от Октября 18, 2011, 02:38:28 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.

Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Где Ваши?

Любой современный и нормального уровня тренер это знает, причем здесь "неправильные цели". Я попустим начиная с 1 разряда плавал по несколько километров в неделю, это не помешало мне доплыть до МС. Более того, вы видимо не правильно понимаете слово "цели", так как много километров, уровень лактата, головокружение от усталости и прочее это "цель" это средство.

Так всё таки, что такое «неправильные цели»?

DimaV от Октября 18, 2011, 02:43:08 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 11:19:28 am

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 11:18:04 am

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 10:28:56 am

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть TI это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Нет особой техники спортивного плавания! Есть техника плавания.

Основанные возражения будут или ... только базар?

Вот возражение. Терри Лафлин в книге «Полное Погружение» стр.13 так говорит о традиционном (спортивном) плавании:

«Главный смысл состоит в следующем: забудьте все, чему вас учили ранее. Традиционные способы обучения плаванию трудны для понимания, вызывают недовольство, приводят к потере сил и времени, потому что концентрируют ваше внимание на неправильных целях.»

Прокомментируйте, что значит «на неправильных целях». Если продукт ничем не отличается, то что дают «правильные цели»?

Это не возражение. Это вопрос.
Мой вопрос остался без ответа? Аргументов нет?

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Где Ваши?

Свои возражения и аргументы относительно того, что спортивное плавание и ТИ это далеко не одно и то же я высказал вот в этих постах:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180837#msg180837>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180960#msg180960>

У Вас, наверное, не было времени прочитать. Если этот разговор Вас так затрудняет – зачем же мучиться и нервничать. Если считаете данную беседу не стоящей свеч – не напрягайтесь. Отвечая вопросом на вопрос, Вы не отнюдь не способствуете популяризации идей ТИ среди любителей плавания. Я понимаю, что Вам может быть не с руки отдуваться за Терри Лафлина. Но нам ведь больше не у кого спросить. Здесь Вы один законный представитель ТИ.

Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:45:10 pm

Цитата: Little boo от Октября 18, 2011, 02:34:59 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:54:51 pm

Это Ваше личное мнение, так?
Или оно основано на чем-то? На чем?

На фактах, все приверженцы ТИ плывут медленно и кичатся своим "эффективным" плаванием. Плывут не только медленно, и технически слабо. Это по роликам отлично видно. Более того, вы же сами нам тут про эффективное плавание рассказываете, так где спортсмены, которые воспитано чисто ТИ и не занимаются ерундой в спортивном плавании?

Это не факт - это базар. С таким же успехом можно сказать, что если российских спортсменов во всех финалах ЧМ нет - школа плавания - купальня! Даже разогнаться не могут!

Я тут встретил ролик одного пловца. Очень медленно плывет, совсем не спортивно, весь под водой, "полностью погружен", совсем не эффективно, слабо. Анука! Даешь критику! Полностью подходит под Ваши рассуждения!

http://www.youtube.com/watch?v=S_M7P_jmgBE&feature=related

Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:48:32 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 02:43:08 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 11:19:28 am

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 11:18:04 am

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 10:28:56 am

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть ТИ это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Нет особой техники спортивного плавания! Есть техника плавания.
Основанные возражения будут или ... только базар?

Вот возражение. Терри Лафлин в книге «Полное Погружение» стр.13 так говорит о традиционном (спортивном) плавании:

«Главный смысл состоит в следующем: забудьте все, чему вас учили ранее. Традиционные способы обучения плаванию трудны для понимания, вызывают недовольство, приводят к потере сил и времени, потому что концентрируют ваше внимание на неправильных целях.»

Прокомментируйте, что значит «на неправильных целях». Если продукт ничем не отличается, то что дают «правильные цели»?

Это не возражение. Это вопрос.
Мой вопрос остался без ответа? Аргументов нет?

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Где Ваши?

Свои возражения и аргументы относительно того, что спортивное плавание и ТИ это далеко не одно и то же я высказал вот в этих постах:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180837#msg180837>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180960#msg180960>

У Вас, наверное, не было времени прочитать. Если этот разговор Вас так затрудняет - зачем же мучиться и нервничать. Если считаете данную беседу не стоящей свеч - не напрягайтесь. Отвечая вопросом на вопрос, Вы не отнюдь не способствуете популяризации идей ТИ среди любителей плавания. Я понимаю, что Вам может быть не с руки отдуваться за Терри Лафлина. Но нам ведь больше не у кого спросить. Здесь Вы один законный представитель ТИ.

Я прочитал, сразу прочитал.

Вот именно! Вот точно! БРАВО!

Это Ваши соображения - ничего больше.

Именно это я и говорю. Имеете право иметь мнение. Аргументов основанных на на чем-то кроме Вашего мнения - там нет.

Что и требовалось доказать.

Теперь очередной вопрос: а почему Ваше мнение - не чушь?

sosnin от Октября 18, 2011, 02:56:20 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:45:10 pm

Цитата: Little boo от Октября 18, 2011, 02:34:59 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:54:51 pm

Это Ваше личное мнение, так?

Или оно основано на чем-то? На чем?

На фактах, все приверженцы ТИ плывут медленно и кичатся своим "эффективным" плаванием. Плывут не только медленно, и технически слабо. Это по роликам отлично видно. Более того, вы же сами нам тут про эффективное плавание рассказываете, так где спортсмены, которые воспитано чисто ТИ и не занимаются ерундой в спортивном плавании?

Я тут встретил ролик одного пловца. Очень медленно плывет, совсем не спортивно, весь под водой, "полностью погружен", совсем не эффективно, слабо. Анука! Дашь критику! Полностью подходит под Ваши рассуждения!

http://www.youtube.com/watch?v=S_M7P_jmgBE&feature=related

вернемся на 10 страниц раньше <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180394#msg180394>

разница есть малая в "технически правильно".и так ,как он на этом ролике плывет, многим спортсменом не "слабо".слабо плыть так,как он может БЫСТРО плыть.

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:45:10 pm

Это не факт - это базар. С таким же успехом можно сказать, что если российских спортсменов во всех финалах ЧМ нет - школа плавания - купальня! Даже разогнаться не могут!

это можно считать за попытку приравнять "школу купания" к элитно-скоростному плаванию?да и выступают пока пловцы в финалах ЧМ,хотя не во всех.

DimaV от Октября 18, 2011, 03:17:53 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:48:32 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 02:43:08 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 11:19:28 am

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 11:18:04 am

Цитата: sosnin от Октября 18, 2011, 10:28:56 am

Vadim TI,если нет отличий,то это одно и то же.так? то есть ТИ это один из способов спортивного плавания?особая техника спортивного плавания.так?

Нет особой техники спортивного плавания! Есть техника плавания.
Основанные возражения будут или ... только базар?

Вот возражение. Терри Лафлин в книге «Полное Погружение» стр.13 так говорит о традиционном (спортивном) плавании:

«Главный смысл состоит в следующем: забудьте все, чему вас учили ранее. Традиционные способы обучения плаванию трудны для понимания, вызывают недовольство, приводят к потере сил и времени, потому что концентрируют ваше внимание на неправильных целях.»

Прокомментируйте, что значит «на неправильных целях». Если продукт ничем не отличается, то что дают «правильные цели»?

Это не возражение. Это вопрос.

Мой вопрос остался без ответа? Аргументов нет?

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвататься, что по 10 км в день - это круто.

Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Где Ваши?

Свои возражения и аргументы относительно того, что спортивное плавание и ТИ это далеко не одно и то же я высказал вот в этих постах:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180837#msg180837>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg180960#msg180960>

У Вас, наверное, не было времени прочитать. Если этот разговор Вас так затрудняет – зачем же мучиться и нервничать. Если считаете данную беседу не стоящей свеч – не напрягайтесь. Отвечая вопросом на вопрос, Вы не отнюдь не способствуете популяризации идей ТИ среди любителей плавания. Я понимаю, что Вам может быть не с руки отдуваться за Терри Лафлина. Но нам ведь больше не у кого спросить. Здесь Вы один законный представитель ТИ.

Я прочитал, сразу прочитал.

Вот именно! Вот точно! БРАВО!

Это Ваши соображения - ничего больше.

Именно это я и говорю. Имеете право иметь мнение. Аргументов основанных на на чем-то кроме Вашего мнения - там нет.

Что и требовалось доказать.

Теперь очередной вопрос: а почему Ваше мнение - не чушь?

Да, я имею право на свое мнение. А мое мнение имеет право либо быть чушью, либо не быть ею. Чтобы это выяснить нужен диалог, спор, разговор и конечно же аргументы. Аргументы там есть. Я ссылаюсь на многочисленные видео. Ведь по видео хорошо видно, что работа ног – двухударная, захвата нет, положение тела низкое. Это и есть аргументы. Вы их разобьете, если покажете видео, где пловец ТИ имеет высокое положение тела, плывет шестиударным кролем и делает захват с высоким локтем. Тогда я соглашусь, что разницы между спортивным плаванием и ТИ нет.

Little_boo от Октября 18, 2011, 03:19:32 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:45:10 pm

Я тут встретил ролик одного пловца. Очень медленно плывет, совсем не спортивно, весь под водой, "полностью погружен", совсем не эффективно, слабо. Анука! Даешь критику! Полностью подходит под Ваши рассуждения!

http://www.youtube.com/watch?v=S_M7P_jmgBE&feature=related

Да, да я видел. Ты уже выкладывал нарезку, где мастера ТИ считают, что похожи на плывущего УПРАЖНЕНИЯ Фелпса. Но в реальности он совершенно не похожи, так нет продвижения, нет опоры на воду, и т.п. Ты реально это не понимаешь и не видишь?

Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:24:31 pm

Цитата: Little_boo от Октября 18, 2011, 03:19:32 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:45:10 pm

Я тут встретил ролик одного пловца. Очень медленно плывет, совсем не спортивно, весь под водой, "полностью погружен", совсем не эффективно, слабо. Анука! Даешь критику! Полностью подходит под Ваши рассуждения!

http://www.youtube.com/watch?v=S_M7P_jmgBE&feature=related

Да, да я видел. Ты уже выкладывал нарезку, где мастера ТИ считают, что похожи на плывущего УПРАЖНЕНИЯ Фелпса. Но в реальности он совершенно не похожи, так нет продвижения, нет опоры на воду, и т.п. Ты реально это не понимаешь и не видишь?

По сравнению с тем как плывет Фелпс и адепты ТИ, Майкл очень высоко лежит:)

sosnin от **Октября 18, 2011, 03:25:49 pm**

Цитата: [DimaV от Октября 18, 2011, 03:17:53 pm](#)

Вы их разобьете, если покажете видео, где пловец TI имеет высокое положение тела, плывет шестиударным кролем и делает захват с высоким локтем. Тогда я соглашусь, что разницы между спортивным плаванием и TI нет.

фиг с ним с захватом, высокий локоть должен быть во всех стадиях гребка, иначе провал в технике. там нигде нет высокого локтя, ни в захвате, ни в подтягивании, ни в отталкивании...

DimaV от **Октября 18, 2011, 03:26:15 pm**

Цитата: [Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm](#)

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. – это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»?

Swimmer48 от **Октября 18, 2011, 03:29:38 pm**

Цитата: [DimaV от Октября 18, 2011, 03:26:15 pm](#)

Цитата: [Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm](#)

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. – это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»?

По мне цель это макс время на соревках, а тренировка и т.п. это средства.

Vadim TI от **Октября 18, 2011, 04:29:29 pm**

Цитата: [DimaV от Октября 18, 2011, 03:17:53 pm](#)

Да, я имею право на свое мнение. А мое мнение имеет право либо быть чушью, либо не быть ею. Чтобы это выяснить нужен диалог, спор, разговор и конечно же аргументы. Аргументы там есть. Я ссылаюсь на многочисленные видео. Ведь по видео хорошо видно, что работа ног – двухударная, захвата нет, положение тела низкое. Это и есть аргументы. Вы их разобьете, если покажете видео, где пловец TI имеет высокое положение тела, плывет шестиударным кролем и делает захват с высоким локтем. Тогда я соглашусь, что разницы между спортивным плаванием и TI нет.

Я аргументов не увидел. Аргумент - биомеханическая схема. Аргумент - законы гидродинамики. "Все так делают" - не аргумент. Еще аргумент - я научил плавать сотни человек и имею такой опыт и попробовал столько всего, что ...

Так с чего Вы решили, что Ваши выводы правильны? Кто сказал, что 2-х ударный - плохо (Соколова так не думает плывет этап кубка мира 800 метров и нормально, только 25 метров ноги - 5 минут назад случилось)?

Кто сказал, что захвата нет? Япончик плывет 25 метров при росте меньше 170 за 12 гребков - это не утрировано медленно, это обычный кроль. Вы сколько делаете и при каком росте?

Кто сказал, что низкое положение плохо? Где доказано, что должно быть выше?

Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:30:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:29:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 03:26:15 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. - это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»?

По мне цель это макс время на соревках, а тренировка и т.п. это средства.

Именно!

Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:42:46 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:24:31 pm

Цитата: Little_boo от Октября 18, 2011, 03:19:32 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 02:45:10 pm

Я тут встретил ролик одного пловца. Очень медленно плывет, совсем не спортивно, весь под водой, "полностью погружен", совсем не эффективно, слабо. Анука! Даешь критику! Полностью подходит под Ваши рассуждения!
http://www.youtube.com/watch?v=S_M7P_jmgBE&feature=related

Да, да я видел. Ты уже выкладывал нарезку, где мастера TI считают, что похожи на плывущего УПРАЖНЕНИЯ Фелпса. Но в реальности он совершенно не похожи, так нет продвижения, нет опоры на воду, и т.п. Ты реально это не понимаешь и не видишь?

По сравнению с тем как плывет Фелпс и адепты TI, Майкл очень высоко лежит:)

Можно узнать как посчитали разницу? Ссылочка еще раз:

http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related

?????

Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:49:42 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:30:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:29:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 03:26:15 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. - это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»?

По мне цель это макс время на соревках, а тренировка и т.п. это средства.

Именно!

Как вы считаете с помощью TI без изменений его корня (отсутствия высокого локтя и т.п..) возможно достижение цели максимально быстрого продвижения в воде. Уточню под максимально быстрым продвижением в воде я подразумеваю - развитие максимальной скорости в воде у конкретного индивида с его физиологическими особенностями. Т.е. по видео TI я считаю, что

каждый из этих людей может плыть быстрее чем плышет.

Цитировать

Можно узнать как посчитали разницу? Ссылочка еще раз:
http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related
??

По количеству участков тела, которые находятся выше воды, а это получается за счет высокого локтя и поворотов корпуса.

Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:57:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:49:42 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:30:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:29:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 03:26:15 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. – это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»?

По мне цель это макс время на соревках, а тренировка и т.п. это средства.

Именно!

Как вы считаете с помощью TI без изменений его корня (отсутствия высокого локтя и т.п..) возможно достижение цели максимально быстрого продвижения в воде. Уточню под максимально быстрым продвижением в воде я подразумеваю - развитие максимальной скорости в воде у конкретного индивида с его физиологическими особенностями. Т.е. по видео TI я считаю, что каждый из этих людей может плыть быстрее чем плышет.

Цитировать

Можно узнать как посчитали разницу? Ссылочка еще раз:
http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related
??

По количеству участков тела, которые находятся выше воды, а это получается за счет высокого локтя и поворотов корпуса.

Значит мы смотрим разное кино. Вопрос закрыт. У каждого свое мнение.

Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:59:17 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:57:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:49:42 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:30:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:29:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 03:26:15 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Неправильные цели - измерять тренировку только в километрах, уровнях лактата, головокружении от усталости, например, и хвастаться, что по 10 км в день - это круто.
Но это опять мой ответ. Это опять я высказал аргумент.

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. – это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»?

По мне цель это макс время на соревках, а тренировка и т.п. это средства.

Именно!

Как вы считаете с помощью TI без изменений его корня (отсутствия высокого локтя и т.п..) возможно достижение цели максимально быстрого продвижения в воде. Уточню под максимально быстрым продвижением в воде я подразумеваю - развитие максимальной скорости в воде у конкретного индивида с его физиологическими особенностями. Т.е. по видео TI я считаю, что каждый из этих людей может плыть быстрее чем плышет.

Цитировать

Можно узнать как посчитали разницу? Ссылочка еще раз:
http://www.youtube.com/watch?v=_ENDX_e7aRg&feature=related
??

По количеству участков тела, которые находятся выше воды, а это получается за счет высокого локтя и поворотов корпуса. Значит мы смотрим разное кино. Вопрос закрыт. У каждого свое мнение.

На вопрос то будет ответ?

Peter68 от **Октября 18, 2011, 05:04:37 pm**

Вот факты, уж не знаю как их кто оценит.

У японца (Shinji Takeuchi) спросили "Какое у вас время на максимальной скорости на 25 и 50 метров вольным стилем?"

Ответ: "Может быть, около 30 секунд на 50м в 25м бассейне. Я никогда не засекался на 25м."

<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=648&postcount=61>

Vadim TI от **Октября 18, 2011, 05:09:57 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:59:17 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:57:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:49:42 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:30:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 03:29:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 03:26:15 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 01:58:23 pm

Понятно. То есть с точки зрения TI тренировка у спортсменов выносливости, кардио-респираторной системы, резистентности к лактату и т.д. – это все «неправильные цели». Тогда, что есть «правильные»? дого свое мнение.

На вопрос то будет ответ?

На этот: Тогда, что есть «правильные»?

Как стоит задача. Если скорость - секунды.

Если для себя - сколько километров без усталости за полтора часа, например.

Vadim TI от **Октября 18, 2011, 05:10:48 pm**

Цитата: Peter68 от Октября 18, 2011, 05:04:37 pm

Вот факты, уж не знаю как их кто оценит.

У японца (Shinji Takeuchi) спросили "Какое у вас время на максимальной скорости на 25 и 50 метров вольным стилем?"

Ответ: "Может быть, около 30 секунд на 50м в 25м бассейне. Я никогда не засекался на 25м."

<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=648&postcount=61>

Кто из наших заслуженных тренеров может повторить 30 сек? Лафлин может в 60 лет!

Peter68 от **Октября 18, 2011, 05:26:01 pm**

Кстати, если говорить о Лафлине, то он все время подчеркивает, что был посредственным пловцом. Не одаренным от природы.

@LE}{@NDER от Октября 18, 2011, 05:31:50 pm

Цитата: Peter68 от Октября 18, 2011, 05:26:01 pm

Кстати, если говорить о Лафлине, то он все время подчеркивает, что был посредственным пловцом. Не одаренным от природы.

Тем не менее плыл милю за 18мин, что в целом неплохо.

Vadim TI от Октября 18, 2011, 05:42:37 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 18, 2011, 05:31:50 pm

Цитата: Peter68 от Октября 18, 2011, 05:26:01 pm

Кстати, если говорить о Лафлине, то он все время подчеркивает, что был посредственным пловцом. Не одаренным от природы.

Тем не менее плыл милю за 18мин, что в целом неплохо.

Это 1852 м - в 60 лет продолжать улучшать. Последнее достижение - комплекс 200 из 3 мин (рекорд России в этом возрасте - 2.47).

Swimmer48 от Октября 18, 2011, 05:47:49 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 05:10:48 pm

Цитата: Peter68 от Октября 18, 2011, 05:04:37 pm

Вот факты, уж не знаю как их кто оценит.

У японца (Shinji Takeuchi) спросили "Какое у вас время на максимальной скорости на 25 и 50 метров вольным стилем?"

Ответ: "Может быть, около 30 секунд на 50м в 25м бассейне. Я никогда не засекался на 25м."

<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=648&postcount=61>

Кто из наших заслуженных тренеров может повторить 30 сек? Лафлин может в 60 лет!

а наши тренера разве тренируются?) Про вопрос, если мы говорим о спорте, то лично я подразумеваю прохождение олимпийских дистанций в бассейне максимально быстро, потому жду ответ на вопрос с рассмотрения в такой плоскости.

DimaV от Октября 18, 2011, 07:28:28 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 05:09:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 04:59:17 pm

На вопрос то будет ответ?

На этот: Тогда, что есть «правильные»?

Как стоит задача. Если скорость - секунды.

Если для себя - сколько километров без усталости за полтора часа, например.

Хорошо. Значит, с точки зрения TI, скорость и выносливость – это правильные цели. Ну, вот, видите существенной разницы между «правильными» целями от TI и «неправильными» целями от спортивного плавания практически нет. Ведь не станете Вы утверждать, что в спортивном плавании не стоят цели увеличения скорости и выносливости? Значит, напрасно Терри говорит : «забудьте все, чему вас учили ранее».

Вот, что Терри пишет дальше (стр. 24):

«Все изменилось после окончания колледжа. Я нашел первую работу в качестве тренера и благодаря этому смог анализировать технику плавания уже с бортика. Это дало мне возможность по-новому оценить собственный опыт и определить факторы, влияющие на скорость пловцов разных уровней подготовки. Для себя я сделал простой вывод: самые быстрые пловцы выступают легко и

артистично, их усилия незаметны. Начинающие пловцы с брызгами во все стороны пыхтели на медленных дорожках; на их фоне опытные пловцы словно скользили по воде. И я попытался проанализировать стиль лучших.»

Он анализировал стиль лучших пловцов, подготовленных по традиционной методике, отмечая, что они плывут «легко и артистично». Остается загадкой, почему же Терри Лафлин сделал вывод, что традиционная методика дает неправильные цели и плохой результат, который непременно надо «забыть»...

DimaV от Октября 18, 2011, 07:31:41 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 05:10:48 pm

Цитата: Peter68 от Октября 18, 2011, 05:04:37 pm

Вот факты, уж не знаю как их кто оценит.

У японца (Shinji Takeuchi) спросили "Какое у вас время на максимальной скорости на 25 и 50 метров вольным стилем?"

Ответ: "Может быть, около 30 секунд на 50м в 25м бассейне. Я никогда не засекался на 25м."

<http://www.totalimmersion.net/forum/showpost.php?p=648&postcount=61>

Кто из наших заслуженных тренеров может повторить 30 сек? Лафлин может в 60 лет!

Я, конечно, не тренер, и даже не спортсмен. Скорее "батаник". Но у меня быстрее получается. ;D

DimaV от Октября 18, 2011, 07:48:16 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 05:42:37 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 18, 2011, 05:31:50 pm

Цитата: Peter68 от Октября 18, 2011, 05:26:01 pm

Кстати, если говорить о Лафлине, то он все время подчеркивает, что был посредственным пловцом. Не одаренным от природы.

Тем не менее плыл милю за 18мин, что в целом неплохо.

Это 1852 м - в 60 лет продолжать улучшать. Последнее достижение - комплекс 200 из 3 мин (рекорд России в этом возрасте - 2.47).

Ошибаетесь, миля это не 1852 м. Терри там уточнил, что одна миля – это 66 бассейнов, 1 бассейн – 25 ярдов, 1 ярд – 0,914 м:

$66 \cdot 25 \cdot 0,914 = 1508 \text{ м.}$

DimaV от Октября 18, 2011, 08:15:50 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 04:29:29 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 03:17:53 pm

Да, я имею право на свое мнение. А мое мнение имеет право либо быть чушью, либо не быть ею. Чтобы это выяснить нужен диалог, спор, разговор и конечно же аргументы. Аргументы там есть. Я ссылаюсь на многочисленные видео. Ведь по видео хорошо видно, что работа ног – двухударная, захвата нет, положение тела низкое. Это и есть аргументы. Вы их разобьете, если покажете видео, где пловец TI имеет высокое положение тела, плывет шестиударным кролем и делает захват с высоким локтем. Тогда я соглашусь, что разницы между спортивным плаванием и TI нет.

1. Я аргументов не увидел. Аргумент - биомеханическая схема. Аргумент - законы гидродинамики. "Все так делают" - не аргумент. Еще аргумент - я научил плавать сотни человек и имею такой опыт и попробовал столько всего, что ...
2. Так с чего Вы решили, что Ваши выводы правильны?
3. Кто сказал, что 2-х ударный - плохо (Соколова так не думает плывет этап кубка мира 800 метров и нормально, только 25 метров ноги - 5 минут назад случилось)?

4. Кто сказал, что захвата нет? Япончик плавает 25 метров при росте меньше 170 за 12 гребков - это не утрировано медленно, это обычный кроль. Вы сколько делаете и при каком росте?

5. Кто сказал, что низкое положение плохо? Где доказано, что должно быть выше?

1. Я так и думал. Видео для Вас не аргумент. Это потому, что предоставить ожидаемый контраргумент практически невозможно. А значит проще не принять аргументацию.

2. В том то и дело, что, приходя к каким либо выводам, я никогда не уверен в их правильности, поэтому и пытаюсь их с кем-нибудь обсудить. В данной теме это логичнее всего сделать именно с Вами.

3. Да никто и не говорил, что 2-х ударный кроль – это плохо. Я сам так плаваю. Но при этом понимаю, что ноги в таком варианте не создают ни тяги, ни опоры. Только баланс. А значит, коэффициент сопротивления формы будет все-равно больше, чем мог бы быть при более высоком положении тела при интенсивной работе ног.

4. Я плаваю четвертак за 10 гребков. Рост 183 см. Не спортсмен. Хожу в бассейн в среднем 2 раза в неделю.

5. Никто не говорит, что это плохо. Говорят, что это медленно.

Если Вы заметили, я пытаюсь выяснить, является ли TI и спортивное плавание одним и тем же, или нет. Привожу свои соображения, доказывающие их различие. А Вы сказали, что плавание едино, различий нет, и даже не даете этому утверждению ни каких доказательств, а только требуете их от меня.

AlexG от Октября 18, 2011, 09:03:35 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 07:48:16 pm

Ошибаетесь, миля это не 1852 м. Терри там уточнил, что одна миля – это 66 бассейнов, 1 бассейн – 25 ярдов, 1 ярд – 0,914 м:

$66 \cdot 25 \cdot 0,914 = 1508 \text{ м.}$

Под просто милей обычно понимают нечто порядка 1600 м (вроде 1609). Но тут дело даже не в этом. Если он проплывал морскую милю (1852 м) за 18 минут, то 1500 м будет серьезно из 15 минут. Слишком круто. С таким результатом спорт не бросают. Вот если он за 18 минут плыл 1609 м, то 1500 м будет несколько быстрее 17 минут. Это по КМС получается?

Swimmer48 от Октября 18, 2011, 09:05:43 pm

Цитата: AlexG от Октября 18, 2011, 09:03:35 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2011, 07:48:16 pm

Ошибаетесь, миля это не 1852 м. Терри там уточнил, что одна миля – это 66 бассейнов, 1 бассейн – 25 ярдов, 1 ярд – 0,914 м:

$66 \cdot 25 \cdot 0,914 = 1508 \text{ м.}$

Под просто милей обычно понимают нечто порядка 1600 м (вроде 1609). Но тут дело даже не в этом. Если он проплывал морскую милю (1852 м) за 18 минут, то 1500 м будет серьезно из 15 минут. Слишком круто. С таким результатом спорт не бросают. Вот если он за 18 минут плыл 1609 м, то 1500 м будет несколько быстрее 17 минут. Это по КМС получается?

В длинной воде это под мс, в короткой кмс. Плавая из 15 минут можно выступать смело на ЧМ и попадать в финал)

AlexG от Октября 18, 2011, 09:14:19 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 18, 2011, 09:05:43 pm

В длинной воде это под мс, в короткой кмс. Плавая из 15 минут можно выступать смело на ЧМ и попадать в финал)

Ну там где-то 14:35 получается. Так что с таким результатом можно и выигрывать :)

DimaV от **Октября 19, 2011, 11:15:38 am**

To Vadim TI

Не буду Вас больше мучать. Последний вопрос.

На стр.30 Терри пишет:

«Основных правил быстрого движения в воде (применительно к человеку) всего три:

1. сбалансировать положение в воде;
2. вытянуть тело;
3. плыть на боку.»

А как же координация и синхронизация работы рук-ног, траектория гребка, углы атаки кисти, высокий локоть, гибкость, физ. подготовка, чувство воды, наконец? Их вовсе нет. Они вычеркнуты из списка как ненужные. Разве они совсем не влияют на быстрое движение человека в воде? Ну, пусть бы они были на четвертом, пятом, шестом месте. Ведь для того, чтобы быстро плыть, совершенно недостаточно вытянуть тело, сбалансировать его и повернуться набок. Эдак можно весь день в вытянутом состоянии пробултыхаться, пока волной к бортику не прибьет. Надо же еще и руками грести правильно, ногами работать скоординировано, попадая в такт. Почему же остальное не важно?

P.S. Да, Вадим, и все-таки, Вы считаете, что отсутствие захвата, низкое положение тела и двухударная работа ног – все это было сделано не специально, не намеренно? Эта так случайно получилось?

Little_boo от **Октября 19, 2011, 04:27:09 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 18, 2011, 05:10:48 pm

Кто из наших заслуженных тренеров может повторить 30 сек? Лафлин может в 60 лет!

Дело не а заслуженности, а в тренерованности. Откройте протоколы Мастерсов и посмотрите кто у нас так так может. Кстати, где Лафин может? Он говорил, или видео есть?

Little_boo от **Октября 19, 2011, 04:32:04 pm**

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 11:15:38 am

«Основных правил быстрого движения в воде (применительно к человеку) всего три:

1. сбалансировать положение в воде;
2. вытянуть тело;
3. **плыть на боку.»**

Вот поэтому у них с дельфином проблемы ;D

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 11:15:38 am

Почему же остальное не важно?

Для них не важно, для тех кто учит чайников. Чайкину как раз это и надо - нормально лечь на воду, и внешне выглядеть "как фелпс".

З.Ы. Интересно, что Вадим пишет какую-то ахинею, с вопросом - есть ли возражения, а потом тупо

на возражения не отвечает. Хорошая тактика. ;D

Swimmer48 от Октября 19, 2011, 04:42:47 pm

Цитата: Little boo от Октября 19, 2011, 04:32:04 pm

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 11:15:38 am

«Основных правил быстрого движения в воде (применительно к человеку) всего три:

1. сбалансировать положение в воде;
2. вытянуть тело;
- 3. плыть на боку.»**

Вот поэтому у них с дельфином проблемы ;D

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 11:15:38 am

Почему же остальное не важно?

Для них не важно, для тех кто учит чайников. Чайкину как раз это и надо - нормально лечь на воду, и внешне выглядеть "как фелпс".

З.Ы. Интересно, что Вадим пишет какую-то ахиною, с вопросом - есть ли возражения, а потом тупо на возражения не отвечает. Хорошая тактика. ;D

По мне тут дело не в чайниках, а то что им говорят инструкторы, а именно если вы легли на воду и внешне как фелпс, то вы считайте фелпс, а скорость низкая это другие причины:)

Vadim TI от Октября 19, 2011, 05:00:16 pm

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 11:15:38 am

То Vadim TI

Не буду Вас больше мучать. Последний вопрос.

На стр.30 Терри пишет:

«Основных правил быстрого движения в воде (применительно к человеку) всего три:

1. сбалансировать положение в воде;
2. вытянуть тело;
3. плыть на боку.»

А как же координация и синхронизация работы рук-ног, траектория гребка, углы атаки кисти, высокий локоть, гибкость, физ. подготовка, чувство воды, наконец? Их вовсе нет. Они вычеркнуты из списка как ненужные. Разве они совсем не влияют на быстрое движение человека в воде? Ну, пусть бы они были на четвертом, пятом, шестом месте. Ведь для того, чтобы быстро плыть, совершенно недостаточно вытянуть тело, сбалансировать его и повернуться набок. Эдак можно весь день в вытянутом состоянии пробултыхаться, пока волной к бортику не прибьет. Надо же еще и руками грести правильно, ногами работать скоординировано, попадая в такт.

Почему же остальное не важно?

P.S. Да, Вадим, и все-таки, Вы считаете, что отсутствие захвата, низкое положение тела и двухударная работа ног – все это было сделано не специально, не намеренно? Эта так случайно получилось?

Я не стану комментировать это ...

Не буду никого больше убеждать.

Понятия "угол атаки", "чувство воды", "высокое положение тела", "высокий локоть" ... это параметры описанные в учебнике по плаванию 1972 года. После этого в плавании кое-что случилось. Если Вы остались там в 1972, то флаг Вам в руки!

Интересен мой ответ - пишите в личку, отвечу. Давать повод отлынивать от работы в офисе и сидеть на форуме больше не стану. Междусобойчите теперь самостоятельно.

Всем профессиональным НЕ тренерам, БЕЗ образования, физкульт привет!

DimaV от Октября 19, 2011, 05:07:28 pm

По совокупности заданных вопросов и полученных ответов можно заключить, что Total immersion и спортивное плавание – это разные вещи. Похожие, но все-таки разные. Если не кривить душой, то более честно было бы признать, что и цели у них разные. Это вовсе не означает, что одно лучше, а другое хуже. Это не так. Просто каждое хорошо для своих целей. Спортивное плавание – для состязаний и рекордов, а TI – для того, чтобы не спеша медитировать, совершенствоваться духовно и физически, получать удовольствие и укреплять здоровье.

Терри Лафлин, «Полное Погружение» стр.13

«Уже после первого занятия ваше отношение к плаванию изменится. Вместо того чтобы просто плыть вдоль дорожки, вы научитесь плавать и медитировать одновременно, испытывая удовольствие не только от каждого движения, но и от мысленного расслабления. Если вы будете плавать с наслаждением, а не из-под палки, то приобретете любимое занятие на всю жизнь.»

Little_boo от Октября 19, 2011, 05:29:48 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 19, 2011, 05:00:16 pm

Я не стану комментировать это ...

смешно, когда я ещё на прошлой странице поставил вопрос ребром Вадим тупо не ответил, теперь когда его припер DimaV, он прямо отказался от дискуссии. Не хорошо. Мужик обещал отвечать на поросы - отвечай.

Swimmer48 от Октября 19, 2011, 05:51:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 05:07:28 pm

По совокупности заданных вопросов и полученных ответов можно заключить, что Total immersion и спортивное плавание – это разные вещи. Похожие, но все-таки разные. Если не кривить душой, то более честно было бы признать, что и цели у них разные. Это вовсе не означает, что одно лучше, а другое хуже. Это не так. Просто каждое хорошо для своих целей. Спортивное плавание – для состязаний и рекордов, а TI – для того, чтобы не спеша медитировать, совершенствоваться духовно и физически, получать удовольствие и укреплять здоровье.

Терри Лафлин, «Полное Погружение» стр.13

«Уже после первого занятия ваше отношение к плаванию изменится. Вместо того чтобы просто плыть вдоль дорожки, вы научитесь плавать и медитировать одновременно, испытывая удовольствие не только от каждого движения, но и от мысленного расслабления. Если вы будете плавать с наслаждением, а не из-под палки, то приобретете любимое занятие на всю жизнь.»

такой подход очень развит в единоборствах, когда есть спорт с жесткими тренировками (бокс, дзюдо, вольная борьба, самбо) и есть восточные би, где в основном треп и видимость результата, но за большие деньги и с меньшими усилиями. Вадим, если вы тренер, то почему сидите в офисе, а не на бортике стоите?

Vadim TI от Октября 19, 2011, 05:57:11 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 19, 2011, 05:51:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 05:07:28 pm

По совокупности заданных вопросов и полученных ответов можно заключить, что Total immersion и спортивное плавание – это разные вещи. Похожие, но все-таки разные. Если не кривить душой, то более честно было бы признать, что и цели у них разные. Это вовсе не означает, что одно лучше, а другое хуже. Это не так. Просто каждое хорошо для своих целей. Спортивное плавание – для состязаний и рекордов, а TI – для того, чтобы не спеша медитировать, совершенствоваться духовно и физически, получать удовольствие и укреплять здоровье.

Терри Лафлин, «Полное Погружение» стр.13

«Уже после первого занятия ваше отношение к плаванию изменится. Вместо того чтобы просто плыть вдоль дорожки, вы научитесь плавать и медитировать одновременно, испытывая удовольствие не только от каждого движения, но и от

мысленного расслабления. Если вы будете плавать с наслаждением, а не из-под палки, то приобретете любимое занятие на всю жизнь.»

такой подход очень развит в единоборствах, когда есть спорт с жесткими тренировками (бокс, дзюдо, вольная борьба, самбо) и есть восточные би, где в основном треп и видимость результата, но за большие деньги и с меньшими усилиями. Вадим, если вы тренер, то почему сидите в офисе, а не на бортике стоите?

Я дома после 5 часов на бортике и в воде с 7 до 12.

Вы еще и по единоборствам специалисты)))) А как в смысле ... шахмат или сопромата, тоже есть мнения?))))

Swimmer48 от Октября 19, 2011, 06:17:00 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 19, 2011, 05:57:11 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 19, 2011, 05:51:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 19, 2011, 05:07:28 pm

По совокупности заданных вопросов и полученных ответов можно заключить, что Total immersion и спортивное плавание – это разные вещи. Похожие, но все-таки разные. Если не кривить душой, то более честно было бы признать, что и цели у них разные. Это вовсе не означает, что одно лучше, а другое хуже. Это не так. Просто каждое хорошо для своих целей. Спортивное плавание – для состязаний и рекордов, а TI – для того, чтобы не спеша медитировать, совершенствоваться духовно и физически, получать удовольствие и укреплять здоровье.

Терри Лафлин, «Полное Погружение» стр.13

«Уже после первого занятия ваше отношение к плаванию изменится. Вместо того чтобы просто плыть вдоль дорожки, вы научитесь плавать и медитировать одновременно, испытывая удовольствие не только от каждого движения, но и от мысленного расслабления. Если вы будете плавать с наслаждением, а не из-под палки, то приобретете любимое занятие на всю жизнь.»

такой подход очень развит в единоборствах, когда есть спорт с жесткими тренировками (бокс, дзюдо, вольная борьба, самбо) и есть восточные би, где в основном треп и видимость результата, но за большие деньги и с меньшими усилиями. Вадим, если вы тренер, то почему сидите в офисе, а не на бортике стоите?

Я дома после 5 часов на бортике и в воде с 7 до 12.

Вы еще и по единоборствам специалисты)))) А как в смысле ... шахмат или сопромата, тоже есть мнения?))))

По единоборствам это на уровне физкультуры у меня, просто видел разные подходы к тренировкам в разных единоборствах. В шахматы тоже играю. Тогда причем тут офисное время?)

Меня удивляет на самом деле в вашей позиции следующее. Вы пытаетесь указать людям на то, что вы спец., а они нет только по наличию сертификатов и т.п., опять-таки сертификат понятие образное и не отражает реальный опыт, тогда смысл в это тыкать, при этом не приводя реальных своих достижений в тренировке спортсменов при использовании исключительно техники TI. Вы писали, что дети под вашим началом (при инд. тренингах) плывут быстрее спортшкольных, но это нормально, т.к. внимания больше уделяется им от тренера, индивидуальная программа и прочие бонусы, но зато большие затраты материальные. Плюс вы почему то пытаетесь отрицать, что максимально быстро плыть индивид не будет используя только технику TI (я не пишу сейчас об использовании некоторых методик из TI для обучения, а говорю об общей концепции техники), тем более всеми стилями. Так же я как понял вы не согласны с тем, что вы прежде всего ориентированы на достижение целей физкультуры в своих тренировках и ориентированны на конкретный контингент людей, который готов платить, что вполне нормально. Ну и так же странно, что вместо ответа на вопросы вы указываете на то, что люди тут не профи в отличии от вас, но прежде всего профессионализм он в умении донести до людей свои мысли о том в чем он профи (мнение из личного опыта работы в другой области, но с людьми, которые в том, что я делаю за частую не совсем профи).

sosnin от Октября 20, 2011, 08:52:38 am

Цитата: Vadim TI от Октября 19, 2011, 05:00:16 pm

Понятия "угол атаки", "чувство воды", "высокое положение тела", "высокий локоть" ... это параметры описанные в учебнике по плаванию 1972 года. После этого в плавании кое-что случилось.

а что случилось то? в 21 веке все стали быстрее плавать без чувства воды, высокого локтя и изменения углов атаки кистей? или люди себе отрастили еще пару ног, или плывут за счет силы мысли, телепортируются? ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? ЧТО Я ПРОПУСТИЛ? ПОЧЕМУ УЧЕБНИКИ 1972г. СТАЛИ

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ?

moi от **Октября 20, 2011, 09:07:01 am**

ТИ - подкупает своей доступностью и системностью. Чего-то подобного, пусть и ведущего "чайника" в верном (спортивном) направлении, - в сети обыватель врядли найдет. А этот курс неплохо кладет человека на воду, и учит его плыть красиво и по прямой, не выписывая всякие кренделя :O))) Когда после первого года хождения в бассейн мне надоело плавать брасом по 45 минут, обгоняя бабушек, и я захотел чему-нибудь еще научиться, то конечно я наткнулся на видео-курсы ТИ в Нете. И для первой поры они были отличными упражнениями по "лежанию" на воде и "акробатику" :O))) Но потом - я стал понимать, что там есть пробелы, и что тренировки и упражнения для спортивных результатов идут дальше ТИ и в другой плоскости. Так что как начало для чайника на первые полгода - ТИ самое то. А потом забыть, особенно про баттерфляй :O))) Хотя пенсионерам возможно большего и не нужно.

Swimmer48 от **Октября 20, 2011, 09:17:09 am**

Цитата: [moi от Октября 20, 2011, 09:07:01 am](#)

ТИ - подкупает своей доступностью и системностью.

Сюда стоит добавить, что эта доступность при отсутствии реализации спорт. потенциала человека.

moi от **Октября 20, 2011, 09:51:20 am**

Цитата: [Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:17:09 am](#)

Сюда стоит добавить, что эта доступность при отсутствии реализации спорт. потенциала человека.

Если под этим имется в виду чайник, причем уже "в возрасте", то да. Детям/подросткам из ТИ можно взять только одно упражнение - лежание на воде :O)))

Swimmer48 от **Октября 20, 2011, 09:55:55 am**

Цитата: [moi от Октября 20, 2011, 09:51:20 am](#)

Цитата: [Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:17:09 am](#)

Сюда стоит добавить, что эта доступность при отсутствии реализации спорт. потенциала человека.

Если под этим имется в виду чайник, причем уже "в возрасте", то да. Детям/подросткам из ТИ можно взять только одно упражнение - лежание на воде :O)))

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью ТИ не проплывет так быстро как он мог бы.

DimaV от **Октября 20, 2011, 10:02:51 am**

Цитата: [Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:17:09 am](#)

Цитата: [moi от Октября 20, 2011, 09:07:01 am](#)

ТИ - подкупает своей доступностью и системностью.

Сюда стоит добавить, что эта доступность при отсутствии реализации спорт. потенциала человека.

Так и есть. По словам самого Терри Лафлина методика обучения рассчитана явно не на спортсменов, а на людей весьма далеких от спорта:

«Неважно, сколько вам лет, умеете ли вы плавать, ребенок вы или взрослый, — эта методика научит вас плавать лучше ... Научиться хорошо плавать может каждый — независимо от размера мускулов, возраста, физической подготовки или степени выносливости. Для этого вам понадобится развить плавные движения и действовать осмысленно, чтобы закрепить новые навыки...»

Поэтому я и отметил, что ТИ – это далеко не спорт. Спорт – он ведь не для всех.

moi от Октября 20, 2011, 10:26:56 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:55:55 am

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью ТИ не проплывет так быстро как он мог бы.

По-моему на это методика и не претендует. Она учит некому рекреационному плаванию (при этом более-менее правильному).

А если хочется гонять на время, то из ТИ можно только про лежание на воде что-то взять. А потом другой коленкор должен начаться...

Swimmer48 от Октября 20, 2011, 10:34:02 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 10:26:56 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:55:55 am

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью ТИ не проплывет так быстро как он мог бы.

По-моему на это методика и не претендует. Она учит некому рекреационному плаванию (при этом более-менее правильному).

А если хочется гонять на время, то из ТИ можно только про лежание на воде что-то взять. А потом другой коленкор должен начаться...

Вот с этим некоторые и не соглашались)

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 10:34:02 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 10:26:56 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:55:55 am

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью ТИ не проплывет так быстро как он мог бы.

По-моему на это методика и не претендует. Она учит некому рекреационному плаванию (при этом более-менее правильному).

А если хочется гонять на время, то из ТИ можно только про лежание на воде что-то взять. А потом другой коленкор должен начаться...

Вот с этим некоторые и не соглашались)

Я в том числе. Если человек научившись более менее плавать по ТИ и достигнув определенного прогресса, захочет плавать скажем по мастерс (предположим на высоком уровне ЧЕ, ЧМ), то нужно будет ломать некоторые вещи и ставить заново, а некоторым людям это не под силу. Так

спрашивается, почему бы сразу не заниматься по обычной спортивной программе? Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе. Имхо всегда лучше закладывать профессиональную, спортивную базу пусть даже без фокуса на результатах. С этого основания, при желании, легче будет сделать шаг к результатам не теряя время на переучивание.

moi от Октября 20, 2011, 11:04:29 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе.

Скорее всего да. Многие чайники приходят в бассейн или форму поддержать, или физрой заняться, или доктор послал.

А потом во время еды приходит аппетит :O)))

Ну и второй момент. В плане подачи материала подобного пособия как ТИ нет - в плане наглядности, и последовательности. Я по крайней мере не встречал. Возможно GoSwim могли бы подобное видео выпустить, собрав и выстроив всякие свои наработки. Но у них все больше как-то урывками или сразу элитные спортсмены на видео. Хотя тут на форуме народу и в GoSwim не все нравится. :O))))

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:09:52 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 11:04:29 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе.

Скорее всего да. Многие чайники приходят в бассейн или форму поддержать, или физрой заняться, или доктор послал. А потом во время еды приходит аппетит :O)))

Ну и второй момент. В плане подачи материала подобного пособия как ТИ нет - в плане наглядности, и последовательности. Я по крайней мере не встречал. Возможно GoSwim могли бы подобное видео выпустить, собрав и выстроив всякие свои наработки. Но у них все больше как-то урывками или сразу элитные спортсмены на видео. Хотя тут на форуме народу и в GoSwim не все нравится. :O))))

У GoSwim - есть свои ДВД, как с техникой спортсменов, так и упражнениями, за деньги естественно. Но это не решает проблемы - новичек не видит себя со стороны, чтобы скорректировать свои движения в воде. Без тренера никак не обойтись.

Toto от Октября 20, 2011, 11:14:48 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Я в том числе. Если человек научившись более менее плавать по ТИ и достигнув определенного прогресса, захочет плавать скажем по мастерс (предположим на высоком уровне ЧЕ, ЧМ), то нужно будет ломать некоторые вещи и ставить заново, а некоторым людям это не под силу. Так спрашивается, почему бы сразу не заниматься по обычной спортивной программе? Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе.

Имхо всегда лучше закладывать профессиональную, спортивную базу пусть даже без фокуса на результатах. С этого основания, при желании, легче будет сделать шаг к результатам не теряя время на переучивание.

с этим трудно не согласится, мой инструкторский опыт в сноубординге говорит о том ж сначала все хотят просто съехать с горки и не упасть, ну и мб вооон с того кикера прыгнуть и по той перилке проехать

а потом вдруг решают, а чем я не Тревис Райс))

потому я всегда учу сразу нормальной карвинговой технике

это, конечно, дольше и сложнее, многих не устраивает, но те кто дотерпит всегда спасибо скажут :))

НО ведь всегда есть и те, кому вполне хватает освоить простые повороты (а иногда даже и просто задний кант)) и люди будут счастливы и горды тем, что они съехали воон с той горки.. или вообще больше никогда в жизни не полезут на эту горку

для меня всегда это было и есть сложной дилемой - как учить и чему учить.. стараюсь просто смотреть по человеку, поговорить с ним, выяснить точно чего ему надо и из этого строить обучение...

с ТИ я думаю тож самое, кто-то хочет просто плавать более менее красиво и не тонуть через 100 метров, а кто-то хочет на мастерс и рекорды бить каждому свое :)

сумбурные мысли о странном споре))

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:20:37 am

Цитата: Toto от Октября 20, 2011, 11:14:48 am

НО ведь всегда есть и те, кому вполне хватает освоить простые повороты (а иногда даж и просто задний кант)) и люди будут счастливы и горды тем, что они съехали воон с той горки.. или вообще больше никогда в жизни не полезут на эту горку

Это они сегодня так говорят.... а завтра, если понравится, захотят большего. Или если научить их тяп ляп, завтра они поедут кататься с опытными друзьями и те скажут, что их учил ломадрон, зачем это нужно? Лучше сразу правильно учить. ;)

moi от Октября 20, 2011, 11:20:44 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:09:52 am

У GoSwim - есть свои ДВД, как с техникой спортсменов, так и упражнениями, за деньги естественно.

Это понятно что GoSwim борыжат на ДВД :O))) Но какой из них в такой же степени детален, системен и последователен как ТИ? Я бы даже купил, но хочется рекомендации.

Цитировать

Но это не решает проблемы - новичек не видит себя со стороны, чтобы скорректировать свои движения в воде. Без тренера никак не обойтись.

Ну эт извечная проблема самоучек... Тут альтернатива одна - снимать на видео себя со стороны. Я к примеру многое сразу увидел при первой же съемке. Жаль редка такая возможность выдается. Вот я тут так ждал одну... себя заснять (выезд с друзьями в дом отдыха с бассейном). Но заболел как на зло. Очень обидно. Нужно контрольное видео!

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:23:13 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 11:20:44 am

Ну эт извечная проблема самоучек... Тут альтернатива одна - снимать на видео себя со стороны. Я к примеру многое сразу увидел при первой же съемке. Жаль редка такая возможность выдается. Вот я тут так ждал одну... себя заснять (выезд с друзьями в дом отдыха с бассейном). Но заболел как на зло. Очень обидно. Нужно контрольное видео!

Причем видео нажно как минимум еженедельное. К тому же новичек не сможет по видео определить правильные ли у вкладывание рук в воду и не проваливает ли он локоть...

Toto от Октября 20, 2011, 11:30:18 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:20:37 am

Это они сегодня так говорят.... а завтра, если понравится, захотят большего. Или если научить их тяп ляп, завтра они поедут кататься с опытными друзьями и те скажут, что их учил ломадрон, зачем это нужно? Лучше сразу правильно учить. ;)

дык правильно - это нудно и долго)) в этом и проблема
ТИ вон тож быстрый эффект обещають, а все остальное их не заботит
человек плывет - цель достигнута
ведь ТИ не обещает научить плавать такж быстро как Майкл Фелпс?

moi от Октября 20, 2011, 11:37:29 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:23:13 am

К тому же новичек не сможет по видео определить правильные ли у вкладывание рук в воду и не проваливает ли он локоть...

По-моему это сразу видно... Что "танцуешь" не как балерина :O)))
Тем более если знаешь как надо. А на гипотетическом "видео для чайников" (правильная альтернатива метриалам ТИ) - такие моменты должны быть сразу продемонстрированы и объяснены. Смотришь на свое видео, смотришь на пособие - ищешь 5 отличий :O)))

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:44:23 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 11:37:29 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:23:13 am

К тому же новичек не сможет по видео определить правильные ли у вкладывание рук в воду и не проваливает ли он локоть...

По-моему это сразу видно... Что "танцуешь" не как балерина :O)))
Тем более если знаешь как надо. А на гипотетическом "видео для чайников" (правильная альтернатива метриалам ТИ) - такие моменты должны быть сразу продемонстрированы и объяснены. Смотришь на свое видео, смотришь на пособие - ищешь 5 отличий :O)))

Отличия то может и найдешь, только не факт, что все, а, даже если и найдешь, то не факт, что поймешь причину того или иного прокола и исправлять будешь пытаться прокол, а не причину.

moi от Октября 20, 2011, 11:51:20 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 11:44:23 am

Отличия то может и найдешь, только не факт, что все, а, даже если и найдешь, то не факт, что поймешь причину того или иного прокола и исправлять будешь пытаться прокол, а не причину.

Такие скрытые связи в плавании конечно есть... Но у чайников все гораздо явнее :O))) Держи локоть, не перекадывай руку, башку не высовывай и т.д. И если что-то не получается (по какой-то причине) - то поэлементные упражнения с нашего гипотетического "правильного" ДВД должны вычленять и прививать навык к правильному исполнению каждого элемента.

Ну и понятно, что тренера это не заменит. Тут даже сравнивать незачем :O)))

sosnin от Октября 20, 2011, 12:01:34 pm

Цитата: Toto от Октября 20, 2011, 11:30:18 am

ведь ТИ не обещает научить плавать такж быстро как Майкл Фелпс?

почему же? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg181039#msg181039>

moi от **Октября 20, 2011, 12:03:56 pm**

Цитата: sosnin от Октября 20, 2011, 12:01:34 pm

Цитата: Toto от Октября 20, 2011, 11:30:18 am

ведь ТИ не обещает научить плавать такж быстро как Майкл Фелпс?

почему же? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg181039#msg181039>

Так же, но не быстро :O))))

sosnin от **Октября 20, 2011, 12:07:37 pm**

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 12:03:56 pm

Цитата: sosnin от Октября 20, 2011, 12:01:34 pm

Цитата: Toto от Октября 20, 2011, 11:30:18 am

ведь ТИ не обещает научить плавать такж быстро как Майкл Фелпс?

почему же? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6523.msg181039#msg181039>

Так же, но не быстро :O))))

)))

Swimmer48 от **Октября 20, 2011, 12:33:21 pm**

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 10:34:02 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 10:26:56 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:55:55 am

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью ТИ не проплывет так быстро как он мог бы.

По-моему на это методика и не претендует. Она учит некому рекреационному плаванию (при этом более-менее правильному).

А если хочется гонять на время, то из ТИ можно только про лежание на воде что-то взять. А потом другой коленкор должен начаться...

Вот с этим некоторые и не соглашаются)

Я в том числе. Если человек научившись более менее плавать по ТИ и достигнув определенного прогресса, захочет плавать скажем по мастерс (предположим на высоком уровне ЧЕ, ЧМ), то нужно будет ломать некоторые вещи и ставить заново, а некоторым людям это не под силу. Так спрашивается, почему бы сразу не заниматься по обычной спортивной программе? Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе.

Имхо всегда лучше закладывать профессиональную, спортивную базу пусть даже без фокуса на результатах. С этого основания, при желании, легче будет сделать шаг к результатам не теряя время на переучивание.

Ты ща не понял или я уже запутался:) Суть в том, что в ТИ есть полезные упражнения для всех, а есть только для медленного плавания, вот нормально использовать частичные вещи и для скоростного плавания, но тренироваться по спортивному.

moi от **Октября 20, 2011, 12:39:31 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 12:33:21 pm

Суть в том, что в ТИ есть полезные упражнения для всех, а есть только для медленного плавания, вот нормально

использовать частичные вещи и для скоростного плавания, но тренироваться по спортивному.

Я думаю Vadim TI - так и делает. Кое-что берет и на спортсменах применяет. Он же сказал, что не фанатеет по TI. На ветеранах или на чайниках - наверно уже больше применяет, т.к. там цели уже другие.

Swimmer48 от **Октября 20, 2011, 12:45:27 pm**

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 12:39:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 12:33:21 pm

Суть в том, что в TI есть полезные упражнения для всех, а есть только для медленного плавания, вот нормально использовать частичные вещи и для скоростного плавания, но тренироваться по спортивному.

Я думаю Vadim TI - так и делает. Кое-что берет и на спортсменах применяет. Он же сказал, что не фанатеет по TI. На ветеранах или на чайниках - наверно уже больше применяет, т.к. там цели уже другие.

Да из разговора с ним я тоже пришел к этому мнению, но отсюда я не понимаю почему он упорно не хочет признать, что TI коммерческая метода под не спортивные цели.

moi от **Октября 20, 2011, 12:48:44 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 12:45:27 pm

я не понимаю почему он упорно не хочет признать, что TI коммерческая метода под не спортивные цели.

Да я думаю, он также под этими словами подпишется. Разве что слово "коммерческая" как-то разводом на бабки пахнет или необоснованной прибылью... Я был не сказал. В отличии от других видео по плаванию цены TI мне показались демократичными. У GoSwim дороже. :O)))

@LE}{@NDER от **Октября 20, 2011, 12:52:12 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 12:33:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 10:34:02 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 10:26:56 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:55:55 am

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью TI не проплывет так быстро как он мог бы.

По-моему на это методика и не претендует. Она учит некому рекреационному плаванию (при этом более-менее правильному).

А если хочется гонять на время, то из TI можно только про лежание на воде что-то взять. А потом другой коленкор должен начаться...

Вот с этим некоторые и не соглашаются)

Я в том числе. Если человек научившись более менее плавать по TI и достигнув определенного прогресса, захочет плавать скажем по мастерс (предположим на высоком уровне ЧЕ, ЧМ), то нужно будет ломать некоторые вещи и ставить заново, а некоторым людям это не под силу. Так спрашивается, почему бы сразу не заниматься по обычной спортивной программе? Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе.

Имхо всегда лучше закладывать профессиональную, спортивную базу пусть даже без фокуса на результатах. С этого основания, при желании, легче будет сделать шаг к результатам не теряя время на переучивание.

Ты ща не понял или я уже запутался:) Суть в том, что в TI есть полезные упражнения для всех, а есть только для медленного плавания, вот нормально использовать частичные вещи и для скоростного плавания, но тренироваться по спортивному.

Я про подход к обучению и построение техники в общем. Понятно, что полезные вещи везде можно найти и всегда. Вопрос, поймет ли новичек, что полезно и на каком этапе, а что не очень?

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 12:54:27 pm

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 12:48:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 12:45:27 pm

я не понимаю почему он упорно не хочет признать, что ТИ коммерческая метода под не спортивные цели.

Да я думаю, он также под этими словами подпишется. Разве что слово "коммерческая" как-то разводом на бабки пахнет или необоснованной прибылью... Я был не сказал. В отличии от других видео по плаванию цены ТИ мне показались демократичными. У GoSwim дороже. :O)))

GoSwim не претендуют на то, чтобы быть системой. Они сами говорят, что цель экспериментировать и искать, что подходит тебе, при этом всегда настаивают, что их рекомендации всегда должны быть дополнением к тому, что говорить ваш тренер и ни в коем случае не замещением.

moi от Октября 20, 2011, 01:05:07 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 12:54:27 pm

GoSwim не претендуют на то, чтобы быть системой. Они сами говорят, что цель экспериментировать и искать, что подходит тебе, при этом всегда настаивают, что их рекомендации всегда должны быть дополнением к тому, что говорить ваш тренер и ни в коем случае не замещением.

Тогда они еще большие барыги! :O))) За свое экспериментальное кино столько чарджить!

Т.е. интересный вопрос подвешен-таки в воздухе - есть ли "правильная" альтернатива ТИ по доступности (изложения), детальности и системности?

Ответ "тренер" - не принимается :O))

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:09:48 pm

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 01:05:07 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 12:54:27 pm

GoSwim не претендуют на то, чтобы быть системой. Они сами говорят, что цель экспериментировать и искать, что подходит тебе, при этом всегда настаивают, что их рекомендации всегда должны быть дополнением к тому, что говорить ваш тренер и ни в коем случае не замещением.

Тогда они еще большие барыги! :O))) За свое экспериментальное кино столько чарджить!

Т.е. интересный вопрос подвешен-таки в воздухе - есть ли "правильная" альтернатива ТИ по доступности (изложения), детальности и системности?

Ответ "тренер" - не принимается :O))

А ТИ без тренера (хотя бы того же инструктора ТИ), нет смысла вообще рассматривать - это лес дремучий из которого потом выхода не найти, опять же имхо. Подумайте, что может новичек, не знающий азав себе самостоятельно поставить даже по системе?

moi от Октября 20, 2011, 01:12:36 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:09:48 pm

А ТИ без тренера (хотя бы того же инструктора ТИ), нет смысла вообще рассматривать - это лес дремучий из которого потом выхода не найти, опять же имхо.

Ну неее.. Очень все понятно, стройно и постепенно. А для пенсионеров вообще - самый верный путь к рекреационному плаванию. :O)))

Swimmer48 от Октября 20, 2011, 01:17:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 12:52:12 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 12:33:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 10:42:27 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 10:34:02 am

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 10:26:56 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 09:55:55 am

Не, я про что. Любой человек, который хочет максимально быстро проплыть на время с помощью ТИ не проплывет так быстро как он мог бы.

По-моему на это методика и не претендует. Она учит некому рекреационному плаванию (при этом более-менее правильному).

А если хочется гонять на время, то из ТИ можно только про лежание на воде что-то взять. А потом другой коленкор должен начаться...

Вот с этим некоторые и не соглашаются)

Я в том числе. Если человек научившись более менее плавать по ТИ и достигнув определенного прогресса, захочет плавать скажем по мастерс (предположим на высоком уровне ЧЕ, ЧМ), то нужно будет ломать некоторые вещи и ставить заново, а некоторым людям это не под силу. Так спрашивается, почему бы сразу не заниматься по обычной спортивной программе? Ответ в том, что на момент начала занятий абсолютное большинство недалекоглядны в этом вопросе.

Имхо всегда лучше закладывать профессиональную, спортивную базу пусть даже без фокуса на результатах. С этого основания, при желании, легче будет сделать шаг к результатам не теряя время на переучивание.

Ты ща не понял или я уже запутался:) Суть в том, что в ТИ есть полезные упражнения для всех, а есть только для медленного плавания, вот нормально использовать частичные вещи и для скоростного плавания, но тренироваться по спортивному.

Я про подход к обучению и построение техники в общем. Понятно, что полезные вещи везде можно найти и всегда. Вопрос, поймет ли новичек, что полезно и на каком этапе, а что не очень?

Тут суть в том, чтобы заниматься с тренером.

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:18:27 pm

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 01:12:36 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:09:48 pm

А ТИ без тренера (хотя бы того же инструктора ТИ), нет смысла вообще рассматривать - это лес дремучий из которого потом выхода не найти, опять же имхо.

Ну неее.. Очень все понятно, стройно и постепенно. А для пенсионеров вообще - самый верный путь к рекреационному плаванию. :O)))

Ну разве что к рекреационному...

recreational [ˌrekrɪ'eɪʃ(ə)n(ə)l]

1) развлекательный, относящийся к сфере развлечений

2) рекреационный (о наркотике, употребляемом время от времени, для развлечения, а не по медицинским показаниям или вследствие сформировавшейся зависимости)

Так что имейте в виду - рекреационное плавание это как наркотик, попробовав который, уже менять технику не захочется (шутка);D

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:20:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 20, 2011, 01:17:57 pm

Тут суть в том, чтобы заниматься с тренером.

Только moi считает иначе, что можно и без тренера.)

moi от Октября 20, 2011, 02:02:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:20:03 pm

Только moi считает иначе, что можно и без тренера.)

Если тренера нет, что разве нельзя? Или все? Сушим весла? И идем на МС по шахматам? :O)))
Друзья, не надо мыслит крайностями!

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 02:16:34 pm

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 02:02:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 01:20:03 pm

Только moi считает иначе, что можно и без тренера.)

Если тренера нет, что разве нельзя? Или все? Сушим весла? И идем на МС по шахматам? :O)))
Друзья, не надо мыслит крайностями!

Да никто не запрещает. Результат, думаю, будет очевидным.

moi от Октября 20, 2011, 03:04:14 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 02:16:34 pm

Да никто не запрещает. Результат, думаю, будет очевидным.

Вопрос, что подразумевать под словом результат. Круг замкнулся!
Конечно, не КМС и не МС. Это же для любого чайника очевидно.
Для таких как я - 3, 2 разряд - почти вершина успеха.

@LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 04:37:41 pm

Цитата: moi от Октября 20, 2011, 03:04:14 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 20, 2011, 02:16:34 pm

Да никто не запрещает. Результат, думаю, будет очевидным.

Вопрос, что подразумевать под словом результат. Круг замкнулся!
Конечно, не КМС и не МС. Это же для любого чайника очевидно.
Для таких как я - 3, 2 разряд - почти вершина успеха.

Зачем так категорично на счет КМС, МС. Есть единичные примеры людей которые начали тренироваться поздно. Например Эд Мосес, который занялся плаванием в 18 лет, установил несколько мировых рекордов. Правда занимался он не по ТИ и не в одиночку - тренировался с командой, выступал за университет. Был основным оппонентом Слуднова.
В одиночку, конечно же, он бы ничего не достиг - в этом я уверен на 100%.
Какое-то плавание, это конечно тоже результат, но это как в строительстве. Можно построить основание под одноэтажный дом, можно под многоэтажный... В чем разница если нужен одноэтажный дом? Вроде бы никакой, кроме изначальных расходов! Но, если завтра появилась необходимость достроить еще один или 2 этажа, на основании под многоэтажный дом, это сделать

не проблема, а вот на основании под одноэтажный - нельзя! Надо все валить и строить заново! Так вот, нормальные, последовательные занятия с толковым тренером - это как закладка многоэтажного основания для плавания. Если цель просто красиво, технично плавать оно подойдет и если потом возникла цель показать еще и хороший скоростной результат - тоже подойдет. А самостоятельные занятия даже если и по ТИ? Ну плавать, лежать на воде пристойно, может вы и научитесь, а если потом захочется большего - показать результат? Выше головы не прыгнешь! Вот и разница.

moi от **Октября 20, 2011, 05:21:34 pm**

Это все понятно. Только опять почему все сходится к крайним суждениям: либо ТИ - зло, либо только ТИ.

По-моему мы уже каждый тут все согласились для кого и в какой мере ТИ подойдет.

Даже уже(!) 18летнему начинающему Эду Мойзусу - он еще явно не надо :O))

А потерявшему форму и имеющему хронич.заболевания человеку 40-45 лет - скорее всего оч.пригодится, хоть не будет запыхиваясь после 25м кроля типа мельницу-юла стоять по 10мин у борта :O)))

DimaV от **Октября 21, 2011, 01:42:05 pm**

В начале темы несколько раз задавался вопрос относительно гидродинамического обоснования плавания ТИ. Я предлагаю свой вариант описания гидродинамики этого плавания. В процессе обсуждения темы многие участники обратили внимания на особенности плавания ТИ, связанные с низким положением тела пловца, отсутствием хорошего захвата и принципиально двух ударную работу ног. Однако, в книге «Полное погружение» Терри Лафлин не поясняет, являются ли эти особенности действительно характерными для ТИ. И остался вопрос: почему пловцы ТИ всегда плывут так медленно? Используя данный расчет, как мне кажется, получилось теоретически объяснить невозможность достижения высоких скоростей, используя технику ТИ. В теме «Плавание по собственной волне. Продолжение.» был дан вывод уравнения для расчета максимально достижимой скорости плавания кролем: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6305.msg172789#msg172789>.

Там же была приведена наглядная таблица коэффициентов сопротивления тела и рук в зависимости от вклада ног в общую силу тяги. При этом предполагалось, что тяга создается руками непрерывно, то есть вход в воду одной руки происходит синхронно с толчком другой руки, а захват синхронно с выходом, то есть речь шла о спринтерской технике байдарки.

Если анализировать технику ТИ, то такой подход становится неверным. В технике ТИ руки не создают непрерывной тяги, так как часть цикла занята пассивным скольжением с вытянутой вперед рукой, при котором максимальная скорость, достигнутая в результате толчка постепенно снижается. В момент скольжения сила тяги не создается, средняя сила тяги за цикл тоже снижается. Учесть это обстоятельство можно при помощи усредняющего коэффициента $m = 0,75 \div 0,5$. Величина коэффициента может задаваться в зависимости от того, какую часть от длительности цикла создается тяга. Если пловец плывет с захватом, то коэффициент составляет 0,75, так как гребок по времени занимает $\frac{3}{4}$ полуцикла. Если захват провален (сделан вхолостую), то коэффициент составляет 0,5.

Таким образом, с учетом понижающего коэффициента, средняя сила тяги, создаваемая рукой, определяется по уравнению

$F_p = m \cdot C_r \cdot (\rho \cdot W_p^2) / 2 \cdot S_p$, где

F_p – сила лобового сопротивления руки

C_r – коэффициент лобового сопротивления руки

ρ – плотность воды

W_p – скорость движения руки относительно воды

S_p – характерная площадь гребущей части руки (кисть+предплечье)

m – усредняющий коэффициент.

Сила лобового сопротивления, действующая на тело:

$$F_x = C_x \cdot (\rho \cdot W_x^2) / 2 \cdot S_x, \text{ где}$$

F_x – сила лобового сопротивления

C_x – коэффициент лобового сопротивления

ρ – плотность воды

W_x – скорость движения тела относительно воды

S_x – характерная площадь тела.

При плавании с постоянной за цикл средней скоростью сила лобового сопротивления уравнивается средней силой тяги, создаваемой движителями – руками и ногами. Поскольку в П кроль двух ударный, то ноги в технике П не создают тяги, а выполняют роль только балансира. Значит, сила лобового сопротивления будет уравниваться только тягой рук: $F_x = F_p$.

Из уравнения этого уравнения получаем:

$$m \cdot C_p \cdot (\rho \cdot W_p^2) / 2 \cdot S_p = C_x \cdot (\rho \cdot W_x^2) / 2 \cdot S_x$$

Выражаем отсюда скорость движения пловца в воде

$$W_x = W_p \cdot (m \cdot C_p / C_x \cdot S_p / S_x)^{1/2}$$

Определим величину W_p из условия, что кисть+предплечье движутся в воде с максимальной докризисной скоростью, создавая при этом максимальную тягу. Для этого выразим величину W_p из уравнения для числа Рейнольдса

$Re = D_p \cdot W_p \cdot \rho / \mu$, при котором начинается кризис обтекания кисти и предплечья ($Re = 200\,000$), получаем $W_p = (Re \cdot \mu) / (D_p \cdot \rho)$

Подставляем его в уравнение $W_x = W_p \cdot (m \cdot C_p / C_x \cdot S_p / S_x)^{1/2}$, заменяем $S_x = V^{2/3}$ и $S_p = L_p \cdot D_p$,

и окончательно получаем:

$$W_x = (Re \cdot \mu / \rho) / [1/m \cdot C_x / C_p \cdot V^{2/3} \cdot D_p / L_p]^{1/2}, \text{ где}$$

$Re = 200\,000$ – нижняя граница кризиса обтекания

$\mu = 0,000859$ – динамическая вязкость воды.

$\rho = 997$ – плотность воды

$m = 0,75 \div 0,5$ – усредняющий коэффициент

$C_x = 0,27 \div 0,4$ – коэффициент лобового сопротивления тела

$C_p = 1,05 \div 1,27$ – коэффициент лобового сопротивления руки.

V – объем тела, куб.м

D_p – характерный диаметр кисть+предплечье, м

L_p – длина кисть+предплечье, м

Осталось определиться с величинами коэффициентов C_x и C_p . Для подбора этих коэффициентов я ранее составил соответствующую таблицу:

	III разряд	II разряд	I разряд	КМС	МС	МСМК	Рекордсмен
k	1,08	1	0,95	0,91	0,89	0,87	0,85
C_x	0,4	0,37	0,34	0,32	0,31	0,29	0,27
C_p	1,05	1,1	1,15	1,18	1,21	1,24	1,27

Я проверял ее и на примерах выдающихся пловцов, (таких, как Алан Бернар, Имон Салливан), и на себе. Результаты получились вполне приемлемые.

Возьмем теперь в качестве образца технику Шинжи Такеучи. Максимальная скорость Шинджи соответствует примерно второму разряду спортивного плавания. Значит, скорее всего, коэффициент сопротивления руки у него будет примерно такой же

$C_p = 1,1$. Поскольку ноги работают двух ударной синхронизации, то $k=1$, то есть тоже в

соответствии со вторым разрядом. Коэффициент сопротивления тела находится в тесной взаимосвязи с тягой рук и вкладом ног, а значит он тоже будет соответствовать второму разряду $C_x = 0,37$.

Тогда предельная скорость плавания получается :

$$Re = 200000$$

$$\mu = 0,000859$$

$$\rho = 997$$

$$m = 0,75$$

$$C_x = 0,37$$

$$C_p = 1,1$$

$$V = 0,07 \text{ куб.м}$$

$$D_p = 0,08 \text{ м}$$

$$L_p = 0,5 \text{ м}$$

$$W_x = (200000 \cdot 0,000859 / 997) / [1/0,75 \cdot 0,37/1,1 \cdot 0,07^{(2/3)} \cdot 0,08/0,5]^{1/2} = 1,56 \text{ м/с}$$

В действительности он плавает 50м со старта за 30 сек. Если он проныривает первые 10 м за 4,5 сек, то остальные 40 м получается за 25,5 сек. Это соответствует действительной максимальной скорости плавания $W_x = 40 / 25,5 = 1,57 \text{ м/с}$.

Этот расчет является хорошей иллюстрацией того, что уже, начиная со второго спортивного разряда, тело в воде приобретает правильную, максимально обтекаемую форму с минимально возможным сопротивлением. Дальнейшее снижение лобового сопротивления происходит в основном за счет более высокого положения тела в воде, при котором уменьшается площадь поверхности тела, контактирующего с водой, а также снижается действующая площадь миделева сечения тела. Но это происходит только при создании подъемной силы за счет соответствующего изменения углов атаки рук и более интенсивной работе ног.

Vadim TI от Октября 21, 2011, 02:51:24 pm

1) На роликах пловцы TI двигаются медленно и двухударным кролем, потому что это демонстрация техники, а не ее практическое применение на соревновании. Ролик должен быть понятен не только профи, но и новичку. Должно быть понятно, что кроме тренировки это еще и умение, которое, если не стоит задачи победить в соревновании, дает возможность купаться кролем часами без напряжения (это то ради чего большинство взрослых людей приходят учиться плавать).

2) Глубина положения тела тренера TI не отличается от глубина положения Фэлпса, джонса, Лезака. Кто все замерил и сделал этот вывод насчет "низкого положения" непонятно. Никакого доказательства этого предположения нет. Лезак в своем фильме особо отметил, что он потратил годы, чтобы сделать вдох ниже и быстрее, перестать всплывать на каждом вдохе, чтобы тело заняло горизонтальное положение (без всяких подъемов).

3) Зависимость обтекаемости от разряда - не корректна, потому что преимущество более сильного, высокого, старшего и выносливого никто не отменял. Чтобы выплыть из 31 секунды на 50 метрах (3 разряд), можно просто быть сильным мужиком 30 лет с минимумом техники, 180 см ростом и 90 кг весом и обогнать мальчика, которому 12 и который плавает за 35 секунд с минимальным сопротивлением, еще и потому, что рост у него 1.50 м и весит он 50 кг.

Выглядит пост красиво. Как и доказательство теоремы что $2*2=5$.

Проблема в предположениях, которые некорректны изначально.

moi от Октября 21, 2011, 02:56:59 pm

А вообще название Total Immersion отражает ли суть техники от Лафлина? Он где-то сам или его "адепты" упоминают об этом? Мне кажется это просто красивое название, и к погружению тела в воду

(как части техники) отношение имеют малое. Скорее "погружение" здесь просто в плавание, в процесс, т.е. "мозгов" :O))), а не тела...

@LE}{@NDER от **Октября 21, 2011, 04:55:11 pm**

<http://www.mediterraswim.com/>
А вот и инфа по ТИ сертификации...

You will receive 5 days of training including

- * 2 days workshop
- * 3 days working with live students in the pool
- * training underwater video taking and analysis using TI diagnostic methods
- * Certificate of completion
- * A copy of an agreement for international independent TI coaches
- * Pre-training documents and Coach Manual developed by Terry Laughlin specifically for new instructors
- * Performance coach shirt and silicon swim cap
- * Finis Tempo Trainer
- * A copy of the following TI titles: Perpetual Motion Freestyle (DVD), Extraordinary Swimming for Everybody (Book)
- * Computer files for documents and templates to be used for marketing and promotion

COST

Tuition for this 5-day TICC camp is 990 euro.

Space is limited to the first 5 registered and paid students. Registration and 100 euro non-refundable deposit will secure your position.

Our students and trainers will be staying together and conducting classroom time at a hotel. Prices and information for the hotel will be sent to you upon request.

Full tuition payment is due by 10 November. In the event of cancellation tuition will be returned minus the 100 euro non-refundable deposit.

Hotel for 4 nights, and 12 meals will be approximately 170 euro. Payment for lodging and food will be paid directly to the hotel upon checkout.

Короче, что я понял, за 990 евро желающий:

- 2 дня прослушает их материалы,
- 3 дня поплескается со студиками (с которых в свою очередь сдерут за возможность научиться плавать)
- Научат держать камеру под водой (для особо одаренных, которые сами не догадаются, как это делать)
- Дадут сертификат - ради чего, собственно и едут
- Копию договора международных, независимых тренеров ТИ
- Всяких док и тренерских материалов особенно для начинающих инструкторов (если вы еще не нашли где скачать их в интернете)
- фирменную футболку и шапочку
- Самое, пожалуй, ценное - Финис темпо Трейнер <http://www.finisinc.com/tempo-trainer.html> который в реале стоит всего 40\$
- DVD и книжечку
- И компьютерные файлы, чтобы эту инфу пичить другим

Имхо, очень пахнет типичной пирамидой, что в принципе может и не плохо. Просто видать наши уровни доходов не позволяют нам выложить почти штуку евро (это не считая питания и проживания в готеле - где-то 170 евро), за какой подводный метроном, книжечку, диск, футболку и шапочку. Возможно у меня неправильная система ценностей (у меня же семья, ребенок), но хоть убейте, я не понимаю, за что платить такие бабки!

Vadim TI, вот честно, положи руку на сердце, без этого сертификата вы бы тренировали своих подопечных менее эффективно, имея за плечами российское спортивное образование?

Swimmer48 от Октября 21, 2011, 06:15:13 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2011, 04:55:11 pm

<http://www.mediterraswim.com/>

А вот и инфа по ТИ сертификации...

You will receive 5 days of training including

- * 2 days workshop
- * 3 days working with live students in the pool
- * training underwater video taking and analysis using TI diagnostic methods
- * Certificate of completion
- * A copy of an agreement for international independent TI coaches
- * Pre-training documents and Coach Manual developed by Terry Laughlin specifically for new instructors
- * Performance coach shirt and silicon swim cap
- * Finis Tempo Trainer
- * A copy of the following TI titles: Perpetual Motion Freestyle (DVD), Extraordinary Swimming for Everybody (Book)
- * Computer files for documents and templates to be used for marketing and promotion

COST

Tuition for this 5-day TICC camp is 990 euro.

Space is limited to the first 5 registered and paid students. Registration and 100 euro non-refundable deposit will secure your position.

Our students and trainers will be staying together and conducting classroom time at a hotel. Prices and information for the hotel will be sent to you upon request.

Full tuition payment is due by 10 November. In the event of cancellation tuition will be returned minus the 100 euro non-refundable deposit.

Hotel for 4 nights, and 12 meals will be approximately 170 euro. Payment for lodging and food will be paid directly to the hotel upon checkout.

Короче, что я понял, за 990 евро желающий:

- 2 дня прослушает их материалы,
- 3 дня поплескается со студиками (с которых в свою очередь сдерут за возможность научиться плавать)
- Научат держать камеру под водой (для особо одаренных, которые сами не догадаются, как это делать)
- Дадут сертификат - ради чего, собственно и едут
- Копию договора международных, независимых тренеров ТИ
- Всяких док и тренерских материалов особенно для начинающих инструкторов (если вы еще не нашли где скачать их в интернете)
- фирменную футболку и шапочку
- Самое, пожалуй, ценное - Финис темпо Трейнер <http://www.finisinc.com/tempo-trainer.html> который в реале стоит всего 40\$
- ДВД и книжечку
- И компьютерные файлы, чтобы эту инфу пичить другим

Имхо, очень пахнет типичной пирамидой, что в принципе может и не плохо. Просто видать наши уровни доходов не позволяют нам выложить почти штуку евро (это не считая питания и проживания в готеле - где-то 170 евро), за какой подводный метроном, книжечку, диск, футболку и шапочку. Возможно у меня неправильная система ценностей (у меня же семья, ребенок), но хоть убейте, я не понимаю, за что платить такие бабки!

Vadim TI, вот честно, положи руку на сердце, без этого сертификата вы бы тренировали своих подопечных менее эффективно, имея за плечами российское спортивное образование?

ржака.

Vadim TI от Октября 21, 2011, 06:29:17 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Октября 21, 2011, 04:55:11 pm

Vadim TI, вот честно, положи руку на сердце, без этого сертификата вы бы тренировали своих подопечных менее эффективно, имея за плечами российское спортивное образование?

Боже! Чем вы читаете?)))

Я уже столько раз сказал, что для меня это было лишь новое впечатление. Я использовал ТИ почти 5 лет, потому что увидел полезное. Я не стал зарабатывать больше после получения сертификата, большинство моих учеников просто учатся плавать или тренируются (кто-то уже несколько лет

подряд) и начали они тренироваться не потому, что я использую ТИ, а потому что мои ученики (дети и взрослые) идут на тренировку с удовольствием и получают то за чем пришли. Кто-то плавает час и не устает, кто-то становится быстрее.

Откровенно: ТИ недостаточно для полноценной тренировки во всех направлениях, РГУФКа недостаточно для полноценной тренировки во всех направлениях. Голова нужна, желание и информация (книжки, лекции, образование, сертификаты, статьи, фильмы).

Vadim TI от **Октября 21, 2011, 06:56:58 pm**

Чтобы совсем было понятно. Я и на форум залез в эту тему не потому, что фанатик ТИ (совсем не фанатик, у меня свое и далеко не однозначное мнение), а потому что я, пока, единственный кто видел это изнутри. Все остальные - как в том анекдоте: "Повороти - ничего особенного, мне брат напевал".

@LE}{@NDER То, что Вы описали - выжимка.

Это сертификат второго уровня, для тех кто уже тренирует, уже знаком с методикой - подтверждение. Чтобы туда приехать все это нужно доказать (и все начинается с видео). Не каждый с улицы туда попадает. В противном случае - просто обучалка плавать и сертификат "ученика". Как организован процесс - мне понравилось. Я ненавижу работать с группой и устраивать такие лагеря я не буду никогда, но организовано было на уровне.

В общем все организовано по типу американского тренинга. В принципе день был расписан так: завтрак, класс 1 час - задача на день, бассейн 2 часа, 1 час свободный, обед разбор в классе 2 час, бассейн 2 часа, ужин, 1 час свободный, разбор в классе 2 часа. И так 5 дней.

Я согласен, если тренерская работа - не хлеб, то это все - игрушки, но для меня тренинг менеджера по продажам или финансового менеджера - безумная чушь и обман, но готов поспорить, что здесь таких хватает.

Swimmer48 от **Октября 21, 2011, 07:01:49 pm**

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Vadim TI от **Октября 21, 2011, 07:02:20 pm**

Цитата: [Swimmer48 от Октября 21, 2011, 06:15:13 pm](#)

ржака.

[/quote]

Когда учился в РГУФКе прямо на кафедре диплом предлагали написать и поставить оценку за 15000 руб. Это чтобы иметь право работать тренером в спортшколе олимпийского резерва! И было полно, кто согласился!!!

Не ржака?

Vadim TI от **Октября 21, 2011, 07:06:17 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Т.е. ответственное образование - навоз?! Так? Только в Брюсселе могут сказать крут ты или нет? Я все правильно понял?

Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:12:38 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 07:06:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Т.е. ответственное образование - навоз?! Так? Только в Брюсселе могут сказать крут ты или нет? Я все правильно понял?

Смотря с какой стороны рассматривать, с точки зрения получения навыков мыслить и т.п. очень на хорошем уровне. С точки зрения обеспечения мат. базой и т.п. гавно. Но эта сертификация не уровня университета, во всем мире ни один ВУЗ не подготовит спеца, который сдаст эти проверки без опыта работы и хороших теоритических знаний. Потому не стоит сравнивать приведенную мной серт-ию и вышку.

На счет покупки диплома скорее грустно:(

А вузы наши и международные в моей области готовят до уровня новичка . Я это к тому, что в данном контексте описанная сертификация просто фикция как и купленный диплом.

DimaV от Октября 21, 2011, 08:51:46 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 02:51:24 pm

3) Зависимость обтекаемости от разряда - не корректна, потому что преимущество более сильного, высокого, старшего и выносливого никто не отменял. Чтобы выплыть из 31 секунды на 50 метрах (3 разряд), можно просто быть сильным мужиком 30 лет с минимумом техники, 180 см ростом и 90 кг весом и обогнать мальчика, которому 12 и который плавает за 35 секунд с минимальным сопротивлением, еще и потому, что рост у него 1.50 м и весит он 50 кг.

Выглядит пост красиво. Как и доказательство теоремы что $2*2=5$.

Проблема в предположениях, которые некорректны изначально.

Я догадываюсь, почему Вам показалось, что зависимость коэффициента лобового сопротивления от классности пловца некорректна. Скорее всего, дело в непонимании различия между коэффициентом лобового сопротивления и коэффициентом формы. Эта разница совсем не очевидная. Давайте, я расшифрую более подробно.

Общую силу лобового сопротивления F_x можно представить как сумму трех сил – сопротивления трения, сопротивления формы и волнового сопротивления:

$F_x = F_t + F_f + F_w$, где

F_t – сила сопротивления трения

F_f – сила сопротивления формы

F_w – сила волнового сопротивления.

Каждая из этих сил имеет свою зависимость от скорости, свойств воды и от характеристик тела пловца.

1. Суммарная сила лобового сопротивления, как я уже писал, представляется уравнением:

Сила лобового сопротивления, действующая на тело:

$F_x = C_x \cdot (\frac{1}{2} \cdot \rho \cdot W_x^2) \cdot S_x$, где

F_x – сила лобового сопротивления

C_x – коэффициент лобового сопротивления

ρ – плотность воды

W_x – скорость движения пловца
 $S_x = V^{(2/3)}$ – волюметрическая площадь тела.

2. Сила сопротивления трения зависит от скорости движения пловца, от свойств воды, от свойств поверхности, имеющей соприкосновение с водой и от площади этой поверхности. Традиционно она представляется в виде уравнения:

$$F_t = C_t \cdot \left(\frac{1}{2} \cdot \rho \cdot W_x^2 \right) \cdot S_{пов}, \text{ где}$$

C_t – коэффициент сопротивления трения (зависящий от вязкости воды и качества поверхности)
 ρ – плотность воды.
 $S_{пов}$ – площадь поверхности тела.
 W_x – скорость движения пловца.

3. Сила сопротивления формы тоже пропорциональна второй степени скорости и зависит от формы тела и от площади миделева сечения наиболее широкой части пловца. Она представляется в виде уравнения:

$$F_f = C_f \cdot \left(\frac{1}{2} \cdot \rho \cdot W_x^2 \right) \cdot S_{мид}, \text{ где}$$

C_f – коэффициент сопротивления формы (зависящий от формы тела)
 ρ – плотность воды.
 $S_{мид}$ – площадь миделева сечения.
 W_x – скорость движения пловца.

4. Сила волнового сопротивления зависит от скорости сложным образом, причем, чем больше скорость движения, тем большей степени скорости пропорциональна сила волнового сопротивления. Поэтому волновое сопротивление можно представить в виде разложения в степенной ряд по разным степеням скорости:

$$F_w = F_w(W_x, W_x^2, W_x^3, W_x^4, W_x^5, \dots)$$

Теперь подставим подробные выражения для сил в исходное уравнение:

$$C_x \cdot \left(\frac{1}{2} \cdot \rho \cdot W_x^2 \right) \cdot V^{(2/3)} = C_t \cdot \left(\frac{1}{2} \cdot \rho \cdot W_x^2 \right) \cdot S_{пов} + C_f \cdot \left(\frac{1}{2} \cdot \rho \cdot W_x^2 \right) \cdot S_{мид} + F_w(W_x, \dots)$$

Из этого уравнения видно, что коэффициент лобового сопротивления C_x и коэффициент формы C_f это разные вещи. Если коэффициент сопротивления формы при втором разряде достигает своего минимального значения (за счет формы тела), то коэффициент лобового сопротивления еще не минимален. Ведь в правой части уравнения есть величины $S_{пов}$ и $S_{мид}$, которые в зависимости от классности спортсмена-пловца продолжают снижаться. Чем более высокий класс спортсмена, тем выше его силовые показатели, и тем большую часть силы тяги пловец может направить на создание подъемных сил, которые приводят к более высокому положению тела в воде и снижению значений действующей площади смачиваемой поверхности $S_{пов}$ и действующей площади миделева сечения $S_{мид}$. А поскольку объем пловца V , стоящий в левой части уравнения – это константа, то уменьшение слагаемых правой части будет приводить к обязательному снижению коэффициента лобового сопротивления C_x в левой части уравнения. Вот почему с ростом классности пловца будет снижаться коэффициент лобового сопротивления C_x .

Надеюсь, теперь все стало на свои места, и $2 \times 2 = 4$?

Vadim TI от **Октября 21, 2011, 09:53:33 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:12:38 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 07:06:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Т.е. ответственное образование - навоз?! Так? Только в Брюсселе могут сказать крут ты или нет? Я все правильно понял? Смотри с какой стороны рассматривать, с точки зрения получения навыков мыслить и т.п. очень на хорошем уровне. С точки зрения обеспечения мат. базой и т.п. гавно. Но эта сертификация не уровня университета, во всем мире ни один ВУЗ не подготовит спеца, который сдаст эти проверки без опыта работы и хороших теоритических знаний. Потому не стоит сравнивать приведенную мной серт-ию и вышку.

На счет покупки диплома скорее грустно:(

А вузы наши и международные в моей области готовят до уровня новичка . Я это к тому, что в данном контексте описанная сертификация просто фикция как и купленный диплом.

Тогда зачем Брюссель, тест? Что это дает?

sosnin от **Октября 21, 2011, 09:54:59 pm**

дайте угадаю!плюсы в международных компаниях,прибавку к з\п в крупных компаниях.

Swimmer48 от **Октября 21, 2011, 10:00:45 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 09:53:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:12:38 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 07:06:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Т.е. ответственное образование - навоз?! Так? Только в Брюсселе могут сказать крут ты или нет? Я все правильно понял? Смотри с какой стороны рассматривать, с точки зрения получения навыков мыслить и т.п. очень на хорошем уровне. С точки зрения обеспечения мат. базой и т.п. гавно. Но эта сертификация не уровня университета, во всем мире ни один ВУЗ не подготовит спеца, который сдаст эти проверки без опыта работы и хороших теоритических знаний. Потому не стоит сравнивать приведенную мной серт-ию и вышку.

На счет покупки диплома скорее грустно:(

А вузы наши и международные в моей области готовят до уровня новичка . Я это к тому, что в данном контексте описанная сертификация просто фикция как и купленный диплом.

Тогда зачем Брюссель, тест? Что это дает?

Для работодателей и клиентов подтверждение высокого уровня специалиста плюс скидки на оборудование компании, которая проводит эту сертификацию. Для специалиста подтверждение своего уровня, легче продать себя на рынке, т.к. проще оценить твой уровень, но опять-таки сертификат без опыта работы длительного хуже чем куча опыта без сертификата:) В общем то больше ничего и не дает:) Грубо говоря придет вся пупкин со стажем 10 лет и без серт-та и иван иванов с таким же стажем и серт-м возьмут ивана, даже если его опыт будет не на столько глубоким как пупкина.

Vadim TI от **Октября 21, 2011, 10:09:19 pm**

Цитата: DimaV от Октября 21, 2011, 08:51:46 pm

Если коэффициент сопротивления формы при втором разряде достигает своего минимального значения (за счет формы тела), то коэффициент лобового сопротивления еще не минимален. Ведь в правой части уравнения есть величины $S_{пов}$ и $S_{мид}$, которые в зависимости от классности спортсмена-пловца продолжают снижаться. Чем более высокий класс спортсмена, тем выше его силовые показатели, и тем большую часть силы тяги пловец может направить на создание подъемных сил, которые приводят к более высокому положению тела в воде и снижению значений действующей площади смачиваемой поверхности $S_{пов}$ и действующей площади миделева сечения $S_{мид}$. А поскольку объем пловца V , стоящий в левой части уравнения – это константа, то уменьшение слагаемых правой части будет приводить к обязательному снижению коэффициента лобового сопротивления S_x в левой части уравнения. Вот почему с ростом классности пловца будет снижаться коэффициент лобового сопротивления S_x .

Надеюсь, теперь все стало на свои места, и $2 \times 2 = 4$?

С формулами не спорил, пока. Спорил с "дано". А именно: - "подъемная сила" зачем она, что

поднимаем, если нужна максимальная скорость движения вперед?

До того, как начнем разбирать формулы, нужна ясная схема процесса.

Тело пловца, двигающегося в воде продольно статически неустойчиво, следовательно увеличение подъемной силы, возникающей в следствие некоего двигательного действия, сокращает скорость, поскольку выводит тело из горизонтального положения. Для обеспечения максимальной скорости тело должно быть горизонтальным. Этот и есть тот пресловутый баланс, вокруг которого столько разговоров.

Другими словами, чтобы было понятно всем, Вы предлагаете накачать мышцы, чтобы вылететь из воды и плыть как глиссер - голова выше центра масс. Очень жаль, что Вы не тренер, а Ваши ученики не соперники моих! Нет 50 - еще можно так отбарабанить. 200 - уже очень тяжело, 400 и дальше - без шансов!

Все еще 5.

@LE}{@NDER от Октября 21, 2011, 11:45:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 10:00:45 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 09:53:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:12:38 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 07:06:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Т.е. ответственное образование - навоз?! Так? Только в Брюсселе могут сказать крут ты или нет? Я все правильно понял? Смотри с какой стороны рассматривать, с точки зрения получения навыков мыслить и т.п. очень на хорошем уровне. С точки зрения обеспечения мат. базой и т.п. гавно. Но эта сертификация не уровня университета, во всем мире ни один ВУЗ не подготовит спеца, который сдаст эти проверки без опыта работы и хороших теоритических знаний. Потому не стоит сравнивать приведенную мной серт-ию и вышку.

На счет покупки диплома скорее грустно:(

А вузы наши и международные в моей области готовят до уровня новичка . Я это к тому, что в данном контексте описанная сертификация просто фикция как и купленный диплом.

Тогда зачем Брюссель, тест? Что это дает?

Для работодателей и клиентов подтверждение высокого уровня специалиста плюс скидки на оборудование компании, которая проводит эту сертификацию. Для специалиста подтверждение своего уровня, легче продать себя на рынке, т.к. проще оценить твой уровень, но опять-таки сертификат без опыта работы длительного хуже чем куча опыта без сертификата:) В общем то больше ничего и не дает:) Грубо говоря придет вася пупкин со стажем 10 лет и без серт-та и иван иванов с таким же стажем и серт-м возьмут ивана, даже если его опыт будет не на столько глубоко как пупкина.

Ты еще уточни, что эти сертификаты надо раз в 2-3 года подтверждать. ;)

Кстати, ты про какую именно? (Сначала подумал было про CISCO, но те кого знаю, что сдавали, вроде никуда не ездили)

@LE}{@NDER от Октября 21, 2011, 11:54:26 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 07:02:20 pm

Когда учился в РГУФКе прямо на кафедре диплом предлагали написать и поставить оценку за 15000 руб. Это чтобы иметь право работать тренером в спортшколе олимпийского резерва!
И было полно, кто согласился!!!

Не ржака?

В РГУФКе пока, слава Богу не надо платить за 5 дней обучения штуку евро. Понятно, что ценность образования в РГУФКе тоже сомнительна - в любом случае познания приходят с реальным опытом работы, а не в процессе самой учебы. По идее в РГУФКе должна была быть практика, что-то вроде работы помощником тренера или преподавателем физ-ры (в худшем случае).

Swimmer48 от Октября 22, 2011, 09:20:30 am

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 21, 2011, 11:45:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 10:00:45 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 09:53:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:12:38 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 07:06:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

Т.е. ответственное образование - навоз?! Так? Только в Брюсселе могут сказать крут ты или нет? Я все правильно понял? Смотря с какой стороны рассматривать, с точки зрения получения навыков мыслить и т.п. очень на хорошем уровне. С точки зрения обеспечения мат. базой и т.п. гавно. Но эта сертификация не уровня университета, во всем мире ни один ВУЗ не подготовит спеца, который сдаст эти проверки без опыта работы и хороших теоритических знаний. Потому не стоит сравнивать приведенную мной серт-ию и вышку.

На счет покупки диплома скорее грустно:(

А вузы наши и международные в моей области готовят до уровня новичка . Я это к тому, что в данном контексте описанная сертификация просто фикция как и купленный диплом.

Тогда зачем Брюссель, тест? Что это дает?

Для работодателей и клиентов подтверждение высокого уровня специалиста плюс скидки на оборудование компании, которая проводит эту сертификацию. Для специалиста подтверждение своего уровня, легче продать себя на рынке, т.к. проще оценить твой уровень, но опять-таки сертификат без опыта работы длительно хуже чем куча опыта без сертификата:) В общем то больше ничего и не дает:) Грубо говоря придет вся пупкин со стажем 10 лет и без серт-та и иван иванов с таким же стажем и серт-м возьмут ивана, даже если его опыт будет не на столько глубоким как пупкина.

Ты еще уточни, что эти сертификаты надо раз в 2-3 года подтверждать. ;)

Кстати, ты про какую именно? (Сначала подумал было про CISCO, но те кого знаю, что сдавали, вроде никуда не ездили)

Все правильно понял. CCIE не сдается в Мск. Тест пишется в Мск, а вот лаба сдается уже не у нас, но ща может уже открыли и у нас центр сдачи, но вряд ли. Раз в 3 года:)

DimaV от Октября 22, 2011, 10:20:00 am

Цитата: Vadim TI от Октября 21, 2011, 10:09:19 pm

Цитата: DimaV от Октября 21, 2011, 08:51:46 pm

Если коэффициент сопротивления формы при втором разряде достигает своего минимального значения (за счет формы тела), то коэффициент лобового сопротивления еще не минимален. Ведь в правой части уравнения есть величины $S_{пов}$ и $S_{мид}$, которые в зависимости от классности спортсмена-пловца продолжают снижаться. Чем более высокий класс спортсмена, тем выше его силовые показатели, и тем большую часть силы тяги пловец может направить на создание подъемных сил, которые приводят к более высокому положению тела в воде и снижению значений действующей площади смачиваемой поверхности $S_{пов}$ и действующей площади миделева сечения $S_{мид}$. А поскольку объем пловца V , стоящий в левой части уравнения – это константа, то уменьшение слагаемых правой части будет приводить к обязательному снижению коэффициента лобового сопротивления S_x в левой части уравнения. Вот почему с ростом классности пловца будет снижаться коэффициент лобового сопротивления S_x .
Надеюсь, теперь все стало на свои места, и $2 \times 2 = 4$?

С формулами не спорил, пока. Спорил с "дано". А именно: - "подъемная сила" зачем она, что поднимаем, если нужна максимальная скорость движения вперед?

До того, как начнем разбирать формулы, нужна ясная схема процесса.

Тело пловца,двигающегося в воде продольно статически неустойчиво, следовательно увеличение подъемной силы, возникающей в следствие некоего двигательного действия, сокращает скорость, поскольку выводит тело из горизонтального положения. Для обеспечения максимальной скорости тело должно быть горизонтальным. Этот и есть тот пресловутый баланс, вокруг которого столько разговоров.

Другими словами, чтобы было понятно всем, Вы предлагаете накачать мышцы, чтобы вылететь из воды и плыть как глиссер - голова выше центра масс. Очень жаль, что Вы не тренер, а Ваши ученики не соперники моих! Нет 50 - еще можно так отбарабанить. 200 - уже очень тяжело, 400 и дальше - без шансов!

Все еще 5.

В тех постах речь шла именно о максимальной предельной скорости перемещения пловца в воде, то есть о спринтерском плавании, а не о стайетском. Вадим, Вы действительно не понимаете, зачем для увеличения скорости продвижения вперед, надо поднимать себя вверх? Вот это номер! Ну, хорошо, я отвечу так. Человек – не рыба. Он не выделяет на поверхности своей кожи полимерные вещества (слизь), он не умеет в семь раз снижать сопротивление воды, препятствуя турбулизации пограничного слоя, не давая ему оторваться от тела. Человек – не дельфин. Он не умеет снижать

сопротивление воды за счет создания бегущей волны вдоль поверхности кожного покрова. Поэтому, чтобы быстрее плыть для человека только один путь (на данном этапе эволюции) – на верх. Туда, где меньше плотность и ниже вязкость. Для этого и надо как можно выше лежать, сохраняя баланс и горизонтальное положение. Но сделать это без соответствующей физической и технической подготовки не получится! Мой расчет и доказывает, что только за счет обтекаемой формы тела, без создания подъемной силы максимальная скорость будет на уровне второго разряда.

Вадим, скорее подключайте воображение, $2 \times 2 = 4$!

Vadim TI от **Октября 22, 2011, 10:40:03 pm**

Цитата: DimaV от Октября 22, 2011, 10:20:00 am

В тех постах речь шла именно о максимальной предельной скорости перемещения пловца в воде, то есть о спринтерском плавании, а не о стайетском. Вадим, Вы действительно не понимаете, зачем для увеличения скорости продвижения вперед, надо поднимать себя вверх? Вот это номер! Ну, хорошо, я отвечу так. Человек – не рыба. Он не выделяет на поверхности своей кожи полимерные вещества (слизь), он не умеет в семь раз снижать сопротивление воды, препятствуя турбулизации пограничного слоя, не давая ему оторваться от тела. Человек – не дельфин. Он не умеет снижать сопротивление воды за счет создания бегущей волны вдоль поверхности кожного покрова. Поэтому, чтобы быстрее плыть для человека только один путь (на данном этапе эволюции) – на верх. Туда, где меньше плотность и ниже вязкость. Для этого и надо как можно выше лежать, сохраняя баланс и горизонтальное положение. Но сделать это без соответствующей физической и технической подготовки не получится! Мой расчет и доказывает, что только за счет обтекаемой формы тела, без создания подъемной силы максимальная скорость будет на уровне второго разряда.

Вадим, скорее подключайте воображение, $2 \times 2 = 4$!

Ок. Хотите умничать - продолжим.

Прошу ответить на вопросы (без ответа на них, ваши формулы - все еще 5):

- 1) Каков эффект увеличения скорости при подъеме тела на 1 см?
- 2) Какова мощность необходимая, чтобы поднять тело на 1 см?
- 3) Какова величина встречного сопротивления при подъеме тела на 1 см?
- 4) Как ведет себя статически неустойчивое тело подъеме на 1см?

Жду ответа в формулах.

Григор от **Октября 23, 2011, 02:43:21 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 22, 2011, 10:40:03 pm

- 1) Каков эффект увеличения скорости при подъеме тела на 1 см?
 - 2) Какова мощность необходимая, чтобы поднять тело на 1 см?
 - 3) Какова величина встречного сопротивления при подъеме тела на 1 см?
 - 4) Как ведет себя статически неустойчивое тело подъеме на 1см?
- Жду ответа в формулах.

Расчёты оставляю DimaV. Сам же постараюсь ответить так, как я себе представляю. Заранее извиняюсь, если не уместно. Это, чисто, эксперимент, для проверки самого себя.

1) Сопротивление трения уменьшится **ОЧЕНЬ СУЩЕСТВЕННО** при условии, если спина оголится, как у хороших спортсменов. Ведь при этом площадь трения туловища с водой уменьшается чуть ли не вдвое!!! Только, я не знаю на сколько сантиметров нужно подняться для этого, т.к. это зависит от первоначального положения. Вообще, эффект будет весьма существенным, если этот 1 см будет достаточен, чтобы спина оголилась! Ну, по моим подсчётам сопротивление трения уменьшится не меньше, чем на 20%!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

2) Не мощность, а силу имели ввиду, наверное. Это сила потерянной Архимедовой силы, которая равна объёму поднятой на поверхность части тела, умноженной на плотность воды и число g (скорость свободного падения). Я думаю, что это сила порядка 2 кг (20 Ньютонов). Лень объяснять как я посчитал, а скажу только, что это очень приблизительно.

3) Имеете ввиду **изменение** встречного сопротивления, полагаю? Ну, про сопротивление трения уже сказал (п.1). Сопротивление формы изменится процентов на 3-5. Тоже, очень приблизительно. А волновое сопротивление, полагаю, несколько увеличится. Но, учитывая, что доля волнового сопротивления очень незначительна в общем котле, то её незначительное изменение не может сильно повлиять на сопротивление в целом.

4) Ну, Вы правы,- это неустойчивое положение, поэтому, поднимающая сила должна действовать

постоянно. Вы это хотели услышать, или я не понял вопрос?

Кстати, предлагаю эту силу назвать не подъёмной, а "подымающей". Мы же здесь про гидродинамику разговариваем, а термин "подъёмная сила", это, всё таки, нечто другое, по сущности. Ну, в итоге, думаю, общая сила сопротивления процентов на 7-10 упасть обязана. И для достижения этого эффекта, придётся постоянно прикладывать 2 кг усилия, направленного вниз. Такая игра стоит свеч? Не знаю, и жду комментарий DimaV.

Вообщем, тоже, с нетерпением жду расчётов DimaV. Интересно, сильно я ошибаюсь в своих расчётах, сделанных "на пальцах"? Может я что-то важное не учёл, или ещё чего-то???

Vadim TI от **Октября 23, 2011, 08:09:18 am**

В данном случае "думаю" и "очень существенно" - это не ответ. Это не расчет, это гипотеза, причем основанная на предположении.

Я скажу так. Впервые про эту самую "подъемную силу" было написано в учебнике по плаванию 1972 года, если я правильно помню. Потом эти "мысли" бездоказательные кочевали в учебник 1982, методические рекомендации 1985, методические рекомендации для подготовки в высшей школе тренеров 1993, а после этого наши "ученые" пихают их во все учебники вплоть до самых последних 2006 (кажется). Основные их "провайдеры": Воронцов и Войцеховский (не наводит на размышление?).

В итоге в тренировочной методике появился термин "угол атаки" (рекомендуется 5 градусов для создания этой самой подъемной силы). Опять таки без доказательств. Приведенные ими формулы притянуты за уши.

У меня по этому поводу только один вопрос (это даже не вопрос, а так, намек). Вам не кажется странным, что ни один из тренеров чемпионов последнего поколения (включая Турецкого) ни слова не сказал об "угле атаки", "подъемной силе" и т.п.? Почему все они озабочены только горизонтальным положением тела (без всяких углов), балансом - нейтральным положением тела на той глубине, на которой пловец не тратит силы на поддержание горизонтального положения, когда вся энергия направлена только на движение вперед (опускаю голову все ниже, после входа в воду руки идут впреед-вниз, в крайнем случае вперед, но уж никак не вверх и т.п.)?

Мне отвечать не надо. Я ответил себе на эти вопросы. Себе ответьте. Если решите, что Воронцов и Войцеховский правы, ну значит можете считать себя достойными последователями этих двух товарищей, а меня еретиком!

Жаль, что Вы не тренеры и мы не можем посоревноваться учениками. Все бы встало на места, особенно на 200 и дальше.

DimaV от **Октября 23, 2011, 09:25:12 am**

Цитата: Vadim TI от Октября 22, 2011, 10:40:03 pm

Ок. Хотите умничать - продолжим.

Предлагаете поумничать? Вот, значит какое у Вас отношение к этому диалогу. Нет, ради этого не стоит продолжать разговор. Мне было бы искренне интересно найти ответы на Ваши вопросы. Они помогли бы полнее раскрыть данную тему, тем более, Вы сами говорили, что законы гидродинамики для Вас весомый аргумент. Но такое снисходительно-пренебрежительное отношение к диалогу не дают мне возможности его с Вами продолжать. Извините.

-1.

Vadim TI от **Октября 23, 2011, 10:39:10 am**

Цитата: DimaV от Октября 23, 2011, 09:25:12 am

Цитата: Vadim TI от Октября 22, 2011, 10:40:03 pm

Ок. Хотите умничать - продолжим.

Предлагаете поумничать? Вот, значит какое у Вас отношение к этому диалогу. Нет, ради этого не стоит продолжать разговор. Мне было бы искренне интересно найти ответы на Ваши вопросы. Они помогли бы полнее раскрыть данную тему, тем более, Вы сами говорили, что законы гидродинамики для Вас весомый аргумент. Но такое снисходительно-пренебрежительное отношение к диалогу не дают мне возможности его с Вами продолжать. Извините.
-1.

Что посеешь то и пожнешь! И, Вы правы, продолжать диалог совсем не хочется.

Цитата: "Вадим, Вы действительно не понимаете, зачем для увеличения скорости продвижения вперед, надо поднимать себя вверх? Вот это номер!"

Тогда себе тоже -1, за отношение, ну чтобы уж совсем честно.

Григор от Октября 23, 2011, 03:54:35 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 23, 2011, 08:09:18 am

В данном случае "думаю" и "очень существенно" - это не ответ. Это не расчет, это гипотеза, причем основанная на предположении.

В одном случае с водой соприкасается вся поверхность тела (и живот, и спина), а в другом - только живот. На основании этого я делаю вывод, что сопротивление трения на туловище уменьшится "очень существенно", "чуть ли не вдвое". Вы правы, что это не расчёт, но абсолютно не правы, что это гипотеза. Это не то, и не другое, а "логический вывод, без точного расчёта". Опровергайте эту "гипотезу" своими строго научными доводами и расчётами. Иначе, это звучит как голословное обвинение :).

sosnin от Октября 23, 2011, 04:19:15 pm

Цитата: Григор от Октября 23, 2011, 03:54:35 pm

Иначе, это звучит как голословное обвинение :).

и что тогда?...ты обидешься?? еще пять страниц назад Вадим взял попкорн и сказал, что не будет распинаться для нас-вас-их.чего ждать-то?совести?желания объяснить?думаете есть ему выгода делиться жизненным опытом?

Григор от Октября 23, 2011, 04:25:12 pm

Цитата: sosnin от Октября 23, 2011, 04:19:15 pm

думаете есть ему выгода делиться жизненным опытом?

Намекаешь, что я наивный? :)

sosnin от Октября 23, 2011, 04:32:45 pm

Цитата: Григор от Октября 23, 2011, 04:25:12 pm

Цитата: sosnin от Октября 23, 2011, 04:19:15 pm

думаете есть ему выгода делиться жизненным опытом?

Намекаешь, что я наивный? :)

скорее, скажу что это бессмысленно. все отношение к вашему подходу высказано и понятна манера

будущо общеия со стороны Вадима.хотя где-то я с ним согласен и думаю,ты понимаешь где. сходи к нему на "занятия"-поделится частью.

Vadim TI от **Октября 23, 2011, 08:58:10 pm**

Цитата: sosnin от Октября 23, 2011, 04:32:45 pm

Цитата: Григор от Октября 23, 2011, 04:25:12 pm

Цитата: sosnin от Октября 23, 2011, 04:19:15 pm

думаете есть ему выгода делиться жизненным опытом?

Намекаешь, что я наивный? :)

скорее,скажу что это бессмысленно.все отношение к вашему подходу высказано и понятна манера будущо общеия со стороны Вадима.хотя где-то я с ним согласен и думаю,ты понимаешь где. сходи к нему на "занятия"-поделится частью.

Это не вопрос денег.

Если мы смотрим на одну и ту же картинку, да еще я прямо говорю куда смотреть, откуда взялись термины которыми оперируют, кто их использует и каков результат, и после этого возникают "углы атаки" и "подъемные силы", то вывод только один - Вам мало досталось от этих теорий. Вы мало стояли на месте, Вы мало пахали без результата! Если нужно еще - ради бога. Я подожду. Как придет понимание, что с этими теориями что-то не так, поскольку результата нет или он какой-то ... то есть то нет и вообще невозможно планировать увеличение скорости, так милости просим. Разубеждать и спорить с корифеями, которые пишут учебники по плаванию, методички и возглавляют сборную (уже больше 20 лет) - оно мне надо? Зачем? Мои ребята подрастают, пусть им будет легче побеждать!

Вперед! Как написано в журнале "Плавание" от января 2011 года тренером Изотова - надо больше работать в 3-й зоне (очень символично, это, видимо, "зона строгого режима", только вот детей жалко)!

planer от **Октября 28, 2011, 11:27:59 am**

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

ССИЕ?))

Swimmer48 от **Октября 28, 2011, 12:33:34 pm**

Цитата: planer от Октября 28, 2011, 11:27:59 am

Цитата: Swimmer48 от Октября 21, 2011, 07:01:49 pm

Вадим, приведу пример сертификации в моей области, чтобы считаться экспертом. Пишешь 3 часа тест. Затем, если сдал летишь в Брюссель и 3 дня тебе дается на выполнение конкретной практической задачи, не справился - сертификата нет.

ССИЕ?))

да

Алексей от **Октября 28, 2011, 02:57:27 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 23, 2011, 08:58:10 pm

Разубеждать и спорить с корифеями, которые пишут учебники по плаванию, методички и возглавляют сборную (уже больше

20 лет) - оно мне надо? Зачем? Мои ребята подрастают, пусть им будет легче побеждать!
Вперед! Как написано в журнале "Плавание" от января 2011 года тренером Изотова - надо больше работать в 3-й зоне (очень символично, это, видимо, "зона строгого режима", только вот детей жалко)!

Вашим детям, которые тренируются по этой системе, будем легче побеждать остальных простачков, тренирующихся по обычной методике, я правильно понял? Если, да, то флаг Вам в руки и барабан на шею. Спорить не буду, результат я знаю, а время рассудит.
Юрий Львович, для тех кто не знает - тренер Изотова, говорил для тех понимает что такое 3 зона. К тому-же Данила далеко не ребёнок. А мы иногда плаваем и в 4, а иногда даже, представляете весь этот ужас, в 5 зоне. Я точно садист, а спортсмены мои мазохисты. ;D. Ну мы друг друга нашли, так что нам хорошо. ;D

Little_boo от **Октября 28, 2011, 08:35:42 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 23, 2011, 08:58:10 pm

Мои ребята подрастают, пусть им будет легче побеждать!

Мне кажется, или я уже спрашивал про возраст ваших воспитанников и результатах?

sosnin от **Октября 28, 2011, 09:03:45 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 28, 2011, 08:35:42 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 23, 2011, 08:58:10 pm

Мои ребята подрастают, пусть им будет легче побеждать!

Мне кажется, или я уже спрашивал про возраст ваших воспитанников и результатах?

мне кажется, что тебе не кажется...

моя фамилия слишком известная, чтобы я ее называл (с)

afigul от **Октября 28, 2011, 09:24:35 pm**

Зря вы на парня надели. Вы тренируете по системе Матвеева-Платонова. 5 энергетических зон и т.д. А Вадим работает по другой системе: допороговое пл-е, ПАО, ПАНО, МПК и креатинфосфат. Вроде бы одно и то же. Те же 5 уровней. Но деление по зонам по Платонову имеет формальный характер и не затрагивает характер изменений, происходящих в клетке спортсмена. А Вадим работает по Селуянову-Мякинченко. Эти учёные предлагают рассматривать работу по результату воздействия на организм, а не по форме работы (пульс, длительность работы, интервал отдыха и т.д.) Я где то в старых постах уже писал, что вроде бы спринтерская (алактатная) работа по сути является аэробной развивающей и т.д. Ещё раз повторю, что это не моё изобретение, а внимательное прочтение Мякинченко. Кстати, я к ветеранской Европе готовился по этой системе. За сезон 2010-2011 проплыл 450км. В результате 200 брасс 2.46,36. Когда готовился по системе Платонова (сезон 2006-2007) проплыл 1000км. Результат на Европе 2.46,82.
А ведь я только читал книжки, а Вадим говорит, что он ученик Селуянова. Дайте, пожалуйста, парню высказаться. Я бы с удовольствием послушал его.

sosnin от **Октября 28, 2011, 09:33:11 pm**

так мы тут все только и ждем, чтоб высказался, рассказал, объяснил. а толку?

Алексей от **Октября 28, 2011, 09:38:47 pm**

Мы на него не насили. Просто надо уважать мнение других. Как-то странно слышать наезды не известно когоЮ а по другому это не скажешь, на тренера чемпиона и рекордсмена Мира. А ведь Стаса он тренирует с самого начала. Для тех кто не знает, Станислав Донец сын Райхмана Юрия Львовича. Ты сначала хоть что-то сделай, а потом уже делай замечания, тем более таким тоном. Пусть объяснит. К тому-же что-то у нас слишком много учеников тех или иных известных людей, интересно, а Селуянов знает что этот парень его ученик? ;D

Я работаю не по 5 стандартным зонам, но это не значит что я должен всех иначе мыслящих опошлять и считать глупее себя.

Сказал "а" пусть говорит и "б". Пусть доказывает.

Vadim TI от **Октября 28, 2011, 10:20:10 pm**

Цитата: afigul от Октября 28, 2011, 09:24:35 pm

Зря вы на парня насили. Вы тренируете по системе Матвеева-Платонова. 5 энергетических зон и т.д. А Вадим работает по другой системе: допороговое пл-е, ПАО, ПАНУ, МПК и креатинфосфат. Вроде бы одно и тоже. Те же 5 уровней. Но деление по зонам по Платонову имеет формальный характер и не затрагивает характер изменений, происходящих в клетке спортсмена. А Вадим работает по Селуянову-Мякинченко. Эти учёные предлагают рассматривать работу по результату воздействия на организм, а не по форме работы(пульс, длительность работы, интервал отдыха и т.д.) Я где то в старых постах уже писал, что вроде бы спринтерская(алактатная) работа по сути является аэробной развивающей и т.д. Ещё раз повторю, что это не моё изобретение, а внимательное прочтение Мякинченко. Кстати, я к ветеранской Европе готовился по этой системе. За сезон 2010-2011 проплыл 450км. В результате 200 брасс 2.46,36.Когда готовился по системе Платонова(сезон 2006-2007) проплыл 1000км. Результат на Европе 2.46,82. А ведь я только читал книжки, а Вадим говорит, что он ученик Селуянова. Дайте, пожалуйста, парню высказаться. Я бы с удовольствием послушал его.

Есть вопросы - пишите в личку. Отвечу. Если не смогу ответить, то проконсультируюсь у Виктора Николаевича и потом отвечу.

И это не 2 разных подхода. На сегодняшний день никто кроме Селуянова не дает доказательного объяснения своей методике. Альтернативы просто нет. Объяснения про зоны - это попытка объяснить почему так работают наши тренеры. Я уже говорил, что при желании можно доказать что $2 \times 2 = 5$.

Доказывать это людям, которые ушли из спорта потому, что это "не прибыльно" или надоело и рассуждают о спортивном результате как о хобби сидя на работе от нечего делать - дело неблагодарное. Их результат стоит на месте годами, а то и падает постоянно и их это не парит. Они, по факту, тренируются для физкультуры, а не для результата. Их задача ставить локальные сети, отгружать товар, рассчитывать тренды, сдавать квартальные отчеты и по ходу, когда нечего делать, залезать на форум, чтобы поговорить за жизнь и плавать для себя, для пользы тела.

Они просто не сталкиваются с проблемами плавания постоянно, когда нужен результат, нужен вовремя, а не "когда-нибудь как будет время и желание" и сбежать в другую сферу или закончить карьеру - не вариант. Я не могу сбежать. Я не могу позволить себе "объективное оправдание" ни когда мальчик 9 лет приходит в бассейн со словами "я никогда голову в воду не опущу, потому что это опасно для жизни", (я не считаю для себя возможным сказать его матери, что у него "нет чувства воды" и он бесперспективен и это великое счастье видеть через год 50 м - из 20 сек., 200 м - из 3-х минут, но чертовски сложная работа и терпение), ни когда 40 летний человек приходит и хочет научиться плавать час и не уставать. Если я это не сделаю - мне просто будет нечего есть. Моё имя на кону, репутация, если хотите.

Если кто-то из здешних корифеев посоветуют человеку чушь - и что? Чем они рискуют?

Мы в совершенно разных категориях.

Алексей от **Октября 28, 2011, 10:36:21 pm**

Как Вам тяжело! Какой Вы ответственный! Извините меня бестолкового и безответственного. Я больше не буду!
Честно, честно!

Swimmer48 от **Октября 28, 2011, 10:37:02 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Цитата: afigul от Октября 28, 2011, 09:24:35 pm

Зря вы на парня насели. Вы тренируете по системе Матвеева-Платонова. 5 энергетических зон и т.д. А Вадим работает по другой системе: допороговое пл-е, ПАО, ПАНО, МПК и креатинфосфат. Вроде бы одно и то же. Те же 5 уровней. Но деление по зонам по Платонову имеет формальный характер и не затрагивает характер изменений, происходящих в клетке спортсмена. А Вадим работает по Селуянову-Мякинченко. Эти учёные предлагают рассматривать работу по результату воздействия на организм, а не по форме работы(пульс, длительность работы, интервал отдыха и т.д.) Я где то в старых постах уже писал, что вроде бы спринтерская(алактатная) работа по сути является аэробной развивающей и т.д. Ещё раз повторю, что это не моё изобретение, а внимательное прочтение Мякинченко. Кстати, я к ветеранской Европе готовился по этой системе. За сезон 2010-2011 проплыл 450км. В результате 200 брасс 2.46,36.Когда готовился по системе Платонова(сезон 2006-2007) проплыл 1000км. Результат на Европе 2.46,82. А ведь я только читал книжки, а Вадим говорит, что он ученик Селуянова. Дайте, пожалуйста, парню высказаться. Я бы с удовольствием послушал его.

Есть вопросы - пишите в личку. Отвечу. Если не смогу ответить, то проконсультируюсь у Виктора Николаевича и потом отвечу.

И это не 2 разных подхода. На сегодняшний день никто кроме Селуянова не дает доказательного объяснения своей методике. Альтернативы просто нет. Объяснения про зоны - это попытка объяснить почему так работают наши тренеры. Я уже говорил, что при желании можно доказать что $2 \times 2 = 5$.

Доказывать это людям, которые ушли из спорта потому, что это "не прибыльно" или надоело и рассуждают о спортивном результате как о хобби сидя на работе от нечего делать - дело неблагодарное. Их результат стоит на месте годами, а то и падает постоянно и их это не парит. Они, по факту, тренируются для физкультуры, а не для результата. Их задача ставить локальные сети, отгружать товар, рассчитывать тренды, сдавать квартальные отчеты и по ходу, когда нечего делать, залезать на форум, чтобы поговорить за жизнь и плавать для себя, для пользы тела.

Они просто не сталкиваются с проблемами плавания постоянно, когда нужен результат, нужен вовремя, а не "когда-нибудь как будет время и желание" и сбежать в другую сферу или закончить карьеру - не вариант. Я не могу сбежать. Я не могу позволить себе "объективное оправдание" ни когда мальчик 9 лет приходит в бассейн со словами "я никогда голову в воду не опущу, потому что это опасно для жизни", (я не считаю для себя возможным сказать его матери, что у него "нет чувства воды" и он бесперспективен и это великое счастье видеть через год 50 м - из 20 сек., 200 м - из 3-х минут, но чертовски сложная работа и терпение), ни когда 40 летний человек приходит и хочет научиться плавать час и не уставать. Если я это не сделаю - мне просто будет нечего есть. Моё имя на кону, репутация, если хотите.

Если кто-то из здешних корифеев посоветуют человеку чушь - и что? Чем они рискуют?

Мы в совершенно разных категориях.

Ну так все давно поняли, что вы не будете ничего писать в общественное обсуждение, т.к. не хотите лишних вопросов. Единственное я не понял, вы что считаете спортом уметь час плыть и не уставать и проплыть 200 м из 3 минут? А я так понял из разговора с вами более серьезные задачи вы не решаете. Вот Алексей решает, у него и примеры ребят есть, о которых он может написать, показать протоколы, я думаю даже видео покажет, если хорошо попросить, а у вас спортивных результатов не увидел пока.

sosnin от **Октября 28, 2011, 10:57:01 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Есть вопросы - пишите в личку. Отвечу. Если не смогу ответить, то проконсультируюсь у Виктора Николаевича и потом отвечу.

не пойму,чего бояться всеобщего обсуждения? с 9летними детьми возитесь по 500 раз объясняя,а взрослым людям с некоторым спортивным прошлым,даже ответ для вас-неблагодарная работа? удивительно.

или вы хотите разговаривать только с теми,кто сталкивается с проблемами плавания постоянно и ежечасно?так скажите об этом,чтоб люди плавающие "для пользы тела" знали свое место.

Vadim TI от **Октября 28, 2011, 11:00:48 pm**

Цитата: Swimmer48 от Октября 28, 2011, 10:37:02 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Цитата: afigul от Октября 28, 2011, 09:24:35 pm

Ну так все давно поняли, что вы не будете ничего писать в общественное обсуждение, т.к. не хотите лишних вопросов.

Единственное я не понял , вы что считаете спортом уметь час плыть и не уставать и проплыть 200 м из 3 минут? А я так понял из разговора с вами более серьезные задачи вы не решаете. Вот Алексей решает, у него и примеры ребят есть, о которых он может написать, показать протоколы, я думаю даже видео покажет, если хорошо попросить, а у вас спортивных результатов не увидел пока.

Ну не поняли и что? Вам это зачем? Живите спокойно.

Результатами и протоколами я не хвастался. Зачем? Типа, вот расскажу сколько у меня 3-х, 2-х, 1-х, кмс-ов, сразу проникнитесь моими идеями? Вы же уже доказали себе, что я учу купаться. Пусть так и будет. Мерится-то зачем? Говорите за себя, если уж говорите.

Vadim TI от **Октября 28, 2011, 11:02:09 pm**

Цитата: Алексей от Октября 28, 2011, 10:36:21 pm

Как Вам тяжело! Какой Вы ответственный! Извините меня бестолкового и безответственного. Я больше не буду!
Честно, честно!

Прощены!

Vadim TI от **Октября 28, 2011, 11:02:57 pm**

Цитата: sosnin от Октября 28, 2011, 10:57:01 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Есть вопросы - пишите в личку. Отвечу. Если не смогу ответить, то проконсультируюсь у Виктора Николаевича и потом отвечу.

не пойму,чего бояться всеобщего обсуждения? с 9летними детьми возитесь по 500 раз объясняя,а взрослым людям с некоторым спортивным прошлым,даже ответь для вас-неблагодарная работа? удивительно.

или вы хотите разговаривать только с теми,кто сталкивается с проблемами плавания постоянно и ежечасно?так скажите об этом,чтоб люди плавающие "для пользы тела" знали свое место.

Так может и не надо понимать?)

Swimmer48 от **Октября 28, 2011, 11:03:23 pm**

Читайте внимательнее, что вам пишут. Идей, объяснений, результатов пока от вас не увидел.

sosnin от **Октября 28, 2011, 11:05:56 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 11:02:57 pm

Цитата: sosnin от Октября 28, 2011, 10:57:01 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Есть вопросы - пишите в личку. Отвечу. Если не смогу ответить, то проконсультируюсь у Виктора Николаевича и потом отвечу.

не пойму,чего бояться всеобщего обсуждения? с 9летними детьми возитесь по 500 раз объясняя,а взрослым людям с некоторым спортивным прошлым,даже ответь для вас-неблагодарная работа? удивительно.

или вы хотите разговаривать только с теми,кто сталкивается с проблемами плавания постоянно и ежечасно?так скажите об этом,чтоб люди плавающие "для пользы тела" знали свое место.

Так может и не надо понимать?)

шутите? может тут Грааль закопан,а я пройду мимо и помру в неведении.нет уж,напрягитесь,объясните.ХОЧУ ЗНАТЬ ответ на вопросы.лучше попунктно.

Little_boo от **Октября 28, 2011, 11:06:24 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

Я уже говорил, что при желании можно доказать что $2 \times 2 = 5$.

Докажите, думаю, нобелевку получите без проблем.

ЗЫ. Мы услышим результаты ваших подопечных?

Little_boo от **Октября 28, 2011, 11:08:41 pm**

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

что у него "нет чувства воды" и он бесперспективен и это великое счастье видеть **через год 50 м - из 20 сек.** Моё имя на кону, репутация, если хотите.

Круто, где записываться в ученики?

sosnin от **Октября 28, 2011, 11:11:39 pm**

Цитата: Little_boo от Октября 28, 2011, 11:08:41 pm

Цитата: Vadim TI от Октября 28, 2011, 10:20:10 pm

что у него "нет чувства воды" и он бесперспективен и это великое счастье видеть **через год 50 м - из 20 сек.** Моё имя на кону, репутация, если хотите.

Круто, где записываться в ученики?

ну ты тоже уж придрался.у меня вон-половины запятых нет.пишу тут на ощупь ночью.

Алексей от **Октября 28, 2011, 11:21:59 pm**

Давали ссылки на книгу "Полное погружение", но либо можно читать в инете, либо покупать. Может какой-нибудь добрый самаритянин выложит эту книгу в свободный доступ? ;D

Может чему-нибудь хорошему научусь. И даже уверен в этом. Но покупать неизвестно что - жаба душист. Читать в инете - нет времени. Так что выход один. ;D

Вчера давал интервью на нашем ТВ. Задали вопрос: "Сколько подготовил КМСов?" Не смог ответить, не знаю. Никогда не считал. Примерно (где-то в районе) знаю сколько научил плавать. Знаю сколько МС. Знаю сколько впоследствии стали МСМК (не мои девчонки, но я принимал участие в их подготовке). К чему я? А к тому, что если получается хорошо учить плавать, то учите и не лезте в спорт, не учите профессиональных тренеров. Обучение плаванию это очень почётное занятие. Не имеет значение по какой методике учат, главное чтобы качественно и люди после полюбили плавание, а не получили отвращение к нему. TI Вы уже прорекламировали, не надо агрессивную рекламу, она вызывает отвращение.

Хотите познакомить тренеров и любителей плавания с TI, то дайте ссылки на видео и книги, чтобы их можно было скачать и потом спокойно и не торопясь прочитать и просмотреть всю имеющуюся инфу.

А пока..... Кроль интересный, если его адаптировать под более высокие скорости, всё остальное просто смешно. Эти выводы сделаны после просмотра роликов и после прочтения Ваших комментов. С удовольствием поучусь чему-нибудь новому и полезному, но дайте для этого исчерпывающую инфу, а не рекламируйте систему зарабатывания денег Вашей компанией.