

Тема: **Подскажите по технике**
январь — март 2013г.

igorium от Января 10, 2013, 05:28:25 pm

Всем привет.

Вернулся из Таллинна с новыми силами.

Удалось 3,5 раза поплавать.

Удивительно, но у них очень мало народу в бассейнах.

Один раз на 6 дорожек (25м) было ЧЕТЫРЕ ЧЕЛОВЕКА !!!

Обычно кроме меня на дорожке был 1-2 человека на 50м и 0-1 человек на 25м.

Причем класс тетушек, плавающих пляжным брассом практически отсутствует напрочь.

Если они есть, то дальше 1 дорожки не суются.

В один из разов проплыл подряд 1км, причем даже не сильно устал.

Померил пульс - 22уд/10сек.

Жалко время не засек.

Получилось это спонтанно, я вообще собирался плавать сотнями, но задумался...

Сначала обрадовался, а посмотрев видео огорчился - <http://www.youtube.com/watch?v=Rw0XN3i7dUo&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=Rw0XN3i7dUo&feature=youtu.be>)

Что-то опять все ошибки вылезли - и напряженная кисть, и локоть падает вместе с кистью одновременно.

Про ноги я вообще молчу (но справедливости ради - я ими последний месяц вообще не занимался по совету Соснина).

Такое ощущение, что у меня есть 2 "скорости":

1) Полу-правильная техника с растяжением рук и т.д.

Но руки устают...

2) Полу-старая техника.

Двигаюсь неправильно, но устаю намного меньше...

Вообщем опять себе мозги выношу этими непонятками...

Цитата: **Little_boo** от Декабря 30, 2012, 10:27:52 pm

Ничего крутого, я плавал хуже всех в группе. Я тебе просто про уровень говорю, что реально для взрослого человека это ноль. поэтому лучше сразу нормально обучаться, а не столбить убогую технику

Да не против я.

Тока не очень понимаю как это научиться с нуля.

Старты **Гала** достаточно подробно расписала по пунктам, а с общей техникой ...

Есть конкретные методики, типа список из 30 последовательных упражнений, после которых можно сказать, что я нормально плаваю?

Гала от Января 10, 2013, 06:03:36 pm

Цитата: **igorium** от Января 10, 2013, 05:28:25 pm

Есть конкретные методики, типа список из 30 последовательных упражнений, после которых можно сказать, что я нормально плаваю?

Нет. Но есть куча упражнений на постановку так всеми любимого высокого локтя, на правильный вход руки в воду и т.п., которые надо обязательно включать в тренировку, упражнения эти довольно подробно описаны в соответствующей теме на форуме. А насчет работы над техникой.....Игорь, вот сколько Фелпс плавал, столько не гнушался совершенствовать свою технику, так, если ему не в западло и было что совершенствовать, так неужто у нас все идеально? ;D

@LE}{@NDER от Января 11, 2013, 12:16:19 am

Цитата: **Рунтя** от Января 10, 2013, 11:50:33 pm

Читаю я эту тему и все думаю, вставить что ли свои дилетантские пять копеек? Высокий локоть, панацея, долго ли Вы сможете его удерживать в своем N км заплыве? Что-то в вашей подготовке к предстоящему марафону должно быть другое, кроме эстетики и техничности плавания. Экономичность и эффективность, выносливость. Что там еще? Сколько Вы на красивом старте выиграете на фоне 3 часового плавания в открытой воде? Времени остается значительно меньше, чем кажется, оно вообще понятие относительное, особенно чем ближе старт. Неужели никто из форумчан не может придумать что-нибудь товарищу в помощь для достижения его цели, кроме высокого локтя и фраз типа: не так стоишь, не так светишь, ноль и т.п.? Физуху там подтянуть, дыхалку, проплыть хотя бы с десяток раз в бассейне всю предстоящую дистанцию своим стилем и проанализировать ощущения, что и где начало умирать, что включилось, а что так и скончалось бесславно. За пол года технику не поставит, проверено на собственном

опыте, а тем более не с нуля, а с "пляжной" техники, какой купальщики изображают из себя (и я в том числе) пловцов. Мне кажется, параллельно нужно работать, и над техникой, и над выносливостью. Это все уже говорилось. Просто есть люди, которые думают, что они знают лучше. Имхо все что нужно было **igoriumy** для подготовки к проплыву через Босфор уже написали, написали и то, что лучше отказаться от этой затеи в виду недостаточного количества времени и слабой подготовки.... Он свой выбор сделал, поэтому, имхо, что-то советовать на этом этапе бесполезно.

Гала от Января 11, 2013, 12:26:04 am
Саша, лови плюс. ;)

Ivan Tyapkin от Января 11, 2013, 10:04:38 am
Цитата: **igorium** от Января 10, 2013, 05:28:25 pm
Есть конкретные методики, типа список из 30 последовательных упражнений, после которых можно сказать, что я нормально плаваю?

Естественно есть, они только индивидуально формулируются.... и их надо сначала выполнить

Вот например простая методика - плывешь в координации, видишь косяки, выбираешь один (только один за раз) - находишь подходящее упражнение, делаешь его, вырабатывается новая моторика, опять плывешь в координации, смотришь как косяк ушел, ищешь следующий, и т.д.

просто так проплыть 30 упражнений и научиться нормально плавать, наверно можно, но очень низка вероятность

Домино от Января 11, 2013, 11:52:28 am
Цитата: **Рунтя** от Января 10, 2013, 11:50:33 pm
Неужели никто из форумчан не может придумать что-нибудь товарищу в помощь для достижения его цели, кроме высокого локтя и фраз типа: не так стоишь, не так светишь, ноль и т.п.?

Ничего лучше тренера на бортике, контролирующего тебя в реальном времени, никто еще не придумал.

igorium от Января 11, 2013, 12:43:41 pm
Цитата: **Ivan Tyapkin** от Января 11, 2013, 10:04:38 am
Вот например простая методика - плывешь в координации, видишь косяки, выбираешь один (только один за раз) - находишь подходящее упражнение, делаешь его, вырабатывается новая моторика, опять плывешь в координации, смотришь как косяк ушел, ищешь следующий, и т.д.

Методика хорошая.

Навскидку сколько надо проплыть, чтобы тело запомнило правильное движение?
В ПП написано что-то больно большое значение - 20км что-ли...

Цитата: **Домино** от Января 11, 2013, 11:52:28 am
Ничего лучше тренера на бортике, контролирующего тебя в реальном времени, никто еще не придумал.

Дайте два.

Для меня это было бы идеальным случаем.

Но индивидуальные занятия я не потяну финансово, а хорошие тренеры, ведущие группы мне не попадались...

Гала от Января 11, 2013, 12:45:58 pm
Нет подразделения на тренеров, которые ведут группы и которые занимаются индивидуально, как правило, это один и тот же тренер ;D

Ivan Tyapkin от Января 11, 2013, 12:52:48 pm
Цитата: **igorium** от Января 11, 2013, 12:43:41 pm
Методика хорошая.
Навскидку сколько надо проплыть, чтобы тело запомнило правильное движение?
В ПП написано что-то больно большое значение - 20км что-ли...

20 км это много чтоль? ;D при желании за день можно проплыть, тока не поможет.

сколько надо столько и нужно проплыть. какая разница 1 км это или 100?? тоже индивидуально, кто за 1 занятие запомнит, а кому и год нужен. подумаешь.

igorium от Января 11, 2013, 01:11:43 pm

Цитата: **Гала** от Января 11, 2013, 12:45:58 pm

Нет подразделения на тренеров, которые ведут группы и которые занимаются индивидуально, как правило, это один и тот же тренер ;D

Так то оно так.

Может я не правильно выразился.

Я не смог найти хорошего тренера, ведущего группы.

Если знаете - подскажите. Буду очень рад.

Кто-то на форуме мне посоветовал тренеров детских спортшкол, но они со взрослыми группами не занимаются, а индивидуально я не смогу. Как-то так.

igorium от Января 11, 2013, 01:15:53 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Января 11, 2013, 12:52:48 pm

20 км это много чтоль? ;D при желании за день можно проплыть, тока не поможет.

сколько надо столько и нужно проплыть. какая разница 1 км это или 100?? тоже индивидуально, кто за 1 занятие запомнит, а кому и год нужен. подумаешь.

Ну я 20км проплываю за 3 недели (3нед*4раза*1,5км) ...

Ivan Tyapkin от Января 11, 2013, 01:17:15 pm

Цитата: **igorium** от Января 11, 2013, 01:15:53 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Января 11, 2013, 12:52:48 pm

20 км это много чтоль? ;D при желании за день можно проплыть, тока не поможет.

сколько надо столько и нужно проплыть. какая разница 1 км это или 100?? тоже индивидуально, кто за 1 занятие запомнит, а кому и год нужен. подумаешь.

Ну я 20км проплываю за 3 недели (3нед*4раза*1,5км) ...

@LE}{@NDER от Января 11, 2013, 01:46:57 pm

Цитата: **igorium** от Января 11, 2013, 12:43:41 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Января 11, 2013, 10:04:38 am

Вот например простая методика - плывешь в координации, видишь косяки, выбираешь один (только один за раз) - находишь подходящее упражнение, делаешь его, вырабатывается новая моторика, опять плывешь в координации, смотришь как косяк ушел, ищешь следующий, и т.д.

Методика хорошая.

Навскидку сколько надо проплыть, чтобы тело запомнило правильное движение?

В ПП написано что-то больно большое значение - 20км что-ли...

Все не совсем так. В плавании нельзя сказать, что вот ты наплавал упражнение 20км и косяк ушел. Кстати, уже не раз говорилось, что упражнения один косяк исправляют, но при этом пару тройку других приносят. Поэтому желательно менять упражнения - делать тренировки разнообразными. Упражнения надо сразу закреплять плаванием в координации. Немаловажно так же КАК выполняются упражнения - если их выполнять неправильно, то может стать хуже чем было. Все это непрерывный процесс, поскольку технические косяки - это как гидра - отрубает голову, косяк вроде ушел, но проходит время, ты теряешь бдительность и эта голова снова вырастает.

Кстати, многие приходят в плавание и ставят какие-то конкретные технические цели, типа добиться высокого локтя или хорошей работы ногами, имхо, в плавании тяжело с таким менталитетом, когда ставишь такие цели. Легче когда относишься к работе над техникой, да и к плаванию в целом как к образу жизни и не загоняешь себя в какие-то временные или дистанционные рамки. То же и с целями со временем на дистанциях: Вот до конца года, я выйду из 30ти на полтиннике кролем... Может выйдешь, а может и нет, потому что в плавании может быть как бурный прогресс, так и многомесячный застой в результатах даже когда, казалось бы, все делаешь правильно. Тут нужно немалое терпение. Может твой косяк уйдет после 20км, а может после 2000км, все зависит от тебя.

triathlet от Января 11, 2013, 10:28:09 pm

Для такого торса технику улучшить крайне сложно.

Забей на высокие локти и пр. фигню.

Просто плавай в лопатках длинные куски. А лучше один кусок.

И старайся уменьшить количество гребков.

Всё остальное выкинь из головы.

Berrimor от Января 11, 2013, 10:35:48 pm

Цитата: triathlet от Января 11, 2013, 10:28:09 pm
Для такого торса технику улучшить крайне сложно.
Забей на высокие локти и пр. фигню.
Просто плавай в лопатках длинные куски. А лучше один кусок.
И старайся уменьшить количество гребков.
Всё остальное выкинь из головы.
Глупость же.

Berrimor от Января 11, 2013, 10:44:33 pm
Цитата: @LEJ@NDER от Января 11, 2013, 12:16:19 am
что лучше отказаться от этой затеи в виду недостаточного количества времени и слабой подготовки.... Он свой выбор сделал, поэтому, имхо, что-то советовать на этом этапе бесполезно.
Человек живёт мечтой, мечтой проплыть через Босфор, зачем у него её отнимать? Откладывать на следующий год проплыть можно, но это тяжело психологически, тяжело ждать ещё хрен знает сколько и работать. Тем более, если он вдруг завалит Босфор, у него будет стимул всё-таки проплыть его, да и выводы он сделает правильные.

Гала от Января 11, 2013, 11:59:05 pm
Баблосшибатели тоже бывает по совести баблосшибают ;D, может стоило присмотреться? ;)

Рунтя от Января 12, 2013, 12:03:54 am
Цитата: **Гала** от Января 11, 2013, 11:59:05 pm
Баблосшибатели тоже бывает по совести баблосшибают ;D, может стоило присмотреться? ;)
Сейчас меня мой виртуальный тренер очень даже устраивает. Правда, ему со мной очень-очень тяжело. Я, наверное, самый трудный ученик в его практике ::)

Yura от Января 12, 2013, 02:21:13 am
Для покорителей Босфора много интересного на Trilife.ru
<http://www.trilife.ru/search/?q=%C1%EE%F1%F4%EE%F0&s=>

Berrimor от Января 12, 2013, 10:59:48 am
Интересного и по делу - это две большие разницы.

igorium от Января 12, 2013, 01:29:34 pm
Цитата: **Рунтя** от Января 10, 2013, 11:50:33 pm
Читаю я эту тему и все думаю, вставить что ли свои дилетантские пять копеек? Высокий локоть, панацея, долго ли Вы сможете его удерживать в своем N км заплыве? Что-то в вашей подготовке к предстоящему марафону должно быть другое, кроме эстетики и техничности плавания. Экономичность и эффективность, выносливость. Что там еще? Сколько Вы на красивом старте выигрываете на фоне 3 часового плавания в открытой воде? Времени остается значительно меньше, чем кажется, оно вообще понятие относительное, особенно чем ближе старт. Неужели никто из форумчан не может придумать что-нибудь товарищу в помощь для достижения его цели, кроме высокого локтя и фраз типа: не так стоишь, не так светишь, ноль и т.п.? Физуху там подтянуть, дышалку, проплыть хотя бы с десяток раз в бассейне всю предстоящую дистанцию своим стилем и проанализировать ощущения, что и где начало умирать, что включилось, а что так и скончалось бесславно. За пол года технику не поставить, проверено на собственном опыте, а тем более не с нуля, а с "пляжной" техники, какой купальщики изображают из себя (и я в том числе) пловцов. Мне кажется, параллельно нужно работать, и над техникой, и над выносливостью.

Абсолютно со всем согласен.
Искренне надеюсь проплыть всю дистанцию правильно, не ломаю технику.
Я понимаю, что работать над стартом глупо для Босфора, но мне хочется сразу все.
Я еще хочу научиться делать сальто.
Да, это отнимает кусок времени в тренировке, но результат будет греть мне душу, а это главное.
Босфор - это определенная по времени цель.
Но для себя я еще хочу взять планку 3го взрослого разряда, а для этого нужны старты.
Да может быть разбрасываюсь, но в любом случае, сейчас, я пытаюсь работать над техникой, а это нужно как для Босфора (эффективность на длинных дистанциях), так и для разряда.

Цитата: triathlet от Января 11, 2013, 10:28:09 pm
Для такого торса технику улучшить крайне сложно.
Забей на высокие локти и пр. фигню.
Просто плавай в лопатках длинные куски. А лучше один кусок.
И старайся уменьшить количество гребков.
Всё остальное выкинь из головы.

Категорически не согласен.

У меня задача не просто доплыть до финиша, а сделать это максимально эффективнее, быстрее.

Цитата: **Berrimor** от Января 11, 2013, 10:44:33 pm

Человек живёт мечтой, мечтой проплыть через Босфор, зачем у него её отнимать? Откладывать на следующий год проплыть можно, но это тяжело психологически, тяжело ждать ещё хрен знает сколько и работать. Тем более, если он вдруг завалит Босфор, у него будет стимул всё-таки проплыть его, да и выводы он сделает правильные.

Спасибо, друг.

Для меня это реально мечта.

Для меня покорение Босфора равнозначно золоту Олимпиады.

Я уже всем раззвонил, что поеду на Босфор, чтобы уже не поворачивать назад.

Часто бывает, что сил уже нет плавать, но вспоминая зачем я это делаю, сжимаю зубы и плыву дальше.

Это ОЧЕНЬ стимулирует.

Я знаю, что если прямо сейчас начну заниматься на выносливость, то спокойно проплыву Босфор.

Но проплыву я с той техникой, которая есть сейчас.

Я уже писал, что занимался по программе "от 0 до 1650м".

И за 6 недель моя выносливость поднялась с 100м до 1500м.

Продолжая заниматься по той программе я за ~12 недель (3месяца) увеличу дальность до 3км.

Это если бы я опять упал до 100м по выносливости.

Цитата: **Yura** от Января 12, 2013, 02:21:13 am

Для покорителей Босфора много интересного на Trilife.ru

<http://www.trilife.ru/search/?q=%C1%EE%F1%F4%EE%F0&s=>

Спасибо, почитаю.

igorium от Января 12, 2013, 01:35:53 pm

Кстати вопрос тут у меня появился.

Давным давно, когда я не мог преодолеть больше 50м за раз, один тренер мне сказал, что ногами надо бить не сверху-вниз, а снизу-верх.

По её словам:

Цитировать

т.к. когда бьешь снизу-верх, то потом ноги сами опускаются вниз и отдыхают в это время.

А если бить сверху-вниз, то ноги постоянно в работе и сильно устают от этого.

После изменения направления удара, моя дальность выросла махом в 2раза - до 100м.

В то же время во многих книгах я постоянно встречаю, что бить надо сверху-вниз.

Так как правильно?

Или это вообще не важно?

Little_boo от Января 13, 2013, 12:20:54 am

ногами вообще бить не надо

Novichog от Января 13, 2013, 09:30:12 pm

Цитата: **Little_boo** от Января 13, 2013, 12:20:54 am

ногами вообще бить не надо

ну если ученик уже лежит, то как иначе ? нагибаться ??

igorium от Января 15, 2013, 12:44:36 pm

Цитата: **Little_boo** от Января 13, 2013, 12:20:54 am

ногами вообще бить не надо

А что ими делают в воде?

sosnin от Января 15, 2013, 12:50:45 pm

например-толкаются.когда вверх прыгаешь,тоже ногами бьешь?

igorium от Января 15, 2013, 01:11:35 pm

Цитата: **sosnin** от Января 15, 2013, 12:50:45 pm

например-толкаются.когда вверх прыгаешь,тоже ногами бьешь?

Хорошо.

Переформулирую вопрос: "в каком направлении надо толкать ногами?"

Так корректно?

Гала от Января 15, 2013, 01:24:34 pm

Толкать ими надо в брассе, во всех остальных стилях другой принцип работы, короче, Игорь, надо ими работать так, чтобы хватило на Босфор ;D

sosnin от Января 15, 2013, 01:36:02 pm

толкать ими надо так "назад", чтобы двигаться вперед :)

igorium от Января 15, 2013, 01:38:05 pm

Ребята, может хватит изгаляться, а?

Толкать/Бить/Нажимать/Еще что-то надо сверху-вниз, снизу-вверх, или пофиг?

sosnin от Января 15, 2013, 01:50:52 pm

назад!

Ivan Tyapkin от Января 15, 2013, 01:57:36 pm

ты ногой бьешь сверху вниз, а ступня должна подъемом толкать воду назад...

если ступни крюки то будут толкать воду вперед.... попробуйте с досочкой то вперед, то назад поплавать

Little_boo от Января 15, 2013, 02:55:40 pm

Цитата: **igorium** от Января 15, 2013, 01:11:35 pm

Хорошо.

Переформулирую вопрос: "в каком направлении надо толкать ногами?"

Так корректно?

ногами не толкают, а толкаются от воды. Толкаются вперед. ;)

igorium от Января 15, 2013, 05:39:11 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Января 15, 2013, 01:57:36 pm

ты ногой бьешь сверху вниз, а ступня должна подъемом толкать воду назад...

если ступни крюки то будут толкать воду вперед.... попробуйте с досочкой то вперед, то назад поплавать

Ну у меня ступни не совсем крюки.

Я могу плыть вперед на одних ногах, если буду бить сверху-вниз.

Если буду бить снизу-верх я тоже буду плыть вперед.

Судя по несодержательности дискуссии я могу не заморачиваться этим моментом.

Просто я очень хорошо помню, что для того чтобы перестроиться мне пришлось плавать с доской час.

И еще пару дней контролировать удары.

Зато стал умирать не после 50м, а после 100м.

Тогда для меня это был прорыв.

А сейчас читаю книги и задумываюсь, а может мои косяки с ногами, кроме всего прочего, и эту причину имеют...

Novichog от Января 15, 2013, 10:08:40 pm

Цитата: **igorium** от Января 15, 2013, 05:39:11 pm

причину имеют..

всем охота поглумица. еще важно в какую сторону первый вдох берешь влево или вправо ?

сравни с тем левша ты или правша.

igorium от Января 19, 2013, 02:23:52 pm

Всем привет.

Уже неделю болею после приезда из Эстонии.

Начал просматривать свои плавательные видосы оттуда.

Вообщем нужен совет.

Вот так походку, выглядит моя плавательная стойка:

(http://img-fotki.yandex.ru/get/5626/39300078.0/0_a0e68_17fd3734_XL.jpg)

Я себе не особо нравлюсь тут.
Ваше мнение?
И как это все поправить?
Или все те же задания Соснина с коlobашкой и Авиа на ногах?

igorium от Января 19, 2013, 03:01:56 pm
В продолжение.
Вот так выглядит мой гребок - http://www.youtube.com/watch?v=Fws9_1Y_UF8&feature=youtu.be
(http://www.youtube.com/watch?v=Fws9_1Y_UF8&feature=youtu.be)
Сначала вроде все выглядит хорошо, рука образует угол в 90градусов, но затем она распрямляется.
Это правильно?
Или нужно 90градусную стойку держать все время?

Little_boo от Января 19, 2013, 03:30:31 pm
Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 02:23:52 pm
Я себе не особо нравлюсь тут.
Ваше мнение?
локоть провален, спина расслаблена и утоплена, голова задрана, плечо в гребке не участвует.

igorium от Января 19, 2013, 04:51:50 pm
Цитата: **Little_boo** от Января 19, 2013, 03:30:31 pm
локоть провален, спина расслаблена и утоплена, голова задрана, плечо в гребке не участвует.

А здесь тоже проваленный локоть?
(http://img-fotki.yandex.ru/get/6433/39300078.0/0_a0fbd_54c890bf_L.jpg)

Little_boo от Января 19, 2013, 04:54:38 pm
Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 04:51:50 pm
А здесь тоже проваленный локоть?
а по такому ракурсу ты как собираешься это определять?

igorium от Января 19, 2013, 05:04:22 pm
Цитата: **Little_boo** от Января 19, 2013, 04:54:38 pm
а по такому ракурсу ты как собираешься это определять?

Ступил.
Вернее оговорился.
Я сейчас параллельно рассматривал картинки правильного положения рук (как раз вид на камеру).
Вот мне и показалось, что там локоть был повыше, и спина с плечом образовывали единую линию, а у меня локоть ниже.
Вот мне и показалось, что может нужно поднять локоть.
Может у меня низкий локоть?
Надо ли мне держать локоть выше (на последней фотографии) ?

Аnya7 от Января 19, 2013, 05:12:08 pm
ты не так понимаешь понятие высокий локоть

вот это высокий
<http://www.h2oustonswims.org/images/fig-B.jpg>
это проваленный
<http://www.h2oustonswims.org/images/fig-C.jpg>
сам попробуй объяснить в чем разница.

igorium от Января 19, 2013, 05:18:54 pm
Цитата: **Аnya7** от Января 19, 2013, 05:12:08 pm
ты не так понимаешь понятие высокий локоть
...
сам попробуй объяснить в чем разница.

Насколько я понимаю, высокий локоть - это когда сначала идет движение кистью, а только потом идет локоть.

Little_boo от Января 19, 2013, 05:21:19 pm

Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 05:18:54 pm

Насколько я понимаю, высокий локоть - это когда сначала идет движение кистью, а только потом идет локоть. ну ты не правильно понимаешь, высокий локоть это когда у тебя на протяжении всего гребка максимальная площадь опоры...

Anya7 от Января 19, 2013, 05:41:06 pm

я рисунки для чего запостила?))

чтобы проще было понять и диагностировать -

на проекции В- локоть выше линии плечо-кисть, при этом сам локоть смотрит вверх-наружу

на проекции С- локоть ниже линии плечо-кисть, при этом сам локоть смотрит вниз

igorium от Января 19, 2013, 06:15:08 pm

Цитата: **Little_boo** от Января 19, 2013, 05:21:19 pm

ну ты не правильно понимаешь, высокий локоть это когда у тебя на протяжении всего гребка максимальная площадь опоры...

А в технике что надо сделать, чтобы был высокий локоть тогда?

Цитата: **Anya7** от Января 19, 2013, 05:41:06 pm

я рисунки для чего запостила?))

чтобы проще было понять и диагностировать -

на проекции В- локоть выше линии плечо-кисть, при этом сам локоть смотрит вверх-наружу

на проекции С- локоть ниже линии плечо-кисть, при этом сам локоть смотрит вниз

Теперь я совсем запутался...

(http://img-fotki.yandex.ru/get/4122/39300078.0/0_a0fe0_6c66d266_XL.jpg)

По какой оси ниже?

В моем понимании на этой фотке мне надо было сильнее догresti кистью, чтобы линия руки (кисть-локоть-плечо) было перпендикулярно телу.

А у меня здесь локоть двигается раньше кисти.

Лично я в этом вижу свою ошибку на этой фотографии.

Что у меня где должно было быть, чтобы было правильно???

Little_boo от Января 19, 2013, 06:20:39 pm

Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 06:15:08 pm

А в технике что надо сделать, чтобы был высокий локоть тогда?

Для начало прочитать тему про высокий локоть и понять что это такое. потом попробовать перед зеркалом и на резине

igorium от Января 19, 2013, 07:47:10 pm

Кажется я все-таки понял про высокий локоть.

Буду сильнее крутить локоть.

В процессе познания наткнулся на одну картинку, которая меня сильно удивила:

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6427/39300078.0/0_a0ff4_99cb6ab1_L.jpg)

Я всегда думал, что нельзя при гребке переходить через осевую линию тела, а тут как раз кисть заходит за ось тела.

Это действительно надо так двигать рукой ???

Я всегда руку вел прямолинейно назад...

ЕвгенийК от Января 19, 2013, 08:03:10 pm

Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 07:47:10 pm

Я всегда думал, что нельзя при гребке переходить через осевую линию тела

это при вкладывании нельзя.

Arman от Января 19, 2013, 08:05:30 pm

Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 07:47:10 pm

Кажется я все-таки понял про высокий локоть.

Буду сильнее крутить локоть.

В процессе познания наткнулся на одну картинку, которая меня сильно удивила:

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6427/39300078.0/0_a0ff4_99cb6ab1_L.jpg)

Я всегда думал, что нельзя при гребке переходить через осевую линию тела, а тут как раз кисть заходит за ось тела.

Это действительно надо так двигать рукой ???

Я всегда руку вел прямолинейно назад...

Откуда фото...? при такой траектории локоть точно будет проваленным >:(

Yakut от Января 19, 2013, 08:12:50 pm

Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 06:15:08 pm

А в технике что надо сделать, чтобы был высокий локоть тогда?

Какой нафиг высокий локоть, ты на всех фотках утонул.

У тебя тело лежит под большим углом к кромке воды, таз совсем утонул, это надо сначала исправить.

Little_boo от Января 19, 2013, 08:19:37 pm

Цитата: **igorium** от Января 19, 2013, 07:47:10 pm

В процессе познания наткнулся на одну картинку, которая меня сильно удивила:

а не нужно наткаться на ненужные картинки

Yura от Января 20, 2013, 03:48:05 am

igorium как по мне, то это видео все очень хорошо объясняет...<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related> про гребок и высокий локоть...

igorium от Января 20, 2013, 10:58:29 am

Цитата: **Arman** от Января 19, 2013, 08:05:30 pm

Откуда фото...? при такой траектории локоть точно будет проваленным >:(

Джеймс Е. Каунсилмен "Спортивное плавание" М. Фис, 1982

Читал кусок здесь - <http://swimmingmasters.narod.ru/artc/council.html> (<http://swimmingmasters.narod.ru/artc/council.html>)

Собственно - это еще актуально, или информация устарела?

Цитата: **Yakut** от Января 19, 2013, 08:12:50 pm

Какой нафиг высокий локоть, ты на всех фотках утонул.

У тебя тело лежит под большим углом к кромке воды, таз совсем утонул, это надо сначала исправить.

Как исправлять ???

Я тоже считаю, что плохое лежание на воде сильнее меня тормозит, чем идеальное движение меня продвигает.

Но как это исправить не знаю...

Цитата: **Little_boo** от Января 19, 2013, 08:19:37 pm

а не нужно наткаться на ненужные картинки

А я откуда знаю какие картинки нужные, а какие ненужные.

Поэтому с вами и советуюсь.

Или есть подробная методичка, где все-все расписано-разжевано, но она дико секретная и никому не показывается?

Цитата: **Yura** от Января 20, 2013, 03:48:05 am

igorium как по мне, то это видео все очень хорошо объясняет...<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related> про гребок и высокий локоть...

Юра, спасибо.

Я уже видел это видео, и пытался именно так плавать.

Правда текст я понял на ~30%.

Но результат сразу улучшился почти на 3 секунды на 50м.

@LE}{@NDER от Января 20, 2013, 11:18:48 am

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 10:58:29 am

Цитата: **Arman** от Января 19, 2013, 08:05:30 pm

Откуда фото...? при такой траектории локоть точно будет проваленным >:(

Джеймс Е. Каунсилмен "Спортивное плавание" М. Фис, 1982

Читал кусок здесь - <http://swimmingmasters.narod.ru/artc/council.html> (<http://swimmingmasters.narod.ru/artc/council.html>)

Собственно - это еще актуально, или информация устарела?

Насчет картинок Каунсилмена стоит ответить, что данная траектория руки - это траектория относительно тела, а тело не лежит все время плоская на воде. Именно поэтому, когда Каунсилмен спрашивал пловцов, как они гребут, они говорили, что прямо, при том, что подводная съемка показывала, что это не так. Поскольку тело в процессе гребка вращается, то и получается, что относительно тела траектория проходит не прямо. Просто в статической картинке отобразить траекторию относительно вращающегося тела практически невозможно. На самом деле если смотреть относительно дна бассейна, то гребок идет четко прямо назад, особенно это видно, если смотреть на пловца сверху - http://www.youtube.com/watch?v=BBATJ-_tqsE&list=PL7C958936D13E11B7&feature=player_detailpage#t=56s

igorium от Января 20, 2013, 11:45:02 am

Цитата: **@LE{X@N}DER** от Января 20, 2013, 11:18:48 am

Насчет картинок Каунсилмена стоит ответить, что данная траектория руки - это траектория относительно тела, а тело не лежит все время пошмя на воде. Именно поэтому, когда Каунсилмен спрашивал пловцов, как они гребут, они говорили, что прямо, при том, что подводная съемка показывала, что это не так. Поскольку тело в процессе гребка вращается, то и получается, что относительно тела траектория проходит не прямо. Просто в статической картинке отобразить траекторию относительно вращающегося тела практически невозможно. На самом деле если смотреть относительно дна бассейна, то гребок идет четко прямо назад, особенно это видно, если смотреть на пловца сверху - http://www.youtube.com/watch?v=BBATJ-_tqsE&list=PL7C958936D13E11B7&feature=player_detailpage#t=56s

Спасибо.

А то я уже себе все мозги проел.

Вопрос к этому видео.

Этот медальный товарищ, тоже локоть проваливает, или я опять не понимаю, что такое проваленный локоть?

(http://img-fotki.yandex.ru/get/6445/39300078.0/0_a104f_94779416_XL.jpg)

Yakut от Января 20, 2013, 07:14:28 pm

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 10:58:29 am

Как исправлять ???

Я тоже считаю, что плохое лежание на воде сильнее меня тормозит, чем идеальное движение меня продвигает.

Но как это исправить не знаю...

Все упражнения на баланс и скольжение. Делать преимущественно с т.з. ощущений, а не нагрузки.

Little_boo от Января 20, 2013, 08:11:19 pm

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 11:45:02 am

Этот медальный товарищ, тоже локоть проваливает, или я опять не понимаю, что такое проваленный локоть?

ты пытаешься плавать научиться или себя оправдать? ;)

Little_boo от Января 20, 2013, 08:13:21 pm

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 10:58:29 am

Или есть подробная методичка, где все-все расписано-разжевано, но она дико секретная и никому не показывается?

Я так и не понял, тема про высокий локоть прочитана или нет? Просто маленько надоело всем по 1- раз одно и тоже

разжевывать, есть соответствующая тема про высокий локоть, прочитай её и если будут вопросы по этому элементу

техники - задавай там. А то все темы загаживаются один и тем же.

igorium от Января 20, 2013, 08:36:27 pm

Цитата: **Yakut** от Января 20, 2013, 07:14:28 pm

Все упражнения на баланс и скольжение. Делать преимущественно с т.з. ощущений, а не нагрузки.

А можно для тупых - где взять упражнения?

Цитата: **Little_boo** от Января 20, 2013, 08:11:19 pm

ты пытаешься плавать научиться или себя оправдать? ;)

Я пытаюсь понять.

Если я прав значит, у него проваленный локоть.

Значит, я правильно понял, что такое проваленный локоть.

Если у него локоть не проваленный, а я считаю, что проваленный, значит я не понимаю, что такое проваленный локоть.

Цитата: **Little_boo** от Января 20, 2013, 08:13:21 pm

Я так и не понял, тема про высокий локоть прочитана или нет? Просто маленько надоело всем по 1- раз одно и тоже разжевывать, есть соответствующая тема про высокий локоть, прочитай её и если будут вопросы по этому элементу техники - задавай там. А то все темы загаживаются один и тем же.

Тему здесь я не нашел. С удовольствием прочитаю.

Нашел переведенную статью про проваленный локоть в инете (http://swimmingmasters.narod.ru/artc/vys_lokot.html)

(http://swimmingmasters.narod.ru/artc/vys_lokot.html)).

Её перечитал несколько раз.

Berrimor от Января 20, 2013, 08:45:35 pm

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 10:58:29 am

Юра, спасибо.

Я уже видел это видео, и пытался именно так плавать.

Правда текст я понял на ~30%.

Но результат сразу улучшился почти на 3 секунды на 50м.

Там даже понимать не особо нужно, само видео очень наглядно показывает правильную постановку руки. Какие ещё могут быть вопросы? Пробуй сначала на суше отрабатывать, стоя буквой зю, поочерёдно сгибай руки в нужное положение, следи и запоминай свои движения, затем в воде повторяй - гляди не только по сторонам, но и на свои руки, как они сгибаются во время гребка.

Little_boo от Января 20, 2013, 09:37:32 pm

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 08:36:27 pm

Я пытаюсь понять.

Если я прав значит, у него проваленный локоть.

Значит, я правильно понял, что такое проваленный локоть.

Если у него локоть не проваленный, а я считаю, что проваленный, значит я не понимаю, что такое проваленный локоть.

Ну, есть у него небольшой провал, но получение красивой проекции гребка не самоцель. Главное \то получить максимальную площадь опоры, т.е. грести не кистью и поверхностью кисть-предплечье, так вот проваленный локоть - это разворот предплечья относительно кисти.

Цитата: **Little_boo** от Января 20, 2013, 08:13:21 pm

Её перечитал несколько раз.

то что нужно в принципе, плюс это <http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

Yakut от Января 22, 2013, 08:08:14 am

Цитата: **igorium** от Января 20, 2013, 08:36:27 pm

А можно для тупых - где взять упражнения?

<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk> (<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>)

http://www.youtube.com/watch?v=gku_-6pC3e4&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4

(http://www.youtube.com/watch?v=gku_-6pC3e4&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4)

<http://www.youtube.com/watch?v=CwOdyEte2zo&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>

(<http://www.youtube.com/watch?v=CwOdyEte2zo&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>)

<http://www.youtube.com/watch?v=bAqbEkp716E&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>

(<http://www.youtube.com/watch?v=bAqbEkp716E&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>)

Можно то же самое чередовать с выполнением на спине. Выполнятся должно без напряжения, расслабленно, во время упражнения хорошо поймать чувство при каком положении максимальное продвижение.

Мне помогают еще упражнения от бата

<http://www.youtube.com/watch?v=CZ47icWjzGE&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>

(<http://www.youtube.com/watch?v=CZ47icWjzGE&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>)

И 3-3-3, три гребка одной рукой, три другой, три обоими, ноги всегда работают дельфином. После этого упражнения у меня офигенное чувство воды появляется.

igorium от Января 23, 2013, 11:44:56 am

Цитата: **Yakut** от Января 22, 2013, 08:08:14 am

<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk> (<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>)

http://www.youtube.com/watch?v=gku_-6pC3e4&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4

(http://www.youtube.com/watch?v=gku_-6pC3e4&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4)

<http://www.youtube.com/watch?v=CwOdyEte2zo&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>

(<http://www.youtube.com/watch?v=CwOdyEte2zo&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>)

<http://www.youtube.com/watch?v=bAqbEkp716E&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>

(<http://www.youtube.com/watch?v=bAqbEkp716E&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>)

Можно то же самое чередовать с выполнением на спине. Выполнятся должно без напряжения, расслабленно, во время упражнения хорошо поймать чувство при каком положении максимальное продвижение.

Мне помогают еще упражнения от бата

<http://www.youtube.com/watch?v=CZ47icWjzGE&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>

(<http://www.youtube.com/watch?v=CZ47icWjzGE&feature=share&list=PL22FF5DD0B4F202D4>)

И 3-3-3, три гребка одной рукой, три другой, три обоими, ноги всегда работают дельфином. После этого упражнения у меня офигенное чувство воды появляется.

Спасибо.

Буду пробовать.

rex224 от Января 26, 2013, 12:41:44 pm

Классные упражнения Якут, только нужно чтобы тренер контролировал как ты их выполняешь. :)

Yakut от Января 26, 2013, 05:02:36 pm

Цитата: **rex224** от Января 26, 2013, 12:41:44 pm

Классные упражнения Якут, только нужно чтобы тренер контролировал как ты их выполняешь. :)

У меня за тренера камера. Не полностью заменяет но все же.

rex224 от Января 27, 2013, 04:21:56 am

ну это лучше чем ничего :)

igorium от Февраля 11, 2013, 01:41:03 pm

Всем привет.

Вчера плавал в Олимпийском на 50м - кролем и брассом.

Сначала кролем - 38,93

Затем через 5 минут брассом -48,63

Результаты для меня хорошие: кроль на 0,16с хуже рекорда, брасс на 0,14с лучше рекорда.

НО:

1) Кролем плылось просто кошмарно - как всегда через 3/4 дистанции умерли ноги, а затем стало просто очень плохо и тяжело.

Были мысли типа "нафига я вообще приперся сюда" и "надо вылезать из воды, и заканчивать пытки".

Когда посмотрел на время был ОЧЕНЬ сильно удивлен.

И еще долго не мог отдышаться.

2) После брасса у меня нереально сильно болели руки.

Вопросы:

1) Как убрать такие проблемы в кроле?

Лафлин описывал что-то подобное и говорил, что надо плавать скоростные куски.

Это поможет?

Или надо как-то по другому решать проблему?

2) Боли в руках после брасса - решит ли проблему банальная качалка для рук?

Или я неправильный диагноз поставил?

Yakut от Февраля 11, 2013, 01:50:08 pm

1) и 2) А что было насчет разминки?

Рунтя от Февраля 11, 2013, 04:39:16 pm

Разминка была не более получаса, но старт после нее проходил практически через час, остыть успели совсем.

Гала от Февраля 11, 2013, 04:49:32 pm

У меня в Алитусе так было, сперва разминка, а моя дистанция почти самая последняя, а в бассе дубарень, остыла конкретно, первые 200м плыла как дерево ;D

igorium от Февраля 11, 2013, 05:38:31 pm

Цитата: **Рунтя** от Февраля 11, 2013, 04:39:16 pm

Разминка была не более получаса, но старт после нее проходил практически через час, остыть успели совсем.

Все так и было.

Правда я не знаю как правильно плавать на разминке - все боюсь устать.

Поэтому проплыл 200м брассом (для разогрева) и 50м кролем (для вспоминания правильных движений).

Ну и прыгнул разок с тумбочки.

Yakut от Февраля 11, 2013, 05:57:55 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 11, 2013, 05:38:31 pm

Поэтому проплыл 200м брассом (для разогрева) и 50м кролем (для вспоминания правильных движений).

Ну и прыгнул разок с тумбочки.

Этого мало даже для тренировки, потому и такие ощущения в заплыве.

Белый Кит от Февраля 11, 2013, 06:39:58 pm

Цитата: **Рунтя** от Февраля 11, 2013, 04:39:16 pm

Разминка была не более получаса, но старт после нее проходил практически через час, остыть успели совсем.

Цитата: **Гала** от Февраля 11, 2013, 04:49:32 pm

У меня в Алитусе так было, сперва разминка, а моя дистанция почти самая последняя, а в бассе дубарень, остыла конкретно, первые 200м плыла как дерево ;D

Девочки - всё давно украдено придумано до нас. (в смысле - для вас ;));D
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7682.msg209384#msg209384>

igorium от Февраля 11, 2013, 07:17:56 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 11, 2013, 05:57:55 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 11, 2013, 05:38:31 pm

Поэтому проплыл 200м брассом (для разогрева) и 50м кролем (для вспоминания правильных движений).

Ну и прыгнул разок с тумбочки.

Этого мало даже для тренировки, потому и такие ощущения в заплыве.

А сколько надо плавать, чтобы было нормально?

Т.е. получается все мои ощущения ТОЛЬКО оттого, что я мало плавал перед стартом?

Вообще я всегда плавал на этих стартах после занятий с тренером, но вчера ребенок приболел и не пошел плавать, ну я решил заодно пропустить - все равно толку практически нету.

Поэтому пришел сразу на старты...

Гала от Февраля 11, 2013, 08:56:10 pm

Цитата: **Белый Кит** от Февраля 11, 2013, 06:39:58 pm

Девочки - всё давно украдено придумано до нас. (в смысле - для вас ;));D
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7682.msg209384#msg209384>

Я хорошо была одета, тепло и непосредственно разминаться начала минут за 20 до старта и все равно....зато со второй дистанцией повезло, сразу после разминки мой заплыв был,хорошо :)

ЕвгенийК от Февраля 11, 2013, 09:06:55 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 11, 2013, 07:17:56 pm

А сколько надо плавать, чтобы было нормально?

зависит от то, что и когда ты плывешь.

я обычно разминаюсь километр-полтора, потом иду переодеваться.

igorium от Февраля 11, 2013, 09:18:26 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 11, 2013, 09:06:55 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 11, 2013, 07:17:56 pm

А сколько надо плавать, чтобы было нормально?

зависит от то, что и когда ты плывешь.

я обычно разминаюсь километр-полтора, потом иду переодеваться.

Я на этих стартах обязательно плыву 50м кролем.

Если получается плыву еще 50м брассом, но брассом не всегда разрешают плыть.

Итак - сколько плавать надо?

И в каком темпе?

Гала от Февраля 11, 2013, 09:21:02 pm

Я тоже в районе километра разминаюсь плюс несколько стартов. Плаваю спокойно,но,когда делаю старты ,то пару гребков в темпе сразу после выхода. Повороты очень тщательно делаю, опробовою борты в чужом бассе, если плыву на спине, то обязательно примериться к флажкам, иногда их вешают не на правильном расстоянии.

ЕвгенийК от Февраля 11, 2013, 09:45:13 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 11, 2013, 09:18:26 pm

Я на этих стартах обязательно плыву 50м кролем.

Итак - сколько плавать надо?

И в каком темпе?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4840.0>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2581.15>

Это все довольно индивидуально, я обычно разминаюсь как-то так: метров 200-300 медленно вольным, еще метров 200-300 упражнений, потом три-четыре полтинника на ускорение с поворотом, потом спокойно потянуться комплексом или поплавать еще метров 200 кролем. Поделывать старты с выходом обязательно.

Главное прогреть мышцы и почувствовать воду, а сколько точно метров проплывешь - не так важно.

Если твой заплыв где-то в начале, то разминаться можно пойти уже в конце, чтобы меньше времени оставалось до старта.

Рунтя от Февраля 11, 2013, 10:01:39 pm

Прошлась по ссылкам ЕвгениКа и поняла, что второй раз наступила на одни и те же грабли, что 27.01, что вчера. Знаю, что как и большинства пловцов, только после километра у меня начинается нормальное ощущение тела и воды. Я же на разминке опять это дело проигнорировала, не разогрелась как следует, к длинной воде совсем не подладилась, да еще и остыла в купальнике мокрым на бортике, ожидая своего бог знает какого заплыва (плыла между первым и вторым заплывом Игорюма), с мужиками Мастерсами бла-бла разводила, пока Брагин с Фелоновым разогревались. Ведь там еще 4 дорожки для разминки оставлены, только по первым 6-ти старты идут. Списала опять на то что не в форме, что вода чужая, длинная, а в ней, чтобы хорошо на время плавать, нужно и трени плавать, там физика другая. В моем четвертаке, где в последнее время плаваю без вылазок на чужие территории, вода мягкая, артезианская, хлорки сто пудов. Даже после длительных тренировок в чужих прогресс в своем чувствуется. А тут чужой полтинник. Да, умна мать, задним умом ::)

Гала от Февраля 11, 2013, 10:04:52 pm

Ир, ты не переодеваешься после разминки? :о А почему? За сколько проплыла?

Рунтя от Февраля 11, 2013, 10:09:57 pm

Вот только написала, что лоханулась второй раз, не переделась в сухой стартовый купальник, в мокрым час простояла. Время историей умалчивает. После триумфа **варяга** и Люкмена мне похвастаться нечем, свое лучшее время не выплыла в переводе на длинную воду. Ни 27.01, ни вчера. Работаю.

Гала от Февраля 11, 2013, 10:25:09 pm

Не переживай, жизнь на этом не заканчивается ;). Я вот просто уверена, что мне нечем похвастаться будет в субботу и в воскресенье, ну и ладно, правильно ты говоришь: " Бум работать!" 8)

Рунтя от Февраля 11, 2013, 10:40:37 pm

Знаешь, все равно здорово! Ехала, как на праздник. И он удался, несмотря на результат. Тусня в толпе близких по духу людей, общение с теми, с кем павала ветеранские и задружилась на прошлых стартах, атмосфера соревнований, пусть даже за свой личный рекорд, это классно!

Белый Кит от Февраля 12, 2013, 06:04:43 am

Цитата: **Рунтя** от Февраля 11, 2013, 10:09:57 pm

Вот только написала, что лоханулась второй раз, не переделась в сухой стартовый купальник, в мокрым час простояла.

вот-вот. об чем я и талдычу.

после разминки - сразу в горячий душ и в сухое (и достаточно теплое). И ни в коем случае сразу не одевать гидрик .

.....

ладно хоть САМА призналась ;D ;D ;D

ps: на аватарке - это твой старт? вполне приличный

Рунтя от Февраля 12, 2013, 08:45:38 am

Цитата: **Белый Кит** от Февраля 12, 2013, 06:04:43 am

ps: на аватарке - это твой старт? вполне приличный

Это я в октябре 2010г. на вторых в своей жизни соревах.

Гала от Февраля 12, 2013, 08:47:24 am

Белый Кит, а что толку, что я переодеваюсь всегда, если в бассе в Алитусе гулял такой сухойей, что помереть просто, а с моей тощестью это как раз смерть и есть ;D. Я сидела в спортивном костюме, в шерстяных носках и закутавшись еще в полотенце и все равно замерзла ужасно.

Рунтя от Февраля 12, 2013, 11:04:46 am

Цитата: **Белый Кит** от Февраля 12, 2013, 06:04:43 am

Цитата: **Рунтя** от Февраля 11, 2013, 10:09:57 pm

Вот только написала, что лоханулась второй раз, не переделалась в сухой стартовый купальник, в мокром час простояла.

.....
ладно хоть САМА призналась ;D ;D ;D

Если бы это было моим единственным лошизмом! Сам заплыв оставлю без комментариев. Но вот откупываться не стала (?????), хотя стопитсот раз об этом писали. Ну, мне вчера мои ручки с ножками вечером на трене дали приятных ощущений, километр кролем ушло на то, чтобы расплаваться, конечности просто свинцовые были. Казалось бы, ну что там полтинник проплыть. И все равно игнорировать нельзя ни разминку, ни откуп.

igorium от Февраля 12, 2013, 01:56:24 pm

С разминкой разобрался.

Всем спасибо.

Но ответа на свой вопрос так и не получил -

"Т.е. получается все мои ощущения ТОЛЬКО оттого, что я мало плавал перед стартом?"

Гала от Февраля 12, 2013, 01:59:53 pm

Совсем не обязательно, что только от этого. Свою роль и нервы могли сыграть, и общее не самое лучшее самочувствие.

igorium от Февраля 12, 2013, 02:12:30 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 01:59:53 pm

Совсем не обязательно, что только от этого. Свою роль и нервы могли сыграть, и общее не самое лучшее самочувствие.

Ну нервничать я и не собирался - боролся-то я только с собой.

На самочувствие не жаловался.

Просто очень уж дикое было состояние последние метров 15...

Вообщем через месяц буду проверять эмпирическим путем эту тему.

Гала от Февраля 12, 2013, 02:14:49 pm

Что делал накануне старта, что ел, как спал? От этого много зависит.

igorium от Февраля 12, 2013, 02:21:19 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 02:14:49 pm

Что делал накануне старта, что ел, как спал? От этого много зависит.

Да все как обычно.

В том то и дело.

Старты всегда в воскресенье в одно и тоже время (14.00).

Поэтому удастся выспаться.

Еще может быть причина в том, что я в принципе на тренировках не плаваю скоростные куски совсем.

Я плаваю или упражнения или координацию, но в среднем темпе (2.00-2.15 на 100м).

А тут бац, и надо выкладываться на 100%.

Может организм и не был готов к такому...

Berrimor от Февраля 12, 2013, 02:22:33 pm

igorium, если доплыть 50 метров не хватает сил, то это банальное отсутствие либо выносливости, либо спортивной формы.

К примеру, в октябре на первом после долгого перерыва старте я с трудом доплыл 50 метров кролем, даже видео осталось, где последние 3-4 метра я просто бросил плыть и это несмотря на спортивное прошлое, через месяц активных тренировок такой проблемы не стало, но начинал я также столкнувшись с этим.

igorium от Февраля 12, 2013, 02:24:25 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:22:33 pm

igorium, если доплыть 50 метров не хватает сил, то это банальное отсутствие либо выносливости, либо спортивной формы.

К примеру, в октябре на первом после долгого перерыва старте я с трудом доплыл 50 метров кролем, даже видео осталось, где последние 3-4 метра я просто бросил плыть и это несмотря на спортивное прошлое, через месяц активных тренировок такой проблемы не стало.

Я плаваю 4р/нед по ~1500м + 1р/нед 1000м.

На следующий день после стартов (т.е. вчера) я проплыл подряд 1000м.
Мне кажется, что с выносливостью у меня нормально.

Спортивная форма - это сила?

Тут затрудняюсь что-либо сказать.

Тренажерка я пока бросил.

Занимаюсь 2р/нед с резиной.

Начал включать дельфина в тренировку - пока по 50м. Дальше надеюсь увеличить дистанцию.

Гала от Февраля 12, 2013, 02:25:02 pm

Если это не первые твои старты, а насколько я в курсе, не первые, то почему проблема возникла только сейчас?

Berrimor от Февраля 12, 2013, 02:29:22 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:24:25 pm

Я плаваю 4р/нед по ~1500м + 1р/нед 1000м.

На следующие

Я за полгода перед первым стартом наплаывал порядка 4,5 месяцев по 10км+ в неделю и спортзал два раза в неделю и тем не менее столкнулся с этой проблемой.

Гала от Февраля 12, 2013, 02:30:41 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:29:22 pm

Я за полгода перед первым стартом наплаывал порядка 4,5 месяцев по 10км+ и спортзал два раза в неделю и тем не менее столкнулся с этой проблемой.

Ой, мамочки, совсем я без шансов тогда :(

igorium от Февраля 12, 2013, 02:31:09 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 02:25:02 pm

Если это не первые твои старты, а насколько я в курсе, не первые, то почему проблема возникла только сейчас?

Вот и мне не понятно...

Я на эти старты хожу регулярно раз в месяц с сентября 2012г, т.е. это уже 6-й раз был.

Единственное явное отличие от предыдущих раз - я всегда занимался с "тренером" перед стартом, т.е. проплывал хотя бы 1000м, а тут я пришел сразу на старты.

Разминку проплыл ~200 метров и все.

Гала от Февраля 12, 2013, 02:31:54 pm

Ну, вот тебе и ответ в таком случае.

Berrimor от Февраля 12, 2013, 02:38:10 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:24:25 pm

Спортивная форма - это сила?

Сила, это когда тебе нужно сделать один единственный гребок и ты его не можешь сделать, вот это называется нехватает силы

А вот когда ты после десятого гребка начинаешь уставать, то это уже совсем другое, но не ты первый, не ты последний, просто если ты не готовишь свой организм к такой нагрузке, то и ускорения он переносить будет тяжело, просто потому, что каждый раз для него это как в первый раз.

@LE}{@NDER от Февраля 12, 2013, 02:41:12 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:24:25 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:22:33 pm

igorium, если доплыть 50 метров не хватает сил, то это банальное отсутствие либо выносливости, либо спортивной формы.

К примеру, в октябре на первом после долгого перерыва старте я с трудом доплыл 50 метров кролем, даже видео осталось, где последние 3-4 метра я просто бросил плыть и это несмотря на спортивное прошлое, через месяц активных тренировок такой проблемы не стало.

Я плаваю 4р/нед по ~1500м + 1р/нед 1000м.

На следующий день после стартов (т.е. вчера) я проплыл подряд 1000м.

Мне кажется, что с выносливостью у меня нормально.

Спортивная форма - это сила?

Тут затрудняюсь что-либо сказать.

Тренажерка я пока бросил.

Занимаюсь 2р/нед с резиной.

Начал включать дельфина в тренировку - пока по 50м. Дальше надеюсь увеличить дистанцию.

Это несколько другая выносливость.

1) >>> (т.е. вчера) я проплыл подряд 1000м - это аэробная выносливость. то есть способность плыть на низком пульсе продолжительное время.

2) Плыть с максимальной скоростью 50 или 100м - это скоростная или спринтерская выносливость, т.е. способность развивать максимальное или субмаксимальное усилие на протяжении какого-то отрезка времени.

Тренировки для первого и для второго кардинально отличаются. Обычно правильно сформированный тренировочный цикл содержит работу разных типов, причем цели во время этих типов работы у спринтеров и стаеров будут отличаться. Вы должны определиться, что вам нужно: подготовиться к Босфору? тогда про хорошее проплывание полтинников нужно забыть, пока про пройдет проплыв. если же цель хороший полтинник, то тренироваться надо как спринтер, т.е. минимум раз в неделю нужно плавать отрезки по 12.5 - 25 м в полную силу с хорошим отдыхом, а также короткие отрезки с хорошей скоростью (процентов 80%) с акцентом на технику. правда тогда про выносливость для Босфора, скорее всего придется забыть.

Вам для подготовки к Босфору, по хорошему, полезнее было бы плыть на сорах 400 и 800м, спокойно, не рубя, с темпом чуть выше тренеровочного.

Berrimor от Февраля 12, 2013, 02:41:59 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 02:31:54 pm

Ну, вот тебе и ответ в таком случае.

Может я слишком категорично подхожу, но мне всё-таки кажется, что полтинник при регулярных тренировках нужно проплывать без проблем, если конечно не с больничной койки встал, то, что результат будет хуже, если ты не выспался или ещё что-то - это само собой.

@LE}{@NDER от Февраля 12, 2013, 02:45:28 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:41:59 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 02:31:54 pm

Ну, вот тебе и ответ в таком случае.

Может я слишком категорично подхожу, но мне всё-таки кажется, что полтинник при регулярных тренировках нужно проплывать без проблем, если конечно не с больничной койки встал, то, что результат будет хуже, если ты не выспался или ещё что-то - это само собой.

Честно говоря, по себе знаю, что когда после тренировок на базу начинаю работать на скорость, недельку-две ломает - очень тяжело идут по началу отрезки со скоростью в 90 - 100% и это несмотря на ежедневные тренировки. Дальше уже входишь в колею. Что уж говорить про человека, который плавает на низких пульсах и вдруг с бухты барахты решил дёрнуть полтинник в полную силу?

igorium от Февраля 12, 2013, 02:46:58 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:29:22 pm

Я за полгода перед первым стартом наплавывал порядка 4,5 месяцев по 10км+ в неделю и спортзал два раза в неделю и тем не менее столкнулся с этой проблемой.

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:22:33 pm

К примеру, в октябре на первом после долгого перерыва старте я с трудом доплыл 50 метров кролем, даже видео осталось, где последние 3-4 метра я просто бросил плыть и это несмотря на спортивное прошлое, через месяц активных тренировок такой проблемы не стало, но начинал я также столкнувшись с этим.

Т.е. 10км/нед - это НЕактивные тренировки?

У меня сейчас выходит 6-8км/нед.

Это мало?

Бэримор, Александр Спасибо я понял.

Буду все-таки включать ускорения по 25м.

Главная цель конечно Босфор.

Но 50м - это для меня игра с собой.

Ребячество.

Хочется поиграть в пловца, стартануть с другими, порадоваться цифрам.

Думаю, что ускорения раз в неделю не испортят мне подготовку к Босфору :)

Цитата: @LE{X@NDER от Февраля 12, 2013, 02:41:12 pm

Вам для подготовки к Босфору, по хорошему, полезнее было бы плыть на сорах 400 и 800м, спокойно, не рубя, с темпом чуть выше тренеровочного.

Это было бы хорошо, но эти старты единственные, которые я знаю.

И тут плыть можно только 50м.

Гала от Февраля 12, 2013, 02:49:36 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:41:59 pm

Может я слишком категорично подхожу, но мне всё-таки кажется, что полтинник при регулярных тренировках нужно проплывать без проблем, если конечно не с больничной койки встал, то, что результат будет хуже, если ты не выспался или ещё что-то - это само собой.

Смотря как, я вот проплываю без проблем, все зависит от скорости проплывания ;D

igorium от Февраля 12, 2013, 02:51:03 pm

Вот еще вопрос возник - когда плаваю на длинные дистанции (от 500м и выше) на тренировки - у меня происходит какая-то фигня - первые 300-500м плыть тяжело (правда тяжело наступает не сразу, а через 50-150м), а потом бац, и дальше плыву достаточно спокойно и комфортно.

Уже психологическая фигня какая-то начинается. Смотрю на воду боюсь начать плыть - вдруг сил не хватит проплыть заданную дистанцию. Практически всегда получается, но эта фигня очень мешает.

По ощущениям как-будто переключается скорость на следующую передачу и все хорошо, а пока плыву на 1-й скорости (условно - моя скорость не меняется), то плыть тяжело.

Ни кто не сталкивался с этим?

Гала от Февраля 12, 2013, 02:58:35 pm

Так это и есть разминка. На разминке всегда тяжело плывется, вот когда это переключение происходит, тогда считай и размялся.

Berrimor от Февраля 12, 2013, 02:58:44 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:46:58 pm

Т.е. 10км/нед - это НЕактивные тренировки?

Я практически не напрягался, просто плавал от звонка до звонка и не важно, что я плавал ещё больше чем вы, важен характер нагрузки, об этом очень хорошо расписал Александр.

К примеру, я сейчас проплываю за те же 45 минут те же 2,5 км, но уже совершенно в другом режиме и на другом пульсе.

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:51:03 pm

Ни кто не сталкивался с этим?

Регулярно, как не начну серии по 200-400 плыть, так тяжело становится, когда понимаешь что это только первая двухсотка/четырёхсотка, а вот ближе к экватору вроде бы раскогегаришься и нормально идёт. ;D

@LE{X@NDER от Февраля 12, 2013, 03:04:34 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:46:58 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:29:22 pm

Я за полгода перед первым стартом наплавывал порядка 4,5 месяцев по 10км+ в неделю и спортзал два раза в неделю и тем не менее столкнулся с этой проблемой.

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 02:22:33 pm

К примеру, в октябре на первом после долгого перерыва старте я с трудом доплыл 50 метров кролем, даже видео осталось, где последние 3-4 метра я просто бросил плыть и это несмотря на спортивное прошлое, через месяц активных тренировок такой проблемы не стало, но начинал я также столкнувшись с этим.

Т.е. 10км/нед - это НЕактивные тренировки?

У меня сейчас выходит 6-8км/нед.

Это мало?

Бэримор, Александр Спасибо я понял.

Буду все-таки включать ускорения по 25м.

Главная цель конечно Босфор.

Но 50м - это для меня игра с собой.

Ребячество.

Хочется поиграть в пловца, стартануть с другими, порадоваться цифрам.

Думаю, что ускорения раз в неделю не испортят мне подготовку к Босфору :)

Тут нужна все таки систематичность. Например у меня после декабря никаких ускорений вообще не было - вся работа на ССС, пульс после старта в декабре месяц держался на уровне 23-25, сейчас в общем упал до 18-22 (в некоторых заданиях даже 16), тренер сказал, что этот месяц еще плаваем так, а со следующего начинается база, начинаем поднимать пульс до 3й зоны. Но, в этом месяце через неделю у меня есть малозначимый старт и, естественно, зная, что я сейчас плаваю, ни на какие полтинники я не заявлялся, да и от двухсотки результата 2х месячной давности, когда я был на пике, не жду. Просто рабочая простартовка. Это я к тому, что нужно ставить для каждого старта правильные цели с учетом того, на каком этапе подготовки вы находитесь. Когда проплыл в Босфоре? Если первая половина лета, то с весны надо с работы на ССС переходить к работе на базу. Интервалы на скоростную выносливость добавить в начале - середине мая, а ускорения добавлять во второй половине мая, начало июня(все в зависимости от того, когда старт). Не надо заниматься чахардой. Это у **варяга** такое проканывает - он еще молодой и организм пока в состоянии выдерживать все издевательства, которыми он занимается, вы же, насколько я понимаю, значительно старше и организм надо беречь.

Гала от Февраля 12, 2013, 03:05:37 pm

Ой, а я так поняла, что ты по 10км за одну тренировку проплывал :о

Berrimor от Февраля 12, 2013, 03:06:26 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 03:05:37 pm

Ой, а я так поняла, что ты по 10км за одну тренировку проплывал :о

Там же написано в неделю. :)

Гала от Февраля 12, 2013, 03:07:47 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 12, 2013, 03:06:26 pm

Там же написано в неделю. :)

Ну да, внимательность не мой конек 8)

sosnin от Февраля 12, 2013, 03:24:37 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 12, 2013, 02:51:03 pm

Ни кто не сталкивался с этим?

Регулярно, как не начну серии по 200-400 плыть, так тяжело становится, когда понимаешь что это только первая двухсотка/четырёхсотка, а вот ближе к экватору вроде бы раскошегариться и нормально идет. ;D

Цитировать

так это нормально...другой энергетический обмен начинается,примерно на 5-7ой минутах плавания...если это серии по 200,то конечно отдых немного отодвигает этот "обмен". поэтому я разминаюсь больше 1км, и начинаю серии длинные.а на сериях такое рабочее состояние приходит почти сразу.метров через 150-200. мало того,у меня этот переход сопровождается болями в мышцах .терплю.

пс. наверно и поэтому тоже я делаю разминку либо до 600метров без ускорений и купанием.либо уже по полной : и ноги и руки и упр и коорд, но на 2,5км минимум. на КР перед соткой разминался в 2 захода:2,2 км,через часок покупался еще 500.

igorium от Февраля 12, 2013, 03:43:02 pm

Цитата: **@LE{X@NDR** от Февраля 12, 2013, 03:04:34 pm

Тут нужна все таки систематичность.

...

Когда проплыл в Босфоре? Если первая половина лета, то с весны надо с работы на ССС переходить к работе на базу. Интервалы на скоростную выносливость добавить в начале - середине мая, а ускорения добавлять во второй половине мая, начало июня(все в зависимости от того, когда старт). Не надо заниматься чахардой. Это у **варяга** такое проканывает - он еще молодой и организм пока в состоянии выдерживать все издевательства, которыми он занимается, вы же, насколько я понимаю, значительно старше и организм надо беречь.

Босфор - 7 июля.

Возраст мой - 32 года. Не сказал бы, что я сильно старше **варяга**...

Александр, а можно малость поподробнее?

Хотя бы очень грубо.

К сожалению выражения типа "ССС", "база" и иже с ними, мне ничего не говорят, и я малость в растерянности...

igorium от Февраля 12, 2013, 03:44:49 pm

Гала, Бэримор, Соснин Спасибо объяснили, что со мной не так. Вернее так :)

Жаль правда, что это вылечить нельзя.

Значит буду приспосабливаться.

sosnin от Февраля 12, 2013, 03:51:33 pm

грубо:

2месяца плавание на П не больше 22уд\10сек(работа на сердечно-сосуд систему,она же ССС)

1,5месяца плавание на П не больше 24уд\10сек(работа на выносливость)

1мес-смешиваешь задания на П22и П26(спецработа,силовая тренировка,скоростносиловая)

3 нед мешаешь задания П26 и 30(выше+толерантность лактат)

1-2 нед чисто задания П30 и выше (скорость)

1 неделя купание с мелкими ускорения(подводка)

Старт-соревы,на который ты готов плыть долго на П30 :)

ты сейчас на каком этапе работы? :)

@LE}{@NDER от Февраля 12, 2013, 04:08:24 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 12, 2013, 03:51:33 pm

грубо:

2месяца плавание на П не больше 22уд\10сек(работа на сердечно-сосуд систему,она же ССС)

1,5месяца плавание на П не больше 24уд\10сек(работа на выносливость)

1мес-смешиваешь задания на П22и П26(спецработа,силовая тренировка,скоростносиловая)

3 нед мешаешь задания П26 и 30(выше+толерантность лактат)

1-2 нед чисто задания П30 и выше (скорость)

1 неделя купание с мелкими ускорения(подводка)

Старт-соревы,на который ты готов плыть долго на П30 :)

ты сейчас на каком этапе работы? :)

Да, именно так! :)

Только там еще возраст надо учитывать, чем старше, тем пульсы пониже будут.

igorium от Февраля 12, 2013, 06:33:42 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 12, 2013, 03:51:33 pm

грубо:

2месяца плавание на П не больше 22уд\10сек(работа на сердечно-сосуд систему,она же ССС)

1,5месяца плавание на П не больше 24уд\10сек(работа на выносливость)

1мес-смешиваешь задания на П22и П26(спецработа,силовая тренировка,скоростно-силовая)

3 нед мешаешь задания П26 и 30(выше+толерантность лактат)

1-2 нед чисто задания П30 и выше (скорость)

1 неделя купание с мелкими ускорения(подводка)

Старт-соревы,на который ты готов плыть долго на П30 :)

ты сейчас на каком этапе работы? :)

Получается я как раз на самом первом - каждый раз когда меряю пульс - получается 22уд/10сек

Правда не уверен, что на Босфоре буду час плыть с пульсом 30...

sosnin от Февраля 12, 2013, 07:32:59 pm

конечно нет. при подготовке к босфору немного другой расклад должен быть. 2и3 этап даольше и серьезней, а 4и5 можно и не делать.

ну и к тому же,надо чтобы ты перед заданиями знал на каком пульсе плыть и какую скорость держать с режимами и иотдыхом.а не так,что "потом получилось" 22...

igorium от Февраля 12, 2013, 08:13:21 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 12, 2013, 07:32:59 pm

ну и к тому же,надо чтобы ты перед заданиями знал на каком пульсе плыть и какую скорость держать с режимами и и отдыхом, а не так,что "потом получилось" 22...

А вот это проблема.

Я сегодня пытался плыть 500м в режиме 75м спокойно и 25м ускоряться.

Нифига не получилось. Я смог сделать только 3 ускорения и сдулся.

Время получилось - 2,04/100м

Вчера я плыл 1000м подряд со временем - 2,06/100м

На прошлой неделе плыл 2*500м просто (без ускорений) - поулчилось 2.06 и 2.08 на 100м.

Причем я смотрю график скорости по бассейнам (использую часы FINIS) - скорость прыгает, но средняя всегда попадает в интервал 2.04-2.12 / 100м

Вот пример - <http://www.finisinc.com/streamline/share/swimsense/view/5118c7bb2debe>

(<http://www.finisinc.com/streamline/share/swimsense/view/5118c7bb2debe>)

Т.е. у меня есть одна скорость - с ней и плыву, а ускориться не получается.

Как добавить в свой арсенал 2-ю скорость не знаю :(

Рунтя от Февраля 12, 2013, 08:36:30 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Февраля 12, 2013, 02:41:12 pm

если же цель хороший полтинник, то тренироваться надо как спринтер, т.е. минимум раз в неделю нужно плавать отрезки по 12.5 - 25 м в полную силу с хорошим отдыхом, а также короткие отрезки с хорошей скоростью (процентов 80%) с акцентом на технику.

Александр, я не дочитала следующие 2 страницы, решила вставить свои 5 копеек именно здесь. У меня происходит уже второй раз (27.01 и 10.02) такая же ерунда, что и у Игорюма. Первый раз я списала на то, что просто сама не доработала, отпустила почему-то эти последние 10м. Разминка, уже выяснили, не разогналась, в мокром купальнике за час ожидания совсем остыла. Но, мой тренировочный процесс очень отличается от Игорюма, скоростной работы не много на фоне аэроба и упражнений, в 2 раза превышающие его. Работаю отрезки по 12,5 минимум 10-15 и четвертаки не менее 10 практически каждый день, за исключением дня перед стартами. И все равно на этих последних метрах умерла второй раз. Весь моск себе сломала. Неужели так сильно отличается вода в моем "артезианском" четвертаке с большим количеством хлорки от полтинника в Олимпе? Почему я-то так сливаюсь второй раз подряд, не дохожу до своего лучшего результата в четвертаке 7-8 десятых секунды. То был пик моей формы, а тут просто пристартовки для тренировки мозгов для своего личного рекорда? Психологический настрой другой? Или мне для тренировки скоростной выносливости отрезков по 12,5-25 мало уже стало, организм привык, нужно включать 45-50 во всю мощь?

Yakut от Февраля 12, 2013, 08:43:21 pm

Я так думаю, если хочешь выносливости на 50 метрах, надо плавать сотни на 85% и выше, много.

sosnin от Февраля 12, 2013, 08:43:56 pm

ну во первых выносливость так не тренируют.

1)тебе надо учиться плыть ровно

2)тебе надо учиться плыть от медленно к быстро.

нечего начинать так,как ты не можешь поддерживать скорость.ты себя закислил,а потом пытаешься в задании "откупать".

поэтому и скачки.

естественно,что чтобы это прочувствовать тебе надо больше или чаще это "пробовать". вот здесь тебе больше помогут серии по 100-200метров со множеством повторов и отдыхом только на пульс. или длинну тренировок увеличивать.опыта набираться.

3)а нечего ускоряться то. зачем ты это делаешь? каков смысл?

смысл проплывания рваных отрезков есть тогда,когда тебя устраивает выносливость. если ты переходишь на второй этап,то про увеличение уровня первого-можешь забыть!!!! пока не закончатся все этапы!!! тебя устраивает твоя выносливость?

если да,то зачем жалуешься,что не можешь держать скорость? да и к тому же можешь не рассчитывать скорость в басфоре быстрее на сотку чем 2минуты.а если учесть,что это открытая и море-то не быстрее,чем 2:20,если не 2:30. в норматив укладываешься при этом? час получается-2,5км...это даже не самый кошмарный расклад.

sosnin от Февраля 12, 2013, 08:49:08 pm

Цитата: **Рунтя** от Февраля 12, 2013, 08:36:30 pm

бла-бла-бла.... То был пик моей формы, а тут просто пристартовки для тренировки мозгов для своего личного рекорда? Психологический настрой другой? Или мне для тренировки скоростной выносливости отрезков по 12,5-25 мало уже стало, организм привык, нужно включать 45-50 во всю мощь?

я валяюсь... то ты полгода готовилась и стартовала.теперь ты хочешь невзначай по субботкам плыть в 0,01 от лучшего? губа не дура :)

Рунтя от Февраля 12, 2013, 09:01:37 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 12, 2013, 08:49:08 pm

Цитата: **Рунтя** от Февраля 12, 2013, 08:36:30 pm

бла-бла-бла.... То был пик моей формы, а тут просто пристартовки для тренировки мозгов для своего личного рекорда? Психологический настрой другой? Или мне для тренировки скоростной выносливости отрезков по 12,5-25 мало уже стало, организм привык, нужно включать 45-50 во всю мощь?

я валяюсь... то ты полгода готовилась и стартовала.теперь ты хочешь невзначай по субботкам плыть в 0,01 от лучшего? губа не дура :)

Не, ну что там, валяться валяйся. Я не прекращала работать все это время. И возраст у меня почти на десяток лет больше, чем у Игорюма. Меньше работала, но не до такой же степени, как ты тут написал. Больше акцента на технику было. Силовые уменьшила. Вы же мне тут весь моск проболбили, что без высокого локтя я быстро не проплыву. А с его постановкой упустила что-то еще, его так и не переложив как следует на спинты. Полтинники и сотки я гоняла только на 80-85%, не быстрее. Мне не понятен это слив на последних 10 м.

Рунтя от Февраля 12, 2013, 09:10:09 pm

И потом, у меня за те пол года было 4 больших для меня старта. А личный рекорд выплыла вообще с голой шашкой на амбразуру, не рассчитывая вообще ни на что, так, типа, искупаться приехала.

Гала от Февраля 12, 2013, 10:43:11 pm

Ир, потому и выплыл, что спокойно ехала, психология, едрён батон ;D. И по поводу твоих простартовок, а ты не задумывалась о том,что элементарно другое плавание в полтиннике? ;)

Рунтя от Февраля 13, 2013, 06:56:50 am

Цитата: **Гала** от Февраля 12, 2013, 10:43:11 pm

Ир, потому и выплыл, что спокойно ехала, психология, едрён батон ;D. И по поводу твоих простартовок, а ты не задумывалась о том,что элементарно другое плавание в полтиннике? ;)

Другое, для меня уж точно. Вопрос мучает: можно ли натаскаться для старта в полтиннике, плавая трени в своем четвертаке? Возможности ездить на трени в Москву весьма ограничены финансами, и время на дорогу 2,5 час в одну сторону, в лучшем случае. После работы я с трень буду в час ночи приезжать домой, меня муж выгонит с моим умопомешательством на плавании.

Berrimor от Февраля 13, 2013, 07:32:05 am

Ира, я правильно понимаю, что ты хочешь в полтиннике показать результат, который был в четвертаке?

Гала от Февраля 13, 2013, 07:34:30 am

Можно, но если какие-то важные для тебя соревнования будут в полтиннике проходить, то лучше все же поездить туда хотя бы в течении недели перед соревками. Исключительно для прикидки.

sosnin от Февраля 13, 2013, 07:47:33 am

Цитата: **Рунтя** от Февраля 13, 2013, 06:56:50 am

1)Вопрос мучает: можно ли натаскаться для старта в полтиннике, плавая трени в своем четвертаке?

2)Больше акцента на технику было. Силовые уменьшила.

3)Вы же мне тут весь моск проболбили, что без высокого локтя я быстро не проплыву. А с его постановкой упустила что-то еще, его так и не переложив как следует на спинты.

1)в теории можна.практикой-только черз шишки.варианты:

а-увеличение количества силовых заданий

б-больше заданий на выносливость и спецработу

в-увеличение зала

г-увеличение заданий на ноги и технику.

2)и 3) могут быть как взаимоисключающими,так и дополняющими друг друга элементами.надо знать,что ты плавала тогда и сейчас,чтобы делать выводы.

ели подыхаешь на финише сильно,то на 80% дело в закислении в начале...почему оно идет-вопрос опять же из тойже серии...не было работы на гипоксию,не было работы на скоростную выносливость,мало было зала,не было работы на терпимость к усталости...

я вот 50 отлично прошел,дыша на первом четвертаке(4вддоха вроде),а на финише без дыхания... а вот на сотке такой прикол не прошел...если в 50м я вытянул 12метров без дыхания,то на сотке получилось 7метров и последния 5 я сразу встал,как задеревенелый сайгак.

Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 08:38:38 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 07:47:33 am

Цитата: **Рунтя** от Февраля 13, 2013, 06:56:50 am

1)Вопрос мучает: можно ли натаскаться для старта в полтиннике, плавая трени в своем четвертаке?

2)Больше акцента на технику было. Силовые уменьшила.

3)Вы же мне тут весь моск проболбили, что без высокого локтя я быстро не проплыву. А с его постановкой упустила что-то еще, его так и не переложив как следует на спинты.

1) в теории можна практикой-только черз шишки. варианты:

- а-увеличение количества силовых заданий
- б-больше заданий на выносливость и спецработу
- в-увеличение зала
- г-увеличение заданий на ноги и технику.

2) и 3) могут быть как взаимоисключающими, так и дополняющими друг друга элементами. надо знать, что ты плавала тогда и сейчас, чтобы делать выводы.

ели подыхаешь на финише сильно, то на 80% дело в закислении в начале... почему оно идет-вопрос опять же из той же серии... не было работы на гипоксию, не было работы на скоростную выносливость, мало было зала, не было работы на терпимость к усталости...

я вот 50 отлично прошел, дыша на первом четвертаке (4 вдоха вроде), а на финише без дыхания... а вот на сотке такой прикол не прошел... если в 50м я вытянул 12 метров без дыхания, то на сотке получилось 7 метров и последние 5 я сразу встал, как задеревенелый сайгак.

Я ща 50 метров тренирую - вообще больше 15 метров не плаваю, мне так наоборот в четвертаке удобно. Доплывать меньше. Соревнования фигня, - старт, туда сюда уже 25 метров проплыл. Результат всегда будет хуже потому что в коротком бассейне на метр меньше плыть.

А на 50 метров на 10 метрах ноги заливают если не дышать совсем, но я то научился дышать поэтому последние 25 на бхб доплываю и нормально.

Но без высокого локтя это все бессмысленно. ;D Я не понимаю, как будто так сложно его сделать? Всем сегодня на ночь перед зеркалом сделать высокий локоть и погрести!!!

igorium от Февраля 13, 2013, 09:52:41 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 12, 2013, 08:43:56 pm

ну во первых выносливость так не тренируют.

1) тебе надо учиться плыть ровно

2) тебе надо учиться плыть от медленно к быстро.

нечего начинать так, как ты не можешь поддерживать скорость. ты себя закислил, а потом пытаешься в задании "откупать".

поэтому и скачки.

естественно, что чтобы это прочувствовать тебе надо больше или чаще это "пробовать". вот здесь тебе больше помогут серии по 100-200 метров со множеством повторов и отдыхом только на пульс. или длинну тренировок увеличивать. опыта набираться.

3) а нечего ускоряться то. зачем ты это делаешь? каков смысл?

смысл проплывания рваных отрезков есть тогда, когда тебя устраивает выносливость. если ты переходишь на второй этап, то про увеличение уровня первого-можешь забыть!!!! пока не закончатся все этапы!!!! тебя устраивает твоя выносливость?

если да, то зачем жалуешься, что не можешь держать скорость? да и к тому же можешь не рассчитывать скорость в басфоре быстрее на сотку чем 2 минуты. а если учесть, что это открытая и море-то не быстрее, чем 2:20, если не 2:30. в норматив укладывайся при этом? час поллучается-2,5 км... это даже не самый кошмарный расклад.

Вообще я надеюсь выйти на уровень 2 мин/100м в бассейне. Быстрее вряд ли получится.

А на Босфоре, что будет, то будет.

Выносливость меня пока не устраивает.

Больше, чем 1,5 км за раз я не проплывал. А мне надо 3 км проплыть...

А ускоряться я делал с целью повысить среднюю скорость дистанции.

Но организм обмануть не удалось - все это компенсировалось на следующих кругах более медленной скоростью.

sosnin от Февраля 13, 2013, 10:20:58 am

Цитата: **igorium** от Февраля 13, 2013, 09:52:41 am

А ускоряться я делал с целью повысить среднюю скорость дистанции.

Но организм обмануть не удалось - все это компенсировалось на следующих кругах более медленной скоростью. это называется отсебятина, если не вредительство. любой спортсмен вам скажет, что рваный темп-самая жесткая тренировка для организма. именно такими заданиями получают большинство травм, напрягают неготовые внутренние органы (печень, сердце, надпочечники...), сажают иммунитет. я уже не говорю про технику... не удивлюсь, что откупочном отрезке ты даже подумать не успел про локоть/положение тела и таза/вход руки в воду/пронос и пр.

мой прогноз:если будешь заниматься такой же ерундой в длинных заданиях-поймаешь какую-нить болячку месяца через 2-3. не наработаешь выносливости. и не поедешь на босфор. или сойдешь там на 1-1,5км.

теоретически,можно навывполнять задания,чтоб плыть рвано,но это будет не марафон. а коротко-средние дистанции. и утилизация лактата должна быть очень,очень хорошая у организма. и плыть ты должен недолго в зоне накопления лактат и чувствовать,а лучше-знать, "точку невозврата".

igorium от Февраля 13, 2013, 10:33:46 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 10:20:58 am

это называется отсебятина,еслине вредительство.любой спортсмен вам скажет,что рваный темп-самая жесткая тренировка для организма.именно такими заданиями получают большинство травм, напрягают неготовые внутренние органы (печень,сердце,надпочечник...),сажают иммунку. я уже неговорю про технику...не удивлюсь,что откупочном отрезке ты даже подумать не успел про локоть\положение тела и таза\вход руки в воду\пронос и пр.

мой прогноз:если будешь заниматься такой же ерундой в длинных заданиях-поймаешь какую-нить болячку месяца через 2-3. не наработаешь выносливости. и не поедешь на босфор. или сойдешь там на 1-1,5км.

теоретически,можно навывполнять задания,чтоб плыть рвано,но это будет не марафон. а коротко-средние дистанции. и утилизация лактата должна быть очень,очень хорошая у организма. и плыть ты должен недолго в зоне накопления лактат и чувствовать,а лучше-знать, "точку невозврата".

Да это отсебятина и была.

Опыта у меня нет, знаний тоже.

Плыву 500м или 1000м.

Смотрю результат.

Хочу быстрее.

Думаю, что всю дистанцию я не выдержу с большОй скоростью.

Вот и придумал 25м-рывки.

Думал, что тогда средняя скорость повыситься.

Графики сказали мне, что я не прав.

Форум подтвердил мою ошибку.

Буду исправляться.

sosnin от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

Berrimor от Февраля 13, 2013, 01:10:17 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

У нас был футбол раз в неделю, некоторые даже ходили плавать исключительно из-за этих 45 минут, тренера очень не любил эту бадягу, но порвать легкоатлетов было дело чести.

Только один тренер из трёх не отпускал баловаться своих и повыгонял всех несогласных, так у него и плавали в среднем лучше других.

Белый Кит от Февраля 13, 2013, 01:12:49 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

при чем тут футзальники?

посмотри на тренировки ватерполистов. Вот у кого "рваный темп" всю игру!

Гала от Февраля 13, 2013, 01:22:30 pm

А у нас один год раз в неделю вместо привычной сухой трени дзю-до было, тренер решил,что нам полезно будет, до сих пор бросок через бедро помню и могу сделать ;D

sosnin от Февраля 13, 2013, 01:23:08 pm

Цитата: **Белый Кит** от Февраля 13, 2013, 01:12:49 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

при чем тут футзальники?

посмотри на тренировки ватерполистов. Вот у кого "рваный темп" всю игру!

точно...я про это вообще забыл :)

ага...точно-точно,у одних знакомых,даже тренера(плавание и поло) 2 трени в неделю совмещали. полтрени ватерполисты плакали(на разминке), полтрени в игре плавцы ныли и через слезы ускорялись за мячом под конец таймов...начиналось наравне,заканчивалось разгромом плавцов... а ватерполисты по плавательным разрядам только тройка челов дотягивали до 1взр.а плавцы уже без единиц были МС.

конечно,иногда,с помощью головы и собранности выигрывали 1:0,2:1....когда они без мяча....они это чуяли и нарушали+грязные приемчики. а еще удивлялся,ну понятно,что опыт,но они парадоксально быстро вычисляли выносливых, ищут слабые стороны, соображают как выключить из игры плавцов. и в футбол фиг с ними поиграешь,а в баскет-бесполезно.разница в среднем росте сказывается. они играют на втором этаже. у плавцов с ростом под 180 шансов,без ходуль,ноль.

@LE{@NDER от Февраля 13, 2013, 01:27:40 pm

Цитата: **Белый Кит** от Февраля 13, 2013, 01:12:49 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

при чем тут футзальники?

посмотри на тренировки ватерполистов. Вот у кого "рваный темп" всю игру!

В целом идея та же. В водном поло рывки в ускорении метров 20 (размер поля 33.33м). Общая выносливость удерживать себя на воде в течение периода ну и технические элементы - разве что в этом плане сложнее чем футзальникам, а так тренировка фартлеками и у одних и у других.

@LE{@NDER от Февраля 13, 2013, 01:29:02 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 01:23:08 pm

Цитата: **Белый Кит** от Февраля 13, 2013, 01:12:49 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

при чем тут футзальники?

посмотри на тренировки ватерполистов. Вот у кого "рваный темп" всю игру!

точно...я про это вообще забыл :)

ага...точно-точно,у одних знакомых,даже тренера(плавание и поло) 2 трени в неделю совмещали. полтрени ватерполисты плакали(на разминке), полтрени в игре плавцы ныли и через слезы ускорялись за мячом под конец таймов...начиналось наравне,заканчивалось разгромом плавцов... а ватерполисты по плавательным разрядам только тройка челов дотягивали до 1взр.а плавцы уже без единиц были МС.

конечно,иногда,с помощью головы и собранности выигрывали 1:0,2:1....когда они без мяча....они это чуяли и нарушали+грязные приемчики. а еще удивлялся,ну понятно,что опыт,но они парадоксально быстро вычисляли выносливых, ищут слабые стороны, соображают как выключить из игры плавцов. и в футбол фиг с ними поиграешь,а в баскет-бесполезно.разница в среднем росте сказывается. они играют на втором этаже. у плавцов с ростом под 180 шансов,без ходуль,ноль.

Я больше чем уверен, что большинство пловцов мяч в воде нормально не словят и не кинут.

Berrimor от Февраля 13, 2013, 01:36:44 pm

Цитата: @LE{@NDER от Февраля 13, 2013, 01:29:02 pm

Я больше чем уверен, что большинство пловцов мяч в воде нормально не словят и не кинут.

Угу, мы пытались в вузе переквалифицироваться и за вуз сыграть ввиду нехватки узких спецов - ни фи́га, у половины передняя лапка маловата оказалась для уверенного хвата.

Рунтя от Февраля 13, 2013, 01:41:33 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 07:47:33 am

ели подыхаешь на финише сильно,то на 80% дело в закислении в начале...почему оно идет-вопрос опять же из тойже серии...не было работы на гипоксию,не было работы на скоростную выносливость,мало было зала,не было работы на терпимость к усталости...

Да, ты прав, было мало, очень мало. Скорректирую трени и запру свою лень в сарае на большой амбарный замок, чтобы не высывалась. ;D

sosnin от Февраля 13, 2013, 01:41:52 pm

Цитата: @LE{@NDER от Февраля 13, 2013, 01:29:02 pm

Я больше чем уверен, что большинство пловцов мяч в воде нормально не словят и не кинут.

а те,кто могут очень быстро с помощью идут на дно. :)

а ловят нормально. среднячки.

в футзале ускорения по 2-7 сек, а в поло-по 7-20...ну и поло-всеж на руках спорт.там плечевой треугольник не в сравнение с футзальниками-футболистами-баскетболистами.

sosnin от Февраля 13, 2013, 01:42:53 pm

Цитата: **Рунтя** от Февраля 13, 2013, 01:41:33 pm

Да, ты прав, было мало, очень мало. Скорректирую трени и запру свою лень в сарае на большой амбарный замок, чтобы не высовывась. ;D

зато сотка должна быть лучше ;) жаль ты ее не плаваешь.

igorium от Февраля 13, 2013, 02:36:13 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 12:44:09 pm

посмотри,как играют футзальники,баскетболисты,гандболисты- игра на очень серьезном рваном темпе...оттуда и частые смены...но в базе то,кто тебя заменит после 200-400 метров(5минут рвного темпа)?

Я как раз, раз в неделю играю в футзал по 2 часа.

Играем практически без замен - пара перерывов на 5 минут на каждого получается.

К концу игры конечно выдыхаюсь, но все равно, даже в конце игры при возможности выйти один на один, я могу максимально ускориться и пробежать метров 15. Потом правда буду отходить...

sosnin от Февраля 13, 2013, 02:42:50 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 13, 2013, 02:36:13 pm

Потом правда буду отходить...

сколько? по времени совместимо со спуртом?или в 10 раз дольше? ;)

ну и на заметку:играть и тренироваться разные вещи. я играл тоже по 1,5-2 часа раньше...эти игры не в сравнение с нормальными тренировками.да уходил весь мокрый,да ноги побаливали потом. но если устроить тренировку,то я на зад сяду через 10-15мин и не встану до завтра...я весь закончусь,если в максимум отработать по три раза туда-сюда. и все.

igorium от Февраля 13, 2013, 02:50:40 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 02:42:50 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 13, 2013, 02:36:13 pm

Потом правда буду отходить...

сколько? по времени совместимо со спуртом?или в 10 раз дольше? ;)

ну и на заметку:играть и тренироваться разные вещи. я играл тоже по 1,5-2 часа раньше...эти игры не в сравнение с нормальными тренировками.да уходил весь мокрый,да ноги побаливали потом. но если устроить тренировку,то я на зад сяду через 10-15мин и не встану до завтра...я весь закончусь,если в максимум отработать по три раза туда-сюда. и все.

Ну если бежать секунд 5-10, то отходить секунд 30-60 до полной кондиции.

Насчет тренировок я догадываюсь. Мы играем для удовольствия, а не результата для.

sosnin от Февраля 13, 2013, 03:17:36 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 13, 2013, 02:50:40 pm

Насчет тренировок я догадываюсь. Мы играем для удовольствия, а не результата для.

ну вот в тренях можешь умножать на 5 смело...для новичков на 10.

варяг от Февраля 13, 2013, 08:37:00 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 13, 2013, 10:33:46 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 13, 2013, 10:20:58 am

это называется отсебятина,еслине вредительство.любой спортсмен вам скажет,что рваный темп-самая жесткая тренировка для организма.именно такими заданиями получают большинство травм, напрягают неготовые внутренние органы (печень,сердце,надпочечник...),сажают иммунку. я уже неговорю про технику...не удивлюсь,что откупочном отрезке ты даже подумать не успел про локоть\положение тела и таза\вход руки в воду\пронос и пр.

мой прогноз:если будешь заниматься такой же ерундой в длинных заданиях-поймаешь какую-нить болячку месяца через 2-3. не наработаешь выносливости. и не поедешь на босфор. или сойдешь там на 1-1,5км.

теоретически,можно навывполнять задания,чтоб плыть рвано,но это будет не марафон. а коротко-средние дистанции. и утилизация лактата должна быть очень,очень хорошая у организма. и плыть ты должен недолго в зоне накопления лактат и чувствовать,а лучше-знать, "точку невозврата".

Да это отсебятина и была.
Опыта у меня нет, знаний тоже.
Плыву 500м или 1000м.
Смотрю результат.
Хочу быстрее.
Думаю, что всю дистанцию я не выдержу с большОй скоростью.
Вот и придумал 25м-рывки.
Думал, что тогда средняя скорость повыситься.
Графики сказали мне, что я не прав.
Форум подтвердил мою ошибку.
Буду исправляться.

Гарри. В вопросе отсебятины обращайся по мне:):):) я тебе составлю лично. 1000000000 тренировок;)

Но если ты хочешь добиться определенного результата.. Послушай меня гаррри. Найди 1 тренера на форуме и выполняй его программу. Тоест мы все тебе можем советовать... Но утверждать советы. Будет только 1 человек.

варяг от Февраля 13, 2013, 08:40:32 pm
И еще. Бассейн это лягушатник для новаторов:):) а открытая вода не прощает несерьезного отношения.

здесь стоит вопрос не потонешь ли ты

варяг от Февраля 13, 2013, 08:57:23 pm
Гарри другой пример.... Посмотри все мои видео за 2 года

ты увидешь там гребущего упертого осла новатора.

Делая системную тренировку 2 месяца ты согласишься как я проплыл на слревах.

Конечно много ошибок но это разные вещи

Novichog от Февраля 14, 2013, 04:33:26 pm
Цитата: **варяг** от Февраля 13, 2013, 08:57:23 pm
Гарри другой пример.... Посмотри все мои видео за 2 года

ты увидешь там гребущего упертого осла новатора.

Делая системную тренировку 2 месяца ты согласишься как я проплыл на слревах.

Конечно много ошибок но это разные вещи
кстати я так и не понял где твое видео ?

Гала от Февраля 14, 2013, 04:41:04 pm
Этот вопрос интересует абсолютно всех ;D

ЕвгенийК от Февраля 14, 2013, 04:54:10 pm
А был ли мальчик?)

Novichog от Февраля 14, 2013, 05:02:42 pm
Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 14, 2013, 04:54:10 pm
А был ли мальчик?)
в смысле не было ни высадки на Луне, ни выхода из 32 ? :o :o

варяг от Февраля 14, 2013, 05:14:14 pm
поверьте я плыл как Майкл :):):):):)

Novichog от Февраля 14, 2013, 05:18:18 pm
Цитата: **варяг** от Февраля 14, 2013, 05:14:14 pm
поверьте я плыл как Майкл :):):):):)

кроме "поверьте" есть что сказать ? :-\

варяг от Февраля 14, 2013, 05:30:41 pm
вечером

Гала от Февраля 14, 2013, 05:40:07 pm
Цитата: **варяг** от Февраля 14, 2013, 05:30:41 pm
вечером

Это мы уже слышали(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

варяг от Февраля 14, 2013, 05:46:42 pm
Галя какое ты злобное создание :):):)

У меня нета нет

Гала от Февраля 14, 2013, 05:53:43 pm
Цитата: **варяг** от Февраля 14, 2013, 05:46:42 pm
Галя какое ты злобное создание :):):)

У меня нета нет

Я злобная???????? Да ты злобных не видел! Интересно, а сейчас ты как на форум строчишь без инета?
(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Novichog от Февраля 14, 2013, 06:06:28 pm
Цитата: **Гала** от Февраля 14, 2013, 05:40:07 pm
Цитата: **варяг** от Февраля 14, 2013, 05:30:41 pm
вечером

Это мы уже слышали(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

;) спокойно, пацан сказал, пацан сделал.

igorium от Февраля 15, 2013, 12:18:37 pm
Цитата: **варяг** от Февраля 13, 2013, 08:37:00 pm
Гарри. В вопросе отсебятины обращайся по мне:):):) я тебе составлю лично. 1000000000 тренировок;)

Но если ты хочешь добиться определенного результата.. Послушай меня гаррри. Найди 1 тренера на форуме и выполняй его программу. То есть мы все тебе можем советовать... Но утверждать советы. Будет только 1 человек.

Да я понял, что в этом деле ты чемпион :)

И называй меня по имени, Коля. Не люблю клички.

Да ты мне это говорил - у меня все хаос в голове. Хочется всего и сразу...

Я знаю мне надо собраться и делать дело.

Цитата: **варяг** от Февраля 13, 2013, 08:40:32 pm

И еще. Бассейн это лягушатник для новаторов:):) а открытая вода не прощает несерьезного отношения.

здесь стоит вопрос не потонешь ли ты

Я верю в себя.

Это главное.

igorium от Февраля 15, 2013, 12:21:27 pm
Вчера наперекор всем идеям и мотивам, я исполнил свою давнюю мечту - я плавал зимой в открытом бассейне!!!

Воздух -4,5°

Вода +28,5°

Ощущение фантастическое.

Первые 10 минут, при каждом вдохе лицо буквально леденело.

В воде то замерзал, то отогревался.

Проплыл брассом 2км за 45 минут без остановки.

Новый рекорд дальности.

Я уже год бодаюсь с кролем, а брасс сам идет мне в руки.

Задумался о том, чтобы переплыть Босфор брассом...

На самом деле я серьезно не могу понять, почему мне так тяжело плавать кролем, и так легко плавать брассом. Это было всегда. И даже сейчас после 6 месяцев плавания 90% кролем, кроль мне тяжело дается. При плавании кролем я напрягаюсь, а в брассе мне все легко и в удовольствие...

Гала от Февраля 15, 2013, 12:28:10 pm

Главное - запомни три вещи: видеть цель, верить в себя и не замечать препятствий. Цель видишь?

- Вижу.

- Верить в себя?

- Верю.

- А препятствия?

- Плевать я хотел на все препятствия! (с)

;D ;D ;D

Yakut от Февраля 15, 2013, 12:30:53 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 12:21:27 pm

На самом деле я серьезно не могу понять, почему мне так тяжело плавать кролем, и так легко плавать брассом. Потому что 2 км за 45 минут это не брасс.

А вообще кроль один из самых технически сложных стилей плавания. Слишком много элементов движения, кажущимися простыми по отдельности, но собранными вместе это капец. Зато самый быстрый и эргономичный.

Гала от Февраля 15, 2013, 12:33:43 pm

Игорь, ты уверен, что поплывешь брассом, а не лягушкой? ;)

sosnin от Февраля 15, 2013, 12:35:33 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 15, 2013, 12:30:53 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 12:21:27 pm

На самом деле я серьезно не могу понять, почему мне так тяжело плавать кролем, и так легко плавать брассом. Потому что 2 км за 45 минут это не брасс.

А вообще кроль один из самых технически сложных стилей плавания. Слишком много элементов движения, кажущимися простыми по отдельности, но собранными вместе это капец. Зато самый быстрый и эргономичный. кроль-самый простой :) ;)

игориум, уверяю, на матрасе устанешь еще меньше, и удовольствия не меньше.

igorium от Февраля 15, 2013, 12:42:18 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 15, 2013, 12:33:43 pm

Игорь, ты уверен, что поплывешь брассом, а не лягушкой? ;)

эээээ....

А в чем разница?

Как раз пока ехал плавать смотрел картинки правильной техники плавания брассом.

Я делал все также.

Узнал для себя новость - оказывается надо еще колени разводить перед толчком ногами.

Как раз и опробовал это в открытом бассе.

Цитата: **sosnin** от Февраля 15, 2013, 12:35:33 pm

кроль-самый простой :) ;)

игориум, уверяю, на матрасе устанешь еще меньше, и удовольствия не меньше.

Не согласный я.

Я когда в самом-самом начале пришел к тренеру учиться плавать, то первым делом я научился брассом плавать. Через год занятий с тренером я кролем плавал 50м, а брассом 1500м (ну это я писал в самом начале темы).

А на матрасе я забыхаюсь плавать 1км - ноги отвалятся.

Тем более брассом все симметрично - руки так, ноги сяк и все.

А кролем я себе целую инструкцию на лист А4 написал поэтапно, что и как делать.

И то не уверен, что все учел.

Гала от Февраля 15, 2013, 12:47:10 pm

Игорь, сними, плиз, свой брасс на видео, тогда я объясню в чем разница, ОК? ;)

sosnin от Февраля 15, 2013, 01:01:35 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 12:42:18 pm

Через год занятий с тренером я кролем плавал 50м, а брассом 1500м (ну это я писал в самом начале темы). спортивным брассом? я уверен, что найде то, за что ты можешь получить д\к.

и на матрасе можешь вообще брассом не плыть. достал книжку и тебя несет, как под парусом.

igorium от Февраля 15, 2013, 01:10:15 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 15, 2013, 12:30:53 pm

потому что 2 км за 45 минут это не брасс.

Это почему?

Я на максимальной скорости с тумбочки на длинной воде плыву за 48,63сек - это 1мин37сек/100м

2км за 45мин - это 2мин14сек/100м.

Цитата: **Гала** от Февраля 15, 2013, 12:47:10 pm

Игорь, сними, плиз, свой брасс на видео, тогда я объясню в чем разница, ОК? ;)

Договорились.

На следующей неделе сниму и кроль и брасс.

Тогда узнаем что и как.

ну не верю, что я каким-то новым стилем плаваю :)

PS Нашел старую съемку (ноябрь 2012г) брассом из под воды - <http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>

(<http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>)

Цитата: **sosnin** от Февраля 15, 2013, 01:01:35 pm

спортивным брассом? я уверен, что найде то, за что ты можешь получить д\к.

и на матрасе можешь вообще брассом не плыть. достал книжку и тебя несет, как под парусом.

Я не знаю чем отличается спортивный от неспортивного брасса :(

Что такое д\к?

Матрас - это плывешь по течению, а я плыву туда куда хочу.

Матрас в фтопку :)

Berrimor от Февраля 15, 2013, 01:10:49 pm

дисквалификация

@LE}{@NDER от Февраля 15, 2013, 01:14:49 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 12:21:27 pm

На самом деле я серьезно не могу понять, почему мне так тяжело плавать кролем, и так легко плавать брассом.

Это было всегда. И даже сейчас после 6 месяцев плавания 90% кролем, кроль мне тяжело дается.

При плавании кролем я напрягаюсь, а в брассе мне все легко и в удовольствие...

У меня тоже так было, мог плавать брассом километрами, пока не поставили гребок брассом. Теперь задания типа 400м или серии по 200 брассом - это настоящий мрак.

С другой стороны с кролем перелом наступил, когда тренер заставил плавать максимально медленно и расслабленно и дышать обязательно на 3. Сначала это была пытка, через несколько недель что-то сломалось и я теперь дышу только на 3, и кролем стало плыть вдруг легко... и пульс при аэробном плавании кролем упал с 23 до 18-20.

sosnin от Февраля 15, 2013, 01:15:31 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 01:10:15 pm

1) Я не знаю чем отличается спортивный от неспортивного брасса :(

2) Матрас - это плывешь по течению, а я плыву туда куда хочу.

1) наличием техники, дающей скорость и соблюдение правил соревнований

2) достаточно захотеть плыть туда, куда дует ветер. и проблема решена - осталось удовольствие.

@LE}{@NDER от Февраля 15, 2013, 01:16:50 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 15, 2013, 01:01:35 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 12:42:18 pm

Через год занятий с тренером я кролем плавал 50м, а брассом 1500м (ну это я писал в самом начале темы).

спортивным брассом? я уверен, что найде то, за что ты можешь получить д\к.

и на матрасе можешь вообще брассом не плыть. достал книжку и тебя несет, как под парусом.

если плывешь брассом дистанцию в/с (а на Босфор, я почти на 100% уверен, что указан вольный), то не найдут, - не за что будет дисквалифицировать.

igorium от Февраля 15, 2013, 01:19:57 pm

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:14:49 pm

У меня тоже так было, мог плавать брассом километрами, пока не поставили гребок брассом. Теперь задания типа 400м или серии по 200 брассом - это настоящий мрак.

С другой стороны с кролем перелом наступил, когда тренер заставил плавать максимально медленно и расслабленно и дышать обязательно на 3. Сначала это была пытка, через несколько недель что-то сломалось и я теперь дышу только на 3, и кролем стало плыть вдруг легко... и пульс при аэробном плавании кролем упал с 23 до 18-20.

Ну на 3 я дышу с самого начала.

А насчет медленно - я тоже к этому прихожу.

Только начинаю ускоряться, то следующий четвертак плыву медленнее среднего...

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:16:50 pm

если плывешь брассом дистанцию в/с (а на Босфор, я почти на 100% уверен, что указан вольный), то не найдут, - не за что будет дисквалифицировать.

Не, на Босфоре каждый плывет чем может и хочет.

Меня просто удивило, что я возможно плыву неправильным брассом.

Ну что тут есть за что дисквалифицировать - <http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>

(<http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>)

Или не видно?

Гала от Февраля 15, 2013, 01:20:55 pm

Насколько я понимаю в брассе, гребок руками вообще не о чем.

@LE{X}@NDER от Февраля 15, 2013, 01:22:29 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 15, 2013, 01:20:55 pm

Насколько я понимаю в брассе, гребок руками вообще не о чем.

Неправильно понимаешь.

sosnin от Февраля 15, 2013, 01:23:39 pm

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:16:50 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 15, 2013, 01:01:35 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 12:42:18 pm

Через год занятий с тренером я кролем плавал 50м, а брассом 1500м (ну это я писал в самом начале темы). спортивным брассом? я уверен, что найде то, за что ты можешь получить д\к.

и на матрасе можешь вообще брассом не плыть. достал книжку и тебя несет, как под парусом.

если плывешь брассом дистанцию в/с (а на Босфор, я почти на 100% уверен, что указан вольный), то не найдут, - не за что будет дисквалифицировать.

я не про басфор... игориум настаивает, что у него брасс!! да и 2:15-это ж 70ти летние плавают толпами так... да что там, даже моя мама также может жахнет. таким олдскулом! она голову боится в воду опускать.

Berrimor от Февраля 15, 2013, 01:25:52 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 15, 2013, 01:23:39 pm

да что там, даже моя мама также может жахнет. таким олдскулом! она голову боится в воду опускать.

Моя мама твою обгонит! Так что даже не думай о 200 на спине. 8)

igorium от Февраля 15, 2013, 01:27:50 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 15, 2013, 01:23:39 pm

я не про басфор... игориум настаивает, что у него брасс!! да и 2:15-это ж 70ти летние плавают толпами так... да что там, даже моя мама также может жахнет. таким олдскулом! она голову боится в воду опускать.

Художника каждый может обидеть :)

Голову я опускаю.

Да и своим медленным брассом я практически всех обгоняю в своем бассе, и не только 70-их, но и 60-, 50-, 40-, 30- и т.д. летних.

@LE{X}@NDER от Февраля 15, 2013, 01:28:41 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 01:19:57 pm

Ну что тут есть за что дисквалифицировать - <http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>

(<http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>)

Или не видно?

Ты старт и поворот покажи.

А так, по видео.

1. не опускаешь голову, когда руки выводишь вперед.
2. широко разводишь колени и толчек ногами не назад а в стороны
3. гребка просто нету - это называется гладить воду.
4. таз провален. то есть по отношению к воде лежишь вот так ~~~\~~~~. причем нету четкости, при одном толчке ногми у тебя таз поднимается выше, при другом остается ниже.

Нужен еще вид сбоку, чтобы увидеть синхронизацию - там думаю тоже косяков немало.

sosnin от Февраля 15, 2013, 01:31:41 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 01:19:57 pm

Ну что тут есть за что дисквалифицировать - <http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>

(<http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>)

Или не видно?

пока нет...но где поворот,выход(если будет),старт,финиш? я баже больше скажу-меня именно это интересует.а не махание ногами.

я так,если жизнь будет зависеть, и днями пробарахтаюсь. но что в этом связанного со спортивным плаванием-я не вижу.

@LE}{@NDER от Февраля 15, 2013, 01:32:23 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 01:27:50 pm

Голову я опускаю.

Если ты считаешь ее опущенной, то ты глубоко заблуждаешься

(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20130215/nV1UItnw.png>)

Стрелочки и торпедки тебе в помощь!

igorium от Февраля 15, 2013, 01:35:09 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:28:41 pm

Ты старт и поворот покажи.

А так, по видео.

1. не опускаешь голову, когда руки выводишь вперед.
2. широко разводишь колени и толчек ногами не назад а в стороны
3. гребка просто нету - это называется гладить воду.
4. таз провален. то есть по отношению к воде лежишь вот так ~~~\~~~~. причем нету четкости, при одном толчке ногми у тебя таз поднимается выше, при другом остается ниже.

Нужен еще вид сбоку, чтобы увидеть синхронизацию - там думаю тоже косяков немало.

На следующей недели будет видево.

п1. спасибо. учту.

п2. Меня учили, что бить надо под углом в 45градусов относительно тела, а потом сводить ноги. Опять обман?

п3. Уже исправил - это старое видео (я брасс обычно не снимаю)

п4. Это у меня общая беда с кролем. Пока это не вылечил. И не уверен, что вообще смогу вылечить проваленный таз :(

Гала от Февраля 15, 2013, 01:36:06 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:28:41 pm

3. гребка просто нету - это называется гладить воду.

Кхм....собственно, я про это и писала, когда говорила,что гребок ни о чем.

Yakut от Февраля 15, 2013, 01:38:18 pm

Я для себя брасс забраковал. Считаю так, в бресе очень важны ноги, и соответственно высоки требования к подвижности суставов коленям и голеностопу. Если их нет, то во взрослому его практически не наработать, если ты не **варяг**, потому про брас можно забыть насовсем.

@LE}{@NDER от Февраля 15, 2013, 01:42:07 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 01:35:09 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:28:41 pm

Ты старт и поворот покажи.

А так, по видео.

1. не опускаешь голову, когда руки выводишь вперед.
2. широко разводишь колени и толчек ногами не назад а в стороны
3. гребка просто нету - это называется гладить воду.
4. таз провален. то есть по отношению к воде лежишь вот так ~~~\~~~~. причем нету четкости, при одном толчке ногми у тебя таз поднимается выше, при другом остается ниже.

Нужен еще вид сбоку, чтобы увидеть синхронизацию - там думаю тоже косяков немало.

На следующей недели будет видево.

п1. спасибо. учту.

п2. Меня учили, что бить надо под углом в 45градусов относительно тела, а потом сводить ноги. Опять обман?

п3. Уже исправил - это старое видео (я брасс обычно не снимаю)

п4. Это у меня общая беда с кролем. Пока это не вылечил. И не уверен, что вообще смогу вылечить проваленный таз :(

Опущенная голова частично сразу решит проблему с проваленным тазом.

Должно быть вот так:

(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20130215/6wFieWS6.png>)

igorium от Февраля 15, 2013, 01:46:13 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 15, 2013, 01:38:18 pm

Я для себя брасс забраковал. Считаю так, в брасе очень важны ноги, и соответственно высоки требования к подвижности суставов коленям и голеностопу. Если их нет, то во взрослому его практически не наработать, если ты не **варяг**, потому про брас можно забыть насовсем.

Логика понятна.

Но у меня по результатам сейчас кроль и брасс одинаково идут - обоим не хватают 2 секунд до 1го юношеского разряда.

Причем результаты если улучшаются, то и там и там.

Притом, что я брассом плаваю разминку ~150м, а кролем минимум 1км.

В брасе я достиг того максимума, который меня в принципе устраивает.

И по скорости, и по дальности, и по удовольствию.

Кроль только по скорости еще туда-сюда.

Мне проще плавать 4х2км брассом в неделю, чем по 4х500м кролем в неделю.

Кроль тяжело дается и все...

Цитата: **@LE}{@NDER** от Февраля 15, 2013, 01:42:07 pm

Опущенная голова частично сразу решит проблему с проваленным тазом.

Спасибо за подсказку. Буду пробовать.

@LE}{@NDER от Февраля 15, 2013, 01:52:56 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 15, 2013, 01:35:09 pm

п2. Меня учили, что бить надо под углом в 45градусов относительно тела, а потом сводить ноги. Опять обман?

Работу ногами смотри здесь с 1.27

<http://tv.swimmingworldmagazine.com/shows/the-morning-swim-show/morning-swim-show-tip-of-the-week/6750>

ЗЫ: кстати вообще неплохое видео по технике, единственное, что у него есть особенность, что он чуть поздно начинает поднимать голову для вдоха, практически с фазой гребка внутрь, имхо, это далеко не всем подойдет, а вот работа ногами у него шикарная. Если знаешь английский там его тренер детально комментирует технику, акценты в тренировках, в том числе объясняет разницу в работе ногами в современном брасе от олдскула.

igorium от Февраля 18, 2013, 09:31:09 am

Вчера опять потянул в баса широчайшую мышцу (ну или в том районе).

Начал ходить в фитнесе на растяжку.

Сначала ходил в среду, затем в субботу.

В воскресенье после ~300м кроля бац и заболело.

Причем, если в прошлый раз болело сильно, то сейчас я даже смог проплыть еще ~500м кролем, добавив 200м брассом.

Понимаю, что наверное зря не остановился, но очень обидно было приехать в Олимпийский и через 10минут вылезти из баса.

Сегодня из-за этого плавал только на ногах на боку.

Как думаете руками не плавать до полного выздоровления, или можно потихоньку плавать в координации?

Болит не сильно, но побаливает...

sosnin от Февраля 18, 2013, 09:33:57 am

игориум,кстати нормативы кровня Звзр-1юн составляются для детей 10-12ти лет. это для тех у кого и техники то толком нету,кто не может еще и батом плыть, и заточены они соотв. под брасс и кроль.

igorium от Февраля 18, 2013, 11:25:08 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 09:33:57 am

игориум,кстати нормативы кровня Звзр-1юн составляются для детей 10-12ти лет. это для тех у кого и техники то толком нету,кто не может еще и батом плыть, и заточены они соотв. под брасс и кроль.

Это ненавязчивое предложение убиться об стену с моим 2-м юношеским?

Да я сильнее и длиннее детей.

Вот решил усилить растяжку.

Пока больше не знаю где еще взять резервы, чтобы добиться прогресса.

Правда я все-таки готовлюсь к Босфору, а не к 50-кам.

Но все равно считаю, что нужно выходить на 1-й юношеский.

Вопрос как выиграть 2 секунды в кроле и брассе...

Надеюсь в конце недели боли уйдут и я сниму себя на видео - может коллектив найдет мой резерв...

sosnin от Февраля 18, 2013, 11:50:28 am

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 11:25:08 am

Это ненавязчивое предложение убиться об стену с моим 2-м юношеским?

ни в коем.это к тому,что не стоит взрослому ,ориентируясь на нижнюю разрядную сетку, считать что по этому времени результаты одного уровня...

1юн. в брассе-для массовости выполнения детьми. у тебя бр. хуже кроля-вот я к чему.

igorium от Февраля 18, 2013, 12:07:02 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 11:50:28 am

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 11:25:08 am

Это ненавязчивое предложение убиться об стену с моим 2-м юношеским?

ни в коем.это к тому,что не стоит взрослому ,ориентируясь на нижнюю разрядную сетку, считать что по этому времени результаты одного уровня...

1юн. в брассе-для массовости выполнения детьми. у тебя бр. хуже кроля-вот я к чему.

Т.е. 2 секунды до 1юношеского в кроле сильно круче, чем 2 секунды до 1юношеского в брассе?

Просто лично у меня как раз ощущения, что брасс у меня намного лучше кроля.

Только я поставил высокий локоть в кроле, в брассе он у меня сам встал. Ну и так далее...

sosnin от Февраля 18, 2013, 12:16:08 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 12:07:02 pm

Т.е. 2 секунды до 1юношеского в кроле сильно круче, чем 2 секунды до 1юношеского в брассе?

Просто лично у меня как раз ощущения, что брасс у меня намного лучше кроля.

Только я поставил высокий локоть в кроле, в брассе он у меня сам встал. Ну и так далее...

1)"сильно круче"-это ты загнул."немного лучше" больш подойдет.

2)я вижу видео.если в кроле есть похожее на элементы техники,то в брассе-сплошное загорание и ничего спортивного...если в кроле тебе можно что-то советовать,то в брассе такой ацтой,что я даже не знаю с чего начать.у тебя там не ничего,вообще ничего.

igorium от Февраля 18, 2013, 12:20:37 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 12:16:08 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 12:07:02 pm

Т.е. 2 секунды до 1юношеского в кроле сильно круче, чем 2 секунды до 1юношеского в брассе?

Просто лично у меня как раз ощущения, что брасс у меня намного лучше кроля.

Только я поставил высокий локоть в кроле, в брассе он у меня сам встал. Ну и так далее...

1)"сильно круче"-это ты загнул."немного лучше" больш подойдет.

2)я вижу видео.если в кроле есть похожее на элементы техники,то в брассе-сплошное загорание и ничего спортивного...если в кроле тебе можно что-то советовать,то в брассе такой ацтой,что я даже не знаю с чего начать.у тебя там не ничего,вообще ничего.

Мысль я понял.

Ну а насчет брасса скажу так - получается кролем я плыву "немного лучше" чем "ацтойным" брассом.

Следовательно если поставить технику, то брассом я должен порвать себя в кроле.

Т.к. в кроле я не вижу / не знаю больших ошибок у себя.

Вообщем видео рассудит. Надеюсь скоро :)

sosnin от Февраля 18, 2013, 12:37:54 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 12:20:37 pm

Следовательно если поставить технику, то брассом я должен порвать себя в кроле.

очень сомневаюсь в скорейшей техники брасса. только ноги тебе гнуть год. к тому же если пойдет прогресс, значит что ты будешь и лежать по другому и скользить научишься, соотв. и кроль в скорости вырастит... не знаю ни одного спортсмена выше 3взр., кто брасс плавает быстрее кроля. 2-3 сек разницы на уровне МС и ниже-знаю, но кроль все равно быстрее. хотя по технике явно хуже брасса.

igorium от Февраля 18, 2013, 12:52:31 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 12:37:54 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 12:20:37 pm

Следовательно если поставить технику, то брассом я должен порвать себя в кроле.

очень сомневаюсь в скорейшей техники брасса. только ноги тебе гнуть год. к тому же если пойдет прогресс, значит что ты будешь и лежать по другому и скользить научишься, соотв. и кроль в скорости вырастит... не знаю ни одного спортсмена выше 3взр., кто брасс плавает быстрее кроля. 2-3 сек разницы на уровне МС и ниже-знаю, но кроль все равно быстрее. хотя по технике явно хуже брасса.

Я неточно выразился - я имел в виду, что брассом у меня будет лучший разряд, чем в кроле.

Я конечно и не надеюсь проплыть брассом, быстрее, чем кролем :)

Ну а насчет "лежать" - это моя беда...

Berrimor от Февраля 18, 2013, 12:57:47 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 12:52:31 pm

я имел в виду, что брассом у меня будет лучший разряд, чем в кроле.

При той технике, что у тебя есть, более чем вероятно, что ты близок к своему потолку в плавании брассом и ожидать кардинальных улучшений в результате не стоит в принципе, если конечно не ставить технику.

sosnin от Февраля 18, 2013, 02:24:34 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 12:52:31 pm

Ну а насчет "лежать" - это моя беда...

че ты переживаешь за разряды... после ЧМ и универсиады сменяют их к чертям и отменяют юношеские и Взрослый, со вторым. че делать будешь?

igorium от Февраля 18, 2013, 02:47:17 pm

Ну у меня в голове такая табличка вырисовывается:

Стиль	Кроль	Брасс
Уровень	2-й юношеский	2-й юношеский
Техника	Есть (частично)	Отсутствует
Сила	Есть куда расти	Нет резерва роста

Т.е. рост в кроле - это закачка рук/ног, а рост в брассе - это правка техники.

Так?

igorium от Февраля 18, 2013, 02:51:08 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 02:24:34 pm

че ты переживаешь за разряды... после ЧМ и универсиады сменяют их к чертям и отменяют юношеские и Взрослый, со вторым. че делать будешь?

Первый раз слышу.

Можно ссылочку?

Для меня разряды показатель.

Прежде всего для себя.

Это показатель моего уровня плавания.

Надо же мне на что-то ориентироваться.

Не на чемпионов же...

Гала от Февраля 18, 2013, 02:52:07 pm

У нас юношеские давно отменили, нет их и все 8)

Berrimor от Февраля 18, 2013, 02:54:59 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 02:47:17 pm

Ну у меня в голове такая табличка вырисовывается:

Не сила, а результат, сила тут не к месту опять упоминается, ты слишком зациклен на силе.

sosnin от Февраля 18, 2013, 02:55:38 pm

я не знаю, что такое "закачка" рук-ног. если подразумеваеься зал, то он тебе даст меньше прирост, чем гибкость даже на 50м. а уж босфор-уж точно.

лично я не вижу смысла в зале для плавания до уровня хотябы 2взр. взрослому мужику техника важнее... вон, на форуме с пяток-десяток девушек до 60кг, кот. тебя "порвут в клочья". думаешь они в зале железо качают больше тебя?

Toto от Февраля 18, 2013, 02:55:41 pm

я вообще не понимаю всей этой возни с разрядами,

например, в моих гребле и лыжах разряд вообще особо роли не имеет (разве что для ЗП тренера), тк нет временных нормативов, а сравнение идет на соревнованиях, кто быстрее, тот и прав :)

igorium от Февраля 18, 2013, 03:22:16 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 02:55:38 pm

я не знаю, что такое "закачка" рук-ног. если подразумеваеься зал, то он тебе даст меньше прирост, чем гибкость даже на 50м. а уж босфор-уж точно.

лично я не вижу смысла в зале для плавания до уровня хотябы 2взр. взрослому мужику техника важнее... вон, на форуме с пяток-десяток девушек до 60кг, кот. тебя "порвут в клочья". думаешь они в зале железо качают больше тебя?

Ну **Рунтя**, я так понимаю, качает железо. И имеет результат!

Я как раз задумался добавить 2 раза в неделю зал после баса...

Неужели опять не туда смотрю?

Вот все говорят гибкость.

Начал я ею заниматься.

Но скажите на пальцах - зачем она нужна?

В моем понимании за счет гибкости я смогу дальше бросить руку, за счет чего гребок удлиниться. Но удлиниться гребок на пару сантиметров...

Нафига столько корячиться, чтобы получить прирост ~2см/гребок.

Или я чего то не понимаю?

Toto от Февраля 18, 2013, 03:25:50 pm

вообще ни чего не понимаете))

Рунтя может и качок, но она плавает всего 50 метров, где растяжка может мало чего и решает для нее, но на определенном этапе результат встает (он уже у нее встал) и дальше сдвинуться без работы над техникой, которая в свою очередь напрямую зависит от гибкости, невозможно

Berrimor от Февраля 18, 2013, 03:31:58 pm

Более того, Рунте писали и не раз и не два по поводу растяжки, почему Игорий видит только то, что хочет видеть не понятно.

igorium от Февраля 18, 2013, 03:36:48 pm

Цитата: Toto от Февраля 18, 2013, 03:25:50 pm

вообще ни чего не понимаете))

Рунтя может и качок, но она плавает всего 50 метров, где растяжка может мало чего и решает для нее, но на определенном этапе результат встает (он уже у нее встал) и дальше сдвинуться без работы над техникой, которая в свою очередь напрямую зависит от гибкости, невозможно

Т.е. техника = гибкость?

Как техника связана с гибкостью?

Надо мне использовать высокий локоть - ну научился я его делать.

А гибкость тут каким боком?

Или раньше для вдоха голову задирали, сейчас сильно меньше, хоть и не идеально.

Тоже к гибкости отношения не имеет.

Я как бы верю всем на слово (да и в книжках везде пишут "надо"), но зачем, почему не разумею...

Цитата: **Berrimor** от Февраля 18, 2013, 03:31:58 pm

Более того, Рунте писали и не раз и не два по поводу растяжки, почему Игорюм видит только то, что хочет видеть не понятно.

Так я ж прямым текстом писал, что растяжкой занимаюсь.

Уже пару месяцев как.

Плюс начал ходить на занятия по растяжке.

Просто хочется понять:

1) Как связана растяжка с плаванием?

2) Почему отвергается зал для плавания?

Berrimor от Февраля 18, 2013, 03:37:34 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 03:22:16 pm

Вот все говорят гибкость.

Начал я ею заниматься.

Но скажите на пальцах - зачем она нужна?

Шаг первый - задаём вопрос (<http://yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%B2+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8&from=os>).

Шаг второй - выбираем нужную строчку. (http://sport.pi.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_6.html)

Шаг третий - с помощью поиска по тексту по слову "гибкость" находим абзац описывающий гибкость как физическое качество.

sosnin от Февраля 18, 2013, 03:39:35 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 03:22:16 pm

Нафига столько корячиться, чтобы получить прирост ~2см/гребок.

Или я чего то не понимаю?

откуда такая цифра?я вытягивая руку вперед,удлиняюсь на 15-20см.то есть за цикл метр.а так как гребок идет не по прямой,то у меня есть запас в s-образности.в итоге у меня траектория гребка длинне становится на 1,5-2метра\цикл...как тебе?

а еще я и плоче лежу из-за вытягивания вперед...

это только про руки.

образно,вот мы две машины в болоте.у тебя коляса 13радиус и ширина 55,а меня 20радиус с шириной 200 и протектором не сношенным....нафига тебе более мощный движок? сильно тебе поможет?

sosnin от Февраля 18, 2013, 03:44:22 pm

гибкость и растяжка,мне кажется разные вещи.нет? первое-суставы,сухожилия,возможность допдвижений,второе-мышцы,их восстановление и работоспособность,+разминка.

растяжка не подразумевает увеличение гибкости.

кифут гугли.

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 03:22:16 pm

Вот все говорят гибкость.

Начал я ею заниматься.

Но скажите на пальцах - зачем она нужна?

ну как минимум,чтобы не были ступни,как и коlobка моего в подписи.

варяг от Февраля 18, 2013, 05:50:25 pm

Игорь. Гибкость для того нужна чтобы твоё движение. Например гребок не вызывало паразитических движений в корпусе.которое повлечет за собой увеличение сопротивления

igorium от Февраля 18, 2013, 07:50:53 pm

Всем спасибо.

Вместе вы одолели мое невежество :)

Последний вопрос на сегодня - мне точно зал не стоит добавлять к воде и растяжкам?

sosnin от Февраля 18, 2013, 08:09:17 pm

длячего?для босфора? тогда лучше воду увеличь в 2 раза...шансы преодоления увеличатся.

igorium от Февраля 18, 2013, 08:27:22 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 18, 2013, 08:09:17 pm

для чего? для босфора? тогда лучше воду увеличь в 2 раза... шансы преодоления увеличатся.

Для Босфора конечно.

Хотя 50-к тоже хочется хорошо пройти, но видимо надо выбирать...

Сейчас в базе занимаюсь 5р/нед.

Думаю перейти на 6р/нед в базе...

варяг от Февраля 18, 2013, 09:41:18 pm

Игорь когда я начинаю делать резину результаты падают катастрофично

забудь про зал. Я уверен нет. Ничего лучше правильной тренировки

Удачи. Забудь про полтинник. Научись длинные значит будет и полтинник

Гала от Февраля 18, 2013, 10:16:01 pm

Цитата: **варяг** от Февраля 18, 2013, 09:41:18 pm

Научись длинные значит будет и полтинник

Ох, Коля, не все так просто. У меня вот длинные, ну, ладно, сейчас они пока не очень, но раньше вполне ничего себе были, а полтинника как не было, так и нет. Точнее есть, но такой убогий ;D

варяг от Февраля 18, 2013, 10:28:18 pm

Что ты прибедняешься.. У тя полтинник 33

sosnin от Февраля 19, 2013, 07:43:16 am

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 08:27:22 pm

Для Босфора конечно.

Хотя 50-к тоже хочется хорошо пройти, но видимо надо выбирать...

Сейчас в базе занимаюсь 5р/нед.

Думаю перейти на 6р/нед в базе...

напиши примерные тренировки... я бы не заморачивался 5или 6 раз, а вот километраж повысить на 30-50% вполне возможно.

Berrimor от Февраля 19, 2013, 08:12:22 am

Цитата: **igorium** от Февраля 18, 2013, 07:50:53 pm

Вместе вы одолели мое невежество :)

Ну не то, чтобы невежество, скорее незнание. Более того, скажу тебе, что отсылают к упражнениям на гибкость не в качестве формальной помощи, а потому, что координация правильных движений в плавании напрямую зависит от гибкости.

Ежели интересуется конкретный пример, то я перед тренировкой раскручиваю руки минут 30-40, в обязательном порядке, причем считаю это недостаточным для себя. Тренажерку, я вообще отменил с февраля, причем, тоже по причине недостаточной гибкости.

Гала от Февраля 19, 2013, 08:49:44 am

Цитата: **варяг** от Февраля 18, 2013, 10:28:18 pm

Что ты прибедняешься.. У тя полтинник 33

Коля, снова невнимателен, 34 полтинник в итоге у меня получился. Впрочем, я его и в детстве быстрее 32 не плавала, поэтому и говорю, что он отсутствует в моем репертуаре. И это при том, что сотку на спине я плыла за 1:11, в детстве, не сейчас ;D

igorium от Февраля 19, 2013, 11:14:18 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 19, 2013, 07:43:16 am

напиши примерные тренировки... я бы не заморачивался 5или 6 раз, а вот километраж повысить на 30-50% вполне возможно.

Сейчас я берегу потянутую спинку, поэтому плаваю в основном на ногах.

Но думаю с четверга начать плавать нормально.

Итак, что я планирую:

ПН

1. разминка - 150м брасс
2. длинный кроль - от 1км подряд (сначала 1км, далее буду добавлять)
3. заминка - 150м спина

ВТ, ЧТ, ПТ

1. разминка - 150м брасс
2. кроль 15x100м
3. на боку в ластах 1км на прямых ногах (непрерывно)
4. скоростная серия с большим отдыхом: 6-8 x 25м скорость 90-95% от макс с 75м плавание на низкой скорости после каждых 25м на скорость
5. Батт 50м
6. заминка - 150м спина

СР

1. разминка - 150м брасс
2. на боку в ластах 1км на прямых ногах (непрерывно)
3. заминка - 150м спина

ВС

То, что тренер говорит - но там обычно плаваю мало (до 1км).

Плюс растяжка в среду и субботу.

Плюс моя растяжка через день (каждый день не получается)...

Но опять же - это теоретические планы.

А как я это буду делать еще не проверял.

Понедельник и среда все будет нормально, а вот основная нагрузка как пойдет не знаю...

igorium от Февраля 19, 2013, 11:16:27 am

Цитата: **варяг** от Февраля 18, 2013, 09:41:18 pm

Игорь когда я начинаю делать резину результаты падают катастрофично забудь про зал. Я уверен нет. Ничего лучше правильной тренировки Удачи. Забудь про полтинник. Научись длинные значит будет и полтинник

Спасибо.

Жаль.

Я надеялся в зале найти резервы скорости...

Но резину по Селуянову я пока оставлю 2р/нед, а в зал не пойду :(

igorium от Февраля 19, 2013, 11:19:40 am

Цитата: **Berrimor** от Февраля 19, 2013, 08:12:22 am

Ежели интересуется конкретный пример, то я перед тренировкой раскручиваю руки минут 30-40, в обязательном порядке, причем считаю это недостаточным для себя. Тренажерку, я вообще отменил с февраля, причем, тоже по причине недостаточной гибкости.

У меня терпения не хватит даже на 5 минут кручения рук...

sosnin от Февраля 19, 2013, 11:23:24 am

четвертаков хватит и одного-двух.ничего тебе не даст долгая скорость после марафона.

на твоём месте я бы кроль замешивал с упражнением,например 15x100 (25упр+75коор).быстрее научись исправления вносить в координацию

не плавал бы одинаковые задания,но примерно оставлял:15x100,6x250,5x300, (100-200-300-200-100)x2 подряд.

ты за сколько плавешь треню?надо доводить до 1-1,5часов.

резину? видео давай! а то будет (или есть) как у **варяга**-силовое махание ненужными мышцами... снимай 50-100 движений.

Цитата: **igorium** от Февраля 19, 2013, 11:19:40 am

У меня терпения не хватит даже на 5 минут кручения рук...

ты кифута вообще смотрел? там кручений то процентов 10 всего.

sosnin от Февраля 19, 2013, 11:28:09 am

это конечно жель, с 2км в день мечтать,да и полезть в марафон...

Гала от Февраля 19, 2013, 11:31:45 am

Меня одну удивляет разминка в 150 метров? :o

И да, а на суше разминаешься? Я никогда не лезу в воду, пока не разогреюсь на суше.

igorium от Февраля 19, 2013, 11:35:19 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 19, 2013, 11:23:24 am

четвертаков хватит и одного-двух.ничего тебе не даст долгая скорость после марафона.

на твоём месте я бы кроль замешивал с упражнением,например 15x100 (25упр+75коор).быстрее научишься исправления вносить в координацию

не плавал бы одинаковые задания,но примерно оставлял:15x100,6x250,5x300, (100-200-300-200-100)x2 подряд.

ты за сколько плывешь треню?надо доводить до 1-1,5часов.

резину? видео давай! а то будет (или есть) как у **варяга**-силовое махание ненужными мышцами... снимай 50-100 движений.

ты кифута вообще смотрел? там кручений то процентов 10 всего.

Четвертаками я надеюсь поднять скорость в 50-ке.

Какие упражнения мне нужны?

Основные мои косяки - это положение тела и ноги в коленях.

Ноги выпрямляю ластами на боку.

А положение тела?

Теперь по 100-кам - вроде недавно был разговор о том, что мне надо уметь плыть одинаково.

Или я чего не понял?

Тренировка обычно длится около часа.

Но с включением туда 1км на боку, думаю увеличиться до 1,5ч.

Резину я делаю не махами, а стато-динамически - медленно, не останавливаясь, без рывков, и не давая мышцам отдохнуть. Больше 20-30 за подход у меня нет сил делать. Попробую вечером видео сделать.

Цитата: **sosnin** от Февраля 19, 2013, 11:28:09 am

это конечно жель, с 2км в день мечтать,да и полезть в марафон...

Да какой 3км - марафон?

Многие из вас 3км за треню делают.

Цитата: **Гала** от Февраля 19, 2013, 11:31:45 am

Меня одну удивляет разминка в 150 метров? :o

И да, а на суше разминаешься? Я никогда не лезу в воду, пока не разогреюсь на суше.

Не, сразу в воду лезу.

Я брассом поплаваю - мышцы разогрелись, и вперед на новые подвиги!

Гала от Февраля 19, 2013, 11:38:24 am

За 150 метров мышцы разогрелись? :o Игорь, а перед соревнованиями ты как разминаешься? Тоже 150 брасс и все?

igorium от Февраля 19, 2013, 11:42:48 am

Цитата: **Гала** от Февраля 19, 2013, 11:38:24 am

За 150 метров мышцы разогрелись? :o Игорь, а перед соревнованиями ты как разминаешься? Тоже 150 брасс и все?

Ну я же писал.

Что обычно у меня тренировка с тренером - получается около 1км.

Но в последний раз я пошел сразу на старты. Разминка была 200м и в конце дистанции мне было очень худо (мягко говоря).

Гала от Февраля 19, 2013, 11:47:01 am

Кхм, моя разминка минимум на 1км рассчитана, в нее обязательно включаю отдельно руки и ноги, немного ускорений и всегда сперва разминка на суше, только после этого я чувствую, что готова работать, а двести метров-это как мертвому припарка. Это я про себя,если что, может кому-то и хватает ;)

sosnin от Февраля 19, 2013, 12:00:01 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 19, 2013, 11:35:19 am

1) Четвертаками я надеюсь поднять скорость в 50-ке.

2) Какие упражнения мне нужны?

Основные мои косяки - это положение тела и ноги в коленях.

3) Ноги выпрямляю ластами на боку.

А положение тела?

4) Теперь по 100-кам - вроде недавно был разговор о том, что мне надо уметь плыть одинаково.

Или я чего не понял?

Трени обычно длится около часа.

Но с включением туда 1км на боку, думаю увеличиться до 1,5ч.

5) Резину я делаю не махами, а стато-динамически - медленно, не останавливаясь, без рывков, и не давая мышцам отдохнуть. Больше 20-30 за подход у меня нет сил делать. Попробую вечером видео сделать.

1) не будет этого

2) чуть позже. надо обдумать.

3) это то, что тебе советовал **варяг**. лажанулся на старте со своими ногами, а потом сказал, что это фигня.

4) конечно одинаково. в сумме 1,5-2км, плавай с самым минимальным интервалом. и следи за техникой.

5) я ниче не понял. видео давай.

sosnin от Февраля 19, 2013, 12:11:02 pm

2) <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

A1,A2,A6,B2,B5,B6,B7,B8,B9,B12

sosnin от Февраля 19, 2013, 12:17:16 pm

разминка 150-мало, но для трени в 2км-самое то. я б убрал откуп, а разминку оставил бы 400-500м.

я тож на суше-присяду, повернусь 5 раз, до пола достану 5раз, шею помну и в воду. но я в воде разминаю 1-1,5км. то есть минут 20-30.

igorium от Февраля 20, 2013, 08:37:07 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 19, 2013, 12:00:01 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 19, 2013, 11:35:19 am

Резину я делаю не махами, а стато-динамически - медленно, не останавливаясь, без рывков, и не давая мышцам отдохнуть. Больше 20-30 за подход у меня нет сил делать. Попробую вечером видео сделать.

я ниче не понял. видео давай.

Вот моя резина - <http://www.youtube.com/watch?v=QMjEDjk7oR0&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=QMjEDjk7oR0&feature=youtu.be>)

Честно говоря вообще не понимаю, зачем мне нужна разминка.

Как я понимаю разминка нужна для разогрева мышц.

Так я ж не делаю спринты, чтобы мышцы рвать.

Я плаваю с комфортной скоростью или чуть быстрее.

Чем такая скорость отличается от разминки?

Мой идеал - это 2мин/100м на длинном плавании...

sosnin от Февраля 20, 2013, 09:25:25 pm

Посмотрел 5сек. сразу неуд. читай что такое высокий локоть, смотри в ютуб с какой резиной работают пловцы. с таким отношением ты быстрее на лыжах проедешь 150 км, чем плаваешь быстрее.

варяг от Февраля 20, 2013, 09:28:22 pm

Ненадо про ноги.. Я советовал не в ластах а на прмых. Спроси у него

Гала от Февраля 20, 2013, 09:46:12 pm

Эээээээ.....Игорь, это что такое было? :о

варяг от Февраля 20, 2013, 09:55:22 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 20, 2013, 09:46:12 pm

Эээээээ.....Игорь, это что такое было? :о

Было было :):)

Гала от Февраля 20, 2013, 10:58:59 pm

Что было? Коля, объясни мне, что это было? Если это называется тянуть резину, то я балерина ;D

Novichog от Февраля 20, 2013, 11:37:05 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 20, 2013, 10:58:59 pm

Что было? Коля, объясни мне, что это было? Если это называется тянуть резину, то я балерина ;D

::) это называется заставили посмотреть неприличное))), нужно было еще показать выражение его лица)))

sosnin от Февраля 21, 2013, 06:20:46 am

игориум, ты сколько занимаешься такой порнографией? вот теперь умножь на 2-это будет то времч, кот. тебе понадобится, при усердии, на исправление тобой "наработанной" памяти.

ты ж такими руками и плывешь!!!! ТЫ ЭТО ПОНИМАЕШЬ?!

Yakut от Февраля 21, 2013, 06:33:33 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 06:20:46 am

игориум, ты сколько занимаешься такой порнографией? вот теперь умножь на 2-это будет то времч, кот. тебе понадобится, при усердии, на исправление тобой "наработанной" памяти.

ты ж такими руками и плывешь!!!! ТЫ ЭТО ПОНИМАЕШЬ?!

Это изолированное упражнение, вряд ли оно как то вообще может влиять на плавание.

sosnin от Февраля 21, 2013, 07:50:15 am

Цитата: **Yakut** от Февраля 21, 2013, 06:33:33 am

Это изолированное упражнение, вряд ли оно как то вообще может влиять на плавание.

ну-ну, а мне опыт подсказывает, что он даже не понимает, что такое высокий локоть, как его сделать, и для чего он нужен. только последнего достаточно, чтобы понять, что нельзя делать упражнения подобного типа на резине. резина создана для другого!!! для бицух есть зал и брусья.

варяг вон тоже долбил 2 года что-то, а потом бац- чудо (я до сих пор не понимаю, как он это понял\сделал. сам или кто-то показал), ну не может он пока быстрее грести! теряет опору.

я по сути и просил резину посмотреть, чтоб посмотреть, что делается в воде. а тут такой ахтунг... какие тренировки? какие серии? тут надо год ломать, то что в памяти уже сидит, потом уже стрелочки, и тп. потом гребочки...

теперь я сомневаюсь, что даже через год игориум 3ху на открытой ДОПЛЫВЕТ.

пс. у меня вон даже колобок в подписи делает захват с высоким локтем.

Berrimor от Февраля 21, 2013, 08:14:33 am

Да ладно страшать то, доплывёт он эти 3,5 км, если финиш не проскочит. Я в Казани с камрадом был, так вот он вообще первый раз плыл 800м не со старта, а вообще, до этого в принципе ни одного задания у себя не плавал больше 500м - доплыл, правда в норматив не уложился и день отходил, но это уже нюансы. ;D

Кстати, Игориум, ты зарегистрировался?

sosnin от Февраля 21, 2013, 08:24:51 am

Цитата: **Berrimor** от Февраля 21, 2013, 08:14:33 am

Да ладно страшать то, доплывёт он эти 3,5 км, если финиш не проскочит.

нет. не доплывет. спорим на <http://dutyfree-spb.ru/viski/JohnnyWalker/JohnnieWalkerRedLabel05.html> еще+1 дополнительно, на то, что сойдет раньше 2км.

Berrimor от Февраля 21, 2013, 08:31:43 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 08:24:51 am

нет. не доплывет. спорим на <http://dutyfree-spb.ru/viski/JohnnyWalker/JohnnieWalkerRedLabel05.html> еще+1 дополнительно, на то, что сойдет раньше 2км.

По рукам. 8)

p.s.

Кстати, я хз как отсчитать условных 2км от общих 3,5км, т.к. формально трасса 6,5, но львиная её часть по течению идёт.

<http://www.bosphorus.cc/route/swimming>

sosnin от Февраля 21, 2013, 08:40:32 am

Цитата: **Berrimor** от Февраля 21, 2013, 08:31:43 am

Кстати, я хз как отсчитать условных 2км от общих 3,5км, т.к. формально трасса 6,5, но льявиная её часть по течению идёт.

<http://www.bosphorus.cc/route/swimming>

забились.

предлагаю время тогда установить. 1 час например. идет?

Berrimor от Февраля 21, 2013, 08:45:35 am

Ок, тогда время.

igorium от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am

Цитата: **sosnin** от Февраля 20, 2013, 09:25:25 pm

Посмотрел 5сек. сразу неуд. читай что такое высокий локоть, смотри в ютуб с какой резиной работают пловцы. с таким отношением ты быстрее на лыжах проедешь 150 км, чем плаваешь быстрее.

Ёлы-палы.

Я ж резиной мышцы тренирую, а не высокий локоть.

У меня бывает силы не хватает на завершающую часть гребка.

Для локтя у меня вода.

Специально встречался с Афигулом насчет резины - он мне и показал как делать...

Цитата: **Berrimor** от Февраля 21, 2013, 08:14:33 am

Кстати, Игорий, ты зарегистрировался?

Ага.

И билеты купил, гостиницу забронировал.

Правда там нужно еще бумаги посылать по обычной почте - организатор от моего фитнеса ждет, когда все определятся, и пошлет пачкой.

А ты как?

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 07:50:15 am

теперь я сомневаюсь, что даже через год игориум 3ху на открытой ДОПЛЫВЕТ.

нет. не доплывет. спорим на <http://dutyfree-spb.ru/viski/JohnnyWalker/JohnnieWalkerRedLabel05.html> еще +1 дополнительно, на то, что сойдет раньше 2км.

А мне что будет, если доплыву? :)

Как я могу сойти раньше 2км, если я брассом 2км проплыл за 45 минут и мог бы еще плыть?

Будет худо - перейду на брасс.

Не ожидал такого пессимизма...

Надеюсь в воскресенье заснять себя под водой, чтобы показать, что проблема высокого локтя мною решена.

Домино от Февраля 21, 2013, 09:04:34 am

igorium

Найдите книгу "Спорт и суставы" (<http://www.chtivo.ru/book/958011/>) там очень хорошо описано для чего нужна разминка.

Ракурс на видео с резиной ужасен :-\ техника тоже.

sosnin от Февраля 21, 2013, 09:13:37 am

Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am

А мне что будет, если доплыву? :)

Как я могу сойти раньше 2км, если я брассом 2км проплыл за 45 минут и мог бы еще плыть?

Будет худо - перейду на брасс.

что будет? ты просто доплывешь, получишь моральное удовлетворение, что смог. ты же этого хотел?

Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am

Я ж резиной мышцы тренирую, а не высокий локоть.

ну и плохо!

+так ты и не тренируешь мышцы, кот. участвуют в конце гребка ;) там участвуют другие мышцы... и еще, чтоб был, конец грбка, должно быть начало и середина.

Домино, ссылка бита. открывается только через просмотр. а по ракурсу, какая нафиг разница, там и так видно, что

"лыжи".

Berrimor от Февраля 21, 2013, 09:26:47 am
Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 09:13:37 am
Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am
А мне что будет, если доплыву? :)
получишь моральное удовлетворение, что смог
И звание Покоритель Босфора!

варяг от Февраля 21, 2013, 09:27:20 am
Насчет высокого локтя помогло то что Соснин. Подсказал про ускорение на 1..2...3

И старое сравнение литли что гребок как курица загребаю.

Еще. Пальчиковые лопатки.

sosnin от Февраля 21, 2013, 09:35:42 am
Цитата: **варяг** от Февраля 21, 2013, 09:27:20 am
Насчет высокого локтя помогло то что Соснин. Подсказал про ускорение на 1..2...3
И старое сравнение литли что гребок как курица загребаю.
Еще. Пальчиковые лопатки.
ну тебе это говорили год назад, а поплыл ты только перед НГ. я всеж думаю, есть тайное знание или учение, которое тебе открылось.

варяг от Февраля 21, 2013, 09:49:15 am
Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 09:35:42 am
Цитата: **варяг** от Февраля 21, 2013, 09:27:20 am
Насчет высокого локтя помогло то что Соснин. Подсказал про ускорение на 1..2...3
И старое сравнение литли что гребок как курица загребаю.
Еще. Пальчиковые лопатки.
ну тебе это говорили год назад, а поплыл ты только перед НГ. я всеж думаю, есть тайное знание или учение, которое тебе открылось.

Помните меня задолбали ногами ??? 2 месяца одни ноги ? Как раз перед НГ.

Дело рук тяпкина.

Поэтому так и проплыл. Лично для меня ..могу плыть когда есть хорошая тяга от ног. Поэтому и стремлюсь на ногах из 14

ЕвгенийК от Февраля 21, 2013, 10:43:56 am
Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am
проблема высокого локтя мною решена.

если бы мне давали по рублю каждый раз, когда я это слышу, я был бы богат :)

ЕвгенийК от Февраля 21, 2013, 10:48:53 am
А видео с резиной не такое страшное, просто Игорииум качает совсем не то, что обычно качают резиной.
И это не бицепс, это скорее трицепс для завершения гребка.

Правда не уверен, что статикой его так натренируешь - в реале должно быть довольно резкое движение.

sosnin от Февраля 21, 2013, 10:51:58 am
Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 21, 2013, 10:43:56 am
Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am
проблема высокого локтя мною решена.
если бы мне давали по рублю каждый раз, когда я это слышу, я был бы богат :)
может сюда поместить? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6927.0>

Yakut от Февраля 21, 2013, 10:52:42 am

Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 21, 2013, 10:48:53 am

И это не бицепс, это скорее трицепс для завершения гребка.

Да на трицепс, только выполняется грязно, есть лишнее движения. По сути вреда не наносит, пользы тоже.

sosnin от Февраля 21, 2013, 11:46:45 am

Цитата: **Yakut** от Февраля 21, 2013, 10:52:42 am

по сути вреда не наносит, пользы тоже.

чему не наносит вреда? организму?

Yakut от Февраля 21, 2013, 12:03:11 pm

Техники плавания.

варяг от Февраля 21, 2013, 12:50:53 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 21, 2013, 10:43:56 am

Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am

проблема высокого локтя мною решена.

если бы мне давали по рублю каждый раз, когда я это слышу, я был бы богат :)

Сильно. Надо записать

sosnin от Февраля 21, 2013, 01:20:06 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 21, 2013, 12:03:11 pm

Техники плавания.

нет.мы конечно можем оостаться "при своих",но я точно знаю,что за такое исполнения тренера ругают и гоняют своих учеников.резина -имитация гребкового цикла или полуцикла.рато идет "бицепсом-тянет,трицепсом пытается

удержать",а в плавании трицепс не держит,а резко выпрямляет руку+вицепс работает часто в статике.

короче-все не для плавания.

а уж отработка высокого локтя отдыхает

Berrimor от Февраля 21, 2013, 01:39:01 pm

Мне кажется, что подобное пользование резины больше создаёт иллюзию работы, чем приносит реальную пользу.

Только если просто реальный провал с догребанием можно заниматься этим, а если сам гребок идёт шалаяй-валаяй,

то там без разницы есть догребание, нет догребания. Да и потом, в догребании всё-таки больше нагрузка на кисть идёт.

Yakut от Февраля 21, 2013, 02:04:50 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 01:20:06 pm

резина -имитация гребкового цикла или полуцикла.

У Игоря нет никакой эмитации части гребка, обычное изолированное упражнение на трицепс.

(<http://ka4han.ru/wp-content/uploads/2012/12/Как-правильно-качать-трицепс2.jpg>)

поэтому никаких дурных движений он себе не наработает.

Novichog от Февраля 21, 2013, 02:08:39 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 21, 2013, 02:04:50 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 01:20:06 pm

резина -имитация гребкового цикла или полуцикла.

У Игоря нет никакой эмитации части гребка, обычное изолированное упражнение на трицепс.

(<http://ka4han.ru/wp-content/uploads/2012/12/Как-правильно-качать-трицепс2.jpg>)

поэтому никаких дурных движений он себе не наработает.

с этим сложно не согласиться , но гребок предполагает не только работу трицепса а еще и мышц спины, так что упражнение в нынешнем исполнении в лучшем случае банальная потеря времени

Рунтя от Февраля 21, 2013, 02:37:32 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 21, 2013, 10:43:56 am

Цитата: **igorium** от Февраля 21, 2013, 08:52:02 am

проблема высокого локтя мною решена.

если бы мне давали по рублю каждый раз, когда я это слышу, я был бы богат :)

;D ;D Респект!

sosnin от Февраля 21, 2013, 03:07:28 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 21, 2013, 02:04:50 pm

У Игоря нет никакой имитации части гребка, обычное изолированное упражнение на трицепс.

(<http://ka4han.ru/wp-content/uploads/2012/12/Как-правильно-качать-трицепс2.jpg>)

поэтому никаких дурных движений он себе не наработает.

он делает как на левом рисунке, а хват, как на втором-нестыковка. (может даже средний вариант)

на первом рисунке руки перед телом ногами, а он делает за линией ног. просто так? скорее ему сказал афигул (имхо) это как раз для имитации-нестыковка №2.

соотв. довод не засчитан-ищи другую картинку :) может поверю, если будет убедительно, что вреда нет. а еще лучше книжки по плаванию полистать и посмотреть, как работают с резиной.

вы меня конечно извините, но можно заниматься он...мом и говорить, что это тренирует отталкивание.

Домино от Февраля 21, 2013, 03:30:59 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 03:07:28 pm

а еще лучше книжки по плаванию полистать и посмотреть, как работают с резиной.

Да на YouTube полно роликов про тренировки на суше с резиной.

sosnin от Февраля 21, 2013, 03:32:09 pm

Цитата: **Домино** от Февраля 21, 2013, 03:30:59 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 03:07:28 pm

а еще лучше книжки по плаванию полистать и посмотреть, как работают с резиной.

Да на YouTube полно роликов про тренировки на суше с резиной.

ну я сразу это предложил, но видимо это "недоказательная база".

Yakut от Февраля 21, 2013, 03:53:25 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 03:07:28 pm

соотв. довод не засчитан-ищи другую картинку :) может поверю, если будет убедительно, что вреда нет. а еще лучше книжки по плаванию полистать и посмотреть, как работают с резиной.

Поверишь во что? В то что это обычное упражнение на трицепс? Или в то, что обычное упражнение не влияет на технику? Новичек, правильно сказал, для плавания, это по большому пустая трата времени, но это единственный вред.

sosnin от Февраля 21, 2013, 07:28:55 pm

Цитата: **Yakut** от Февраля 21, 2013, 03:53:25 pm

Поверишь во что? В то что это обычное упражнение на трицепс? Или в то, что обычное упражнение не влияет на технику? Новичек, правильно сказал, для плавания, это по большому пустая трата времени, но это единственный вред.

в то, что такое упражнение помогает ставить технику и НЕ ЗАКРЕПЛЯЕТ неправильное положение руки...считай так: сделал 10мин так резину-убил тренировку на воде с правильной рукой(если такая была)...

повторю: для плавца табу такая резина именно в этом исполнении...если б он делал как на твоих рисунках и с гантелей-я б сказал, что это просто качалка.

когда он берет короткую, сильную резину, ставит кисть неправильно, локоть, плечо, делает это в режиме максимальной статики, с напряжением не тех групп мышц, не выпрямляя руки !!! (е-мае он это даже в воздухе сделать не может. как можно верить, что сделает в воде? глупость\незнание\слепость\неверие-мне пока не понять)-для техники плавания это вред.

Yakut от Февраля 21, 2013, 07:45:43 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 07:28:55 pm

в то, что такое упражнение помогает ставить технику и НЕ ЗАКРЕПЛЯЕТ неправильное положение руки...считай так: сделал 10мин так резину-убил тренировку на воде с правильной рукой(если такая была)...

Ну так можно дорассуждаться до того, что ходьба портит технику ног в плавании, закрепляет неправильный навок.

Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 07:28:55 pm

если б он делал как на твоих рисунках и с гантелей-я б сказал, что это просто качалка.

когда он берет короткую, сильную резину, ставит кисть неправильно, локоть, плечо, делает это в режиме максимальной статики, с напряжением не тех групп мышц, не выпрямляя руки !!!

Так тоже качаются. Это простое упражнение из качалки, выполняемое коряво т.к. резина не лучший заменитель нагрузки для изолированных упражнений.

sosnin от Февраля 21, 2013, 08:08:58 pm
давай посмотрим с самого начала.
-зачем я попросил видео резины если было полно воды?
-он говорит,я так делаю резину,т.к. мне так тренер сказал.
-утверждает,что знает и делает высокий локоть.(я его еще нигде не увидел.)
-утверждает,что тренирует мышцы в статике "корявым исполнением"

ну и если уж вообще с тобой поругаться :) , то мы можем договориться до того,что любое корявое исполнение любого упражнения вреда не несет...

ну вот ты знаешь,что нельзя делать спину вот так,т.к. позвонки смещает или защиммляет(я их не знаю,тк не спец)...а я вот знаю, что корявое исполнение упражнений связанных с техникой,ведет к закреплению корявой техники или незакреплению никакой\закреплению множества хаотичных движений.выбери любое.

а если ты решил сравнить с хотьбой то давай сравним...я тренируюсь 11р\нед с тренером-плавал по мс,не плавая 6 лет-еле-еле по 3взр.потом тренируюсь потихоньку дополз до 2взр...это тебе не пример?думаешь я потерял только физически ,а технически остался тот же?

Yakut от Февраля 21, 2013, 08:27:32 pm
Цитата: **sosnin** от Февраля 21, 2013, 08:08:58 pm
а если ты решил сравнить с хотьбой то давай сравним...я тренируюсь 11р\нед с тренером-плавал по мс,не плавая 6 лет-еле-еле по 3взр.потом тренируюсь потихоньку дополз до 2взр...это тебе не пример?думаешь я потерял только физически ,а технически остался тот же?
вывод, если б не двигался костями лежал бы, то техника осталась бы на том же техническом уровне, тока физику подтянуть, я правильно понял? Вот и договорились до бреда.

Ладно я всего лишь хотел сказать, что не надо как настоящая инквизиция бросаться на все, что не нацелено только на плаванье. И я согласен с тем, что то чем занимается на видео Игорь, далеко от плаванья.

sosnin от Февраля 21, 2013, 08:40:26 pm
неа,вывод таков,что если я и не плаваю,то я и забываю головой и телом техническте элементы...плавая по 2-4р нед,я хоть что-то вспоминаю головой,а вот физически тело уже может повторить толику этого...а если еще и вспоминать головой и делать "что-то не из плавания",то тело и не вспомнит\не повторит...

а игра "качает мышцы" другие,не воспроизводит гребок.то с какого перепуга он его выполнит в воде,если мышцы то не те? так он их еще и тренирует,т.е. ставит им моторику...он в воде такое движение и делает...если пытается в воде сделать правильно,то и тело говорит "нет дружок,мы на резине махали вот так"...вот и плавает борясь с собой еще больше,чаще,сильнее. чем еслиб не делал этого вообще.

варяг от Февраля 21, 2013, 10:37:47 pm
Кто будет спорить что я много тянул резину ?

Так вот. При ней у меня результат падает только на четвертаке на 2-3 сек

Locky от Февраля 24, 2013, 11:20:32 am
Всем привет. Пишу по теме :)
Мне 27 лет, занимался 12 лет назад, доплавал до 1-го разряда. С бассейном старался не расставаться (плавал потихоньку, раз в неделю в институте). Сейчас могу тратить больше времени (да и желание, отбитое в детстве, потихоньку вернулось :)) Хожу 4 раза в неделю. Результатами похвастаться не могу (50м в/с -- 28.2 по длинной). Отобратсья на олимпиаду не мечтаю, просто стараюсь получать удовольствие (ну и полтинничек вернуть хотелось бы :))
Собственно, видео: http://www.youtube.com/watch?v=WzIw-uMItAM&feature=player_detailpage#t=40s (даю с 40с, так как там много лишнего в начале). Над идиотским вдохом я уже работаю (откуда взялся не понятно, видимо шея одеревенела). Кисти распрямить вряд ли удастся -- это уже на уровне мышечных рефлексов.
Приветствую любую критику.

goreth от Февраля 24, 2013, 11:30:49 am

Ну, первое что бросается в глаза - ноги, это даже не 2-х ударный, вообще не работают, про вдох уже сказано, руки, ты не плывешь, шагаешь по воде.

Locky от Февраля 24, 2013, 11:51:16 am

Цитата: **goreth** от Февраля 24, 2013, 11:30:49 am

Ну, первое что бросается в глаза - ноги, это даже не 2-х ударный, вообще не работают, про вдох уже сказано, руки, ты не плывешь, шагаешь по воде.

Ноги -- да, никогда не мог похвастаться сильными ногами. Про шаги по воде не совсем понятно. Скольжения нет? Или плавного перехода движений? Вроде скольжу, посчитал гребки, когда стараюсь плыть на технику получается 27 на 50 м.

ЕвгенийК от Февраля 24, 2013, 12:26:42 pm

Цитата: **варяг** от Февраля 21, 2013, 10:37:47 pm

Кто будет спорить что я много тянул резину ?

Так вот. При ней у меня результат падает только на четвертаке на 2-3 сек

Эх, а потом кто-нибудь прочитает это и решит что резина - вредная штука.

варяг от Февраля 24, 2013, 12:43:57 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Февраля 24, 2013, 12:26:42 pm

Цитата: **варяг** от Февраля 21, 2013, 10:37:47 pm

Кто будет спорить что я много тянул резину ?

Так вот. При ней у меня результат падает только на четвертаке на 2-3 сек

Эх, а потом кто-нибудь прочитает это и решит что резина - вредная штука.

Ну давай исправлю. Мне. Она на пользу не идет:) вот

feniks2277 от Февраля 24, 2013, 01:13:06 pm

Цитата: **Locky** от Февраля 24, 2013, 11:51:16 am

Цитата: **goreth** от Февраля 24, 2013, 11:30:49 am

Ну, первое что бросается в глаза - ноги, это даже не 2-х ударный, вообще не работают, про вдох уже сказано, руки, ты не плывешь, шагаешь по воде.

Ноги -- да, никогда не мог похвастаться сильными ногами. Про шаги по воде не совсем понятно. Скольжения нет? Или плавного перехода движений? Вроде скольжу, посчитал гребки, когда стараюсь плыть на технику получается 27 на 50 м.

<http://www.youtube.com/watch?v=s3HhNlysFDs&feature=youtu.be>

А ты плывёшь типичное упр. на длинну гребка, поэтому у тебя и

27гр на полтинник ,не говоря что это упр. надо прорабатывать шести ударным.

Locky от Февраля 24, 2013, 01:46:53 pm

Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 01:13:06 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=s3HhNlysFDs&feature=youtu.be>

А ты плывёшь типичное упр. на длинну гребка, поэтому у тебя и

27гр на полтинник ,не говоря что это упр. надо прорабатывать шести ударным.

Видео посмотрел. Товарищ олимпиец плывёт хорошо. Было бы странно, если бы плыл плохо. Также вижу, что количество гребков всё время на одной отметке (примерно). Меняется частота в цикле и работа ног.

Но вместе с тем, Феникс, тебе не кажется, что это видео из несколько другой лиги? Т.е. очевидно что я так ни завтра, ни послезавтра, ни через год не поплыву. Можно ещё на Попова помедитировать, с тем же эффектом. Мне бы, знаешь, подошёл более конкретный ответ -- типа, поработай над 6-и ударным кролем, догребай в конце и т.д.

feniks2277 от Февраля 24, 2013, 02:48:16 pm

Цитата: **Locky** от Февраля 24, 2013, 01:46:53 pm

Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 01:13:06 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=s3HhNlysFDs&feature=youtu.be>

А ты плывёшь типичное упр. на длинну гребка, поэтому у тебя и

27гр на полтинник ,не говоря что это упр. надо прорабатывать шести ударным.

Видео посмотрел. Товарищ олимпиец плывёт хорошо. Было бы странно, если бы плыл плохо. Также вижу, что количество гребков всё время на одной отметке (примерно). Меняется частота в цикле и работа ног. Но вместе с тем, Феникс, тебе не кажется, что это видео из несколько другой лиги? Т.е. очевидно что я так ни завтра, ни послезавтра, ни через год не поплыву. Можно ещё на Попова помедитировать, с тем же эффектом. Мне бы, знаешь, подошёл более конкретный ответ -- типа, поработай над 6-и ударным кролем, догребай в конце и т.д. Тогда научись плавать классическим шестиударным В/С,

варяг от Февраля 24, 2013, 02:56:03 pm
Цитата: **Locky** от Февраля 24, 2013, 01:46:53 pm
Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 01:13:06 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=s3HhNlysFDs&feature=youtu.be>
А ты плывёшь типичное упр. на длину гребка, поэтому у тебя и 27гр на полтинник ,не говоря что это упр. надо прорабатывать шести ударным.

Видео посмотрел. Товарищ олимпиец плывёт хорошо. Было бы странно, если бы плыл плохо. Также вижу, что количество гребков всё время на одной отметке (примерно). Меняется частота в цикле и работа ног. Но вместе с тем, Феникс, тебе не кажется, что это видео из несколько другой лиги? Т.е. очевидно что я так ни завтра, ни послезавтра, ни через год не поплыву. Можно ещё на Полова помедитировать, с тем же эффектом. Мне бы, знаешь, подошёл более конкретный ответ -- типа, поработай над 6-и ударным кролем, догребай в конце и т.д.

Феникс я тебе скажу что народ соскучился по тебе.

goreth от Февраля 24, 2013, 04:40:10 pm
27 гребков, это хорошо, от своих я обычно требую 30, без ног не проплывешь ни 50 ни сотню как хотел бы. Шагаешь - это нет ритмичности и плавности в движениях. Вдох не должен влиять на ритм.

Locky от Февраля 24, 2013, 05:12:44 pm
Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 02:48:16 pm
Тогда научись плавать классическим шестиударным В/С,

Очень "дельный" совет. Детей ты так же учишь? Как успехи?

Цитата: **goreth** от Февраля 24, 2013, 04:40:10 pm
Шагаешь - это нет ритмичности и плавности в движениях. Вдох не должен влиять на ритм.

Со вдохом ясно, есть проблема. Ритмичность и плавность как-то корректируются без любящего цербера на бортике? Упражнения какие-нибудь? Гибкость на суше?

Berrimor от Февраля 24, 2013, 05:28:05 pm
Locky, ты плывёшь по сути раздельным кролем, у тебя гребок начинается только на вкладывании противоположной руки - отсюда и возникает впечатление, что как бы шагаешь.

feniks2277 от Февраля 24, 2013, 05:35:33 pm
Цитата: **Locky** от Февраля 24, 2013, 05:12:44 pm
Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 02:48:16 pm
Тогда научись плавать классическим шестиударным В/С,

Очень "дельный" совет. Детей ты так же учишь? Как успехи?

Цитата: **goreth** от Февраля 24, 2013, 04:40:10 pm
Шагаешь - это нет ритмичности и плавности в движениях. Вдох не должен влиять на ритм.

Со вдохом ясно, есть проблема. Ритмичность и плавность как-то корректируются без любящего цербера на бортике? Упражнения какие-нибудь? Гибкость на суше?

Я не понял вопрос?

Ты доплавал до 1 взрослого, а на видео плывёшь УПРАЖНЕНИЕ вольного стиля, или ты хочешь чтобы я отчитался перед тобой как я обучаю детей шестиударному В/С и какие упражнения при этом они плавают?

Locky от Февраля 24, 2013, 08:47:00 pm

Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 05:35:33 pm

Я не понял вопрос?

Ты доплавал до 1 взрослого, а на видео плывёшь УПРАЖНЕНИЕ вольного стиля, или ты хочешь чтобы я отчитался перед тобой как я обучаю детей шестиударному В/С и какие упражнения при этом они плавают?

Да, ты не понял. На видео я так плыву сейчас. Не упражнение. Не 12 лет назад, когда занимался, а в данный момент времени. Вот такая у меня сейчас техника. И поэтому твои советы из разряда, "вот тебе видео олимпийца" или "бери и плавай 6-и ударным кролем", совсем мне не подходят. О чём я тебе и сказал.

Мне нужны какие-то промежуточные шаги-элементы, чтобы собрать всё вместе. За прошедшее время, очевидно, и тело изменилось, и техника утекла.

Цитата: **Berrimor** от Февраля 24, 2013, 05:28:05 pm

Locky, ты плывёшь по сути отдельным кролем, у тебя гребок начинается только на вкладывании противоположной руки - отсюда и возникает впечатление, что как бы шагаешь.

Понятно, спасибо. Что делать то? Посмотрел упражнения на ютубе. Может quick catch поможет?

feniks2277 от Февраля 25, 2013, 11:26:25 am

Цитата: **Locky** от Февраля 24, 2013, 08:47:00 pm

Цитата: **feniks2277** от Февраля 24, 2013, 05:35:33 pm

Я не понял вопрос?

Ты доплавал до 1 взрослого, а на видео плывёшь УПРАЖНЕНИЕ вольного стиля, или ты хочешь чтобы я отчитался перед тобой как я обучаю детей шестиударному В/С и какие упражнения при этом они плавают?

Да, ты не понял. На видео я так плыву сейчас. Не упражнение. Не 12 лет назад, когда занимался, а в данный момент времени. Вот такая у меня сейчас техника. И поэтому твои советы из разряда, "вот тебе видео олимпийца" или "бери и плавай 6-и ударным кролем", совсем мне не подходят. О чём я тебе и сказал.

Мне нужны какие-то промежуточные шаги-элементы, чтобы собрать всё вместе. За прошедшее время, очевидно, и тело изменилось, и техника утекла.

Цитата: **Berrimor** от Февраля 24, 2013, 05:28:05 pm

Locky, ты плывёшь по сути отдельным кролем, у тебя гребок начинается только на вкладывании противоположной руки - отсюда и возникает впечатление, что как бы шагаешь.

Понятно, спасибо. Что делать то? Посмотрел упражнения на ютубе. Может quick catch поможет?

Ты уже извени, но меня учили 45 лет назад, но до сих пор я могу проплыть 50 м шестиударным В/С - правда медленно, и вижу разницу между упражнением и плаванием в координации. на первом видео ты должен был увидеть положение рук при выполнении цикла движений, а ты решил моими успехами на поприще обучения поинтересоваться.

<https://www.youtube.com/watch?v=EFckNYtSKfc>

Это нормальный шести- ударный В/С которому обучали и обучают.

https://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8

А это Упражнение (Drill), сходное с тем что делаешь ты, или как тебе написали ("раздельный кроль") выполненное Олимпийской чемпионкой.

Можно и помедитировать для этого и выложили в сеть, посмотреть и понять разницу между тем что делаешь ты и Олимпийцы, если конечно стремишься к совершенству, и собираешься что то изменить в своём плавании. Но можно нижего и не менять миллионы же плавают намного хуже чем ты.

Quick catch-быстрый захват, по моему в твоём случае не имеет принципиальной разницы, если что то менять в технике.

Locky от Февраля 25, 2013, 12:17:03 pm

Хорошо, Феникс, спасибо.

После более подробного объяснения я кажется понял, что ты хотел сказать в начале.

Про quick catch я подумал потому, что по ощущениям, когда его делаю, руки быстрее цикл выполняют. Может поможет уйти от рубленности и пауз между гребками.

Техника беспокоит меня сильно, потому что мои нынешние "быстрые" секунды находятся на уровне 13 летних детей, что очень показательно.

feniks2277 от Февраля 25, 2013, 12:42:01 pm

Цитата: **Locky** от Февраля 25, 2013, 12:17:03 pm

Хорошо, Феникс, спасибо.

После более подробного объяснения я кажется понял, что ты хотел сказать в начале.

Про quick catch я подумал потому, что по ощущениям, когда его делаю, руки быстрее цикл выполняют. Может поможет уйти от рубленности и пауз между гребками.

Техника беспокоит меня сильно, потому что мои нынешние "быстрые" секунды находятся на уровне 13 летних детей, что очень показательно.

1 упр которое ты делаешь базовое как ты понял для длинны гребка

2. надо разучить или если знаешь упр. Long Dog.

3. упр А Попова (ноги бат руки кроль), или ноги кроль руки кроль подбородок над водой (внутрицикловая скорость)

4. плавание на боку со сменой положения рук(помоему тоже упр А.Попова

Да и самое главное это недельный цикл как и что ты плаваешь за эти четыре раза в бассейне. на сколько я понял цель полтинник не более.

Locky от Февраля 25, 2013, 01:18:39 pm

Да, цель полтинник. На большее пока не готов физически.

Я использую swimplan.com и стараюсь выбирать там задания по текущей зоне.

Т.е. сначала я пару месяцев плавал длинно на низком пульсе, сейчас чуть добавил скоростной работы на 60-70% от максимального пульса.

Например:

Warm up

- 1 x 600m Freestyle Swim (even pace), rest 0:60 / 600m

Build up (repeat 6 times)

- 1 x 50m Freestyle Breath Left, rest 0:15 / 50m
- 1 x 50m Freestyle Breath Right, rest 0:15 / 50m

Core

- 10 x 50m Freestyle Swim, leave on 01:00 / 50m
- 8 x 50m Freestyle Swim, leave on 00:55 / 50m
- 10 x 50m Freestyle Swim, leave on 01:00 / 50m
- 8 x 50m Freestyle Swim, leave on 00:50 / 50m

Warm down

- 2 x 100m Easy Any Stroke, rest 0:20 / 100m

Total: 3200

Warm up

- 1 x 600m Freestyle Swim (even pace), rest 0:60 / 600m

Build up

- 4 x 200m Freestyle Swim with paddles, rest 0:20 / 200m

Core (repeat 2 times)

- 10 x 50m Freestyle Pull with a pull buoy, rest 0:10 / 50m
- Rest 0:30 seconds
- 10 x 50m Freestyle Pull with a pull buoy and paddles, rest 0:10 / 50m
- Rest 0:30 seconds

Warm down (repeat 2 times)

- 1 x 50m Freestyle Push & Glide, rest 0:10 / 50m
- 1 x 50m Freestyle Easy, rest 0:10 / 50m

Total: 3600

igorium от Февраля 26, 2013, 02:30:19 pm

Наконец-то добрался до интернета.

Снял себя сверху и снизу:

1) Кроль + Сальто + Брасс + Ноги на боку

<http://www.youtube.com/watch?v=DR0-nPi1yqE&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=DR0-nPi1yqE&feature=youtu.be>)

2) Кроль из-под воды

<http://www.youtube.com/watch?v=5Oa3sHEoeCc&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=5Oa3sHEoeCc&feature=youtu.be>)

Собственно как всегда просьба комментировать ошибки.

Что сам вижу:

КРОЛЬ:

1) в кроле по прежнему руку вкладываю около центральной оси (но мне подсказали, упражнение - плавание с резиновой гантелью в одной руке, чтобы второй контролировать вкладывание)

2) кривые ноги (что делать ???)

3) плохой вдох (есть какие упражнения на правильный вдох - поворот головы?)

БРАСС:

Голову высоко держу - Александр говорил мне об этом, но оказалось, что не так просто привить новый навык.

САЛЬТО:

Первый раз делал сальто на камеру.

Обычно получается хреново - занываю очень глубоко.

Мне кажется, что и когда снимали видео я занывнул глубоко (хотя сам по видео этого не вижу).

Как это лечить?

НОГИ на боку:

Специально для **варяга** снял ноги на боку.

Вижу, что недоворачиваю корпус, и поэтому начинаю крениться к бортику.

Вижу, что ноги криво идут...

Еще вопрос: Плавал 15x100м с отдыхом 20-30сек

(<http://www.finisinc.com/streamline/share/swimsense/view/512aedf79e63d>

(<http://www.finisinc.com/streamline/share/swimsense/view/512aedf79e63d>))

Если не брать первые три сотни (1.50 - 1.57 - 2.01), то остальные 12 сотен прошел относительно одинаково 2.04-2.09

Это нормально?

Или надо еще ближе друг к другу?

И последний вопрос - в воскресенье плавал в бассейне с морской водой - проплыл 650м подряд со временем

1.55мин /100м - т.е. быстрее, чем плаваю в своем бассейне примерно на 10-15сек/100м.

Может ли быть причиной то, что вода была соленая?

sosnin от Февраля 26, 2013, 02:37:00 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 26, 2013, 02:30:19 pm

Может ли быть причиной то, что вода была соленая?

может или бассейн 22метра. такие за границей практикуются. иногда и в рф.

Berrimor от Февраля 26, 2013, 02:43:58 pm

igorium

По поводу сальто - ты перекручиваешься, как следствие, сбиваешь дыхание и теряешь скорость, если ты 15*100

плавал с кувырками, то это тоже как фактор неравномерности проплывтия - какой-то поворот у тебя лучше получился, какой-то хуже.

igorium от Февраля 26, 2013, 02:56:14 pm

Цитата: **Berrimor** от Февраля 26, 2013, 02:43:58 pm

igorium

По поводу сальто - ты перекручиваешься, как следствие, сбиваешь дыхание и теряешь скорость, если ты 15*100 плавал с кувырками, то это тоже как фактор неравномерности проплывтия - какой-то поворот у тебя лучше получился, какой-то хуже.

Что значит перекручиваюсь?

Т.е. делаю не 180град, а больше?

Если так, то тогда понятно почему занывриваю - тело начинает смотреть вниз.

А вот как с этим бороться...

15x100 я делал без кувырков - у меня б дыхания не хватило бы.

Пока кувырки я делаю или на брассе, проплывая последние метры кролем), или кролем буквально по 1-2 бассейна.

Novichog от Февраля 26, 2013, 04:16:45 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 26, 2013, 02:30:19 pm

Собственно как всегда просьба комментировать ошибки.

Поворот начал оч. поздно ты...думаю нужно с делать ускорение перед поворотом , поворот и ускорение за ним.

igorium от Февраля 26, 2013, 06:11:53 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 26, 2013, 02:37:00 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 26, 2013, 02:30:19 pm

Может ли быть причиной то, что вода была соленая?

может или бассейн 22метра. такие за границей практикуются. иногда и в рф.

Плавал оба раза в одной сети фитнес-клубов.

И там и там пишут - 25м.

Но в одной типа морская вода.

Просто меня очень удивила прибавка в скорости :)

Цитата: **Novichog** от Февраля 26, 2013, 04:16:45 pm

Поворот начал оч. поздно ты...думаю нужно с делать ускорение перед поворотом , поворот и ускорение за ним.

Т.е. надо начинать скрутку на большем расстоянии от бортика?

Ускорение перед поворотом я обеспечивал одним ударом баттом. Этого мало?

Ускорение после поворота обеспечивается хорошим толчком ногами от бортика или сильным маханием рук?

Novichog от Февраля 26, 2013, 06:27:22 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 26, 2013, 06:11:53 pm

Цитата: **sosnin** от Февраля 26, 2013, 02:37:00 pm

Цитата: **igorium** от Февраля 26, 2013, 02:30:19 pm

Может ли быть причиной то, что вода была соленая?

может или бассейн 22метра. такие за границей практикуются. иногда и в рф.

Плавал оба раза в одной сети фитнес-клубов.

И там и там пишут - 25м.

Но в одной типа морская вода.

Просто меня очень удивила прибавка в скорости :)

Цитата: **Novichog** от Февраля 26, 2013, 04:16:45 pm

Поворот начал оч. поздно ты...думаю нужно с делать ускорение перед поворотом , поворот и ускорение за ним.

Т.е. надо начинать скрутку на большем расстоянии от бортика?

Ускорение перед поворотом я обеспечивал одним ударом баттом. Этого мало?

Ускорение после поворота обеспечивается хорошим толчком ногами от бортика или сильным маханием рук?

(<http://>) - ты в полном присяде, неудивительно, что ты тонешь. На 43 см. раньше делай поворот + выход за счет ног баттом или крольем.

варяг от Февраля 26, 2013, 07:02:15 pm

Игорь учитывай что это лишь мой взгляд и убеждения любителя.

1 у ты нормальные руки. В смысле на 3 с плюсом.

2 у тебя ужасные ноги . На 2-

3 ты ни капли не испытываешь удовольствия от плавания в координации и на ногах

4 это все поправимо месяцев за 4-6

варяг от Февраля 26, 2013, 07:06:59 pm

Сколько у тебя четвертак с толчка ?

В районе 17 ?

За полгода будет 15

Даже дело не в секундах. Тебе просто понравиться плавание.

как я это вижу- эт представь что поплывешь на моторной лодке и гребешь веслами.(представим что мотор это ноги а весла руки.) так если мотор несбалансированный.. Кривой и тп... Ты хоть как веслами гребь толчку ноль

sosnin от Февраля 26, 2013, 08:34:28 pm

какие там руки нормальные? посмотреть из под воды-ужос.

там килассический проваленный ЛОКОТЬ.

как и в резине вообще то.

варяг от Февраля 26, 2013, 10:46:38 pm

я же написал нормально на трояк. Уверен он на руках проплывет четвертак за 17 век

С нормальными ногами он сможет плыть и на таких руках (уверен ошибки в руках он исправит)

avia334 от Февраля 27, 2013, 12:07:31 pm

Код:

Снял себя сверху и снизу:

1) Кроль + Сальто + Брасс + Ноги на боку

<http://www.youtube.com/watch?v=DR0-nPi1yqE&feature=youtu.be>

По кролю - гораздо лучше, чем было несколько месяцев назад. Плечо хорошо поднимается, уже более компактно. Но ноги, временами захлест делают сильный - скорее всего это из-за того что руки не сторго параллельно плечу опускаются и тело змеит в воде. Обрати на видео внимание левая рука недостаточно ровно ложится, недотягивает вперед - из-за этого ноги и тело становятся змейкой на какое-то время. Делай упражнения: плавай четвертаки с четким положением руки, чтобы преплечье в момент проноса касалось щеки (голова неподвижна), и кисть падала прямо напротив плеча.

Брасс - отстой. Его, по моему личному мнению, надо отложить пока. С такой техники только хуже будет, знаю по себе. Тут надо целиком заного переучиваться. Спину разрабатывать, движение ног ставить и т.д. и т.п. Если сейчас продолжишь тем же макаром плавать, то потом это не победить будет.

Упражнения - хреново, надо более расслаблено, рука не тянется вперед, а делает непонятные движения к бортику. Завал на бок слишком сильный - держи 45 град, а не 70-80 как у тебя. И не торопись, выдыхай в воду медленно, ногами не молоти, а работай компактно, но с ощущением толчка о воду. Такие же упражнения поделай с руками вдоль тела, с руками за головой крест накрест, на спине руки вдоль тела, за головой, и поочередно вперед. Надо тело приучить работать на боку. Начни на спине сначала, там с дыханием проблемм меньше, соответственно суетиться не будешь. А на кроль это перенести уже нетрудно.

igorium от Февраля 28, 2013, 06:42:56 pm

Цитата: **Novichog** от Февраля 26, 2013, 06:27:22 pm

Ты в полном присяде, неудивительно, что ты тонешь. На 43 см. раньше делай поворот + выход за счет ног баттом или крольем.

Попробовал. До бортика не достаю.

Похоже я ноги не выпрямляю :(

Пытался тренироваться - воды нахлебался...

Цитата: **sosnin** от Февраля 26, 2013, 08:34:28 pm

какие там руки нормальные? посмотреть из под воды-ужос.

там килассический проваленный ЛОКОТЬ.

как и в резине вообще то.

Меня высокий локоть уже задрал.

Я его уже третий раз буду проходить...

Начнем сначала - снял на видео на суше как я понимаю высокий локоть - <http://www.youtube.com/watch?v=G0uLw78Edx4&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=G0uLw78Edx4&feature=youtu.be>)

Тут-то хоть правильно?

Еще вопрос - мне тут один тренер сказал, что при завершении гребка надо кисть поворачивать к телу.

Посмотрите 2 варианта: сначала как я делаю, и как тренер советует - <http://www.youtube.com/watch?v=e-p310VHjxg&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=e-p310VHjxg&feature=youtu.be>)

Правильно как?

Цитата: **avia334** от Февраля 27, 2013, 12:07:31 pm

По кролю - гораздо лучше, чем было несколько месяцев назад. Плечо хорошо поднимается, уже более компактно. Но ноги, временами захлест делают сильный - скорее всего это из-за того что руки не строго параллельно плечу опускаются и тело змеит в воде. Обрати на видео внимание левая рука недостаточно ровно ложится, недотягивает вперед - из-за этого ноги и тело становятся змейкой на какое-то время. Делай упражнения: плавай четвертаки с четким положением руки, чтобы преплечье в момент проноса касалось щеки (голова неподвижна), и кисть падала прямо напротив плеча.

Брасс - отстой. Его, по моему личному мнению, надо отложить пока. С такой техники только хуже будет, знаю по себе. Тут надо целиком заного переучиваться. Спину разрабатывать, движение ног ставить и т.д. и т.п. Если сейчас продолжишь тем же макаром плавать, то потом это не победить будет.

Упражнения - хреново, надо более ослаблено, рука не тянется вперед, а делает непонятные движения к бортику. Завал на бок слишком сильный - держи 45 град, а не 70-80 как у тебя. И не торопись, выдыхай в воду медленно, ногами не молоти, а работай компактно, но с ощущением толчка о воду. Такие же упражнения поделай с руками вдоль тела, с руками за головой крест накрест, на спине руки вдоль тела, за головой, и поочередно вперед. Надо тело приучить работать на боку. Начни на спине сначала, там с дыханием проблемм меньше, соответственно суесться не будешь. А на кроль это перенести уже нетрудно.

Верю я про брасс, но не могу понять почему вы его так хаяте при моей скорости...

Ладно.

Начиная с сегодняшнего дня решил вплотную заняться правильным вкладыванием по горизонтали - стараюсь следить за этим.

Я про твои упражнения помню - стараюсь делать когда есть возможность, но не каждый раз...

Гала от Февраля 28, 2013, 06:53:05 pm

На втором видео ничего не поняла, а почему на первом руки под животом гребут? ???

ЕвгенийК от Февраля 28, 2013, 06:56:53 pm

Цитировать

мне тут один тренер сказал, что при завершении гребка надо кисть поворачивать к телу.

бред. у тебя задача - воду толкать назад, смысл ее на бедро направлять?

Toto от Февраля 28, 2013, 06:59:08 pm

что-то я не вижу высокого локтя, нет вытяжения и проворота плеча в захвате ???

Гала от Февраля 28, 2013, 07:06:26 pm

А это вообще как-кисть к телу поворачивать? (<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

варяг от Февраля 28, 2013, 11:10:05 pm

Игорь уверен что ты стоишь не допонял. На втором видео второй гребок это жестоко :):)

варяг от Февраля 28, 2013, 11:11:24 pm

Упражнение дня- руки кроль ноги бат. Гениально

Гала от Февраля 28, 2013, 11:23:15 pm

Цитата: **варяг** от Февраля 28, 2013, 11:11:24 pm

Упражнение дня- руки кроль ноги бат. Гениально

В чем гениальность? Я к нему тоже вполне терпимо отношусь, в отличии от руки брасс ноги батт 8)

варяг от Февраля 28, 2013, 11:35:57 pm

Цитата: **Гала** от Февраля 28, 2013, 11:23:15 pm

Цитата: **варяг** от Февраля 28, 2013, 11:11:24 pm

Упражнение дня- руки кроль ноги бат. Гениально

В чем гениальность? Я к нему тоже вполне терпимо отношусь, в отличии от руки брасс ноги батт 8)

Мне оно очень понравилось. Главное не халявить и не одевать лопатки с ластами

Оно улучшает синхронизацию.

Гала от Марта 01, 2013, 12:03:23 am

Это да, оно, в принципе, именно на ее улучшение и рассчитано. А зачем тебе в нем лопатки и ласты?

варяг от Марта 01, 2013, 06:48:19 am

легче в них..не пррваливаешься

Гала от Марта 01, 2013, 07:23:29 am

Цитата: **варяг** от Марта 01, 2013, 06:48:19 am

легче в них..не пррваливаешься

Эээээ, а как ты проваливаешься в этом упражнении? :o

А руки брасс ноги батт пробовал? Попробуй, тебе понравится ;D

avia334 от Марта 01, 2013, 09:28:34 am

Код:

Верю я про брасс, но не могу понять почему вы его так хаяте при моей скорости...

Ладно.

Начиная с сегодняшнего дня решил вплотную заняться правильным вкладыванием по горизонтали - стараюсь следить за этим.

Я про твои упражнения помню - стараюсь делать когда есть возможность, но не каждый раз...

Телефон свой не дам - у меня до лешего звонков, стараюсь их ограничить. А советом как будет возможность - помогу.

На брасс - забей, займись пока кролем, спиной. Через годик мышцы кора укрепишь, растяжка появится - тогда и брасс подключаай.

По кролю: можно долго слушать, что локоть провален и т.д. и т.п., - самый лучший способ вылечить это - плавать больше упражнений и плавать больше на низком пульсе.

У меня на трене 50-70% времени - это упражнения. Без них нормальной техники не поставишь. Так что стискивай зубы и вперед. Размялся 20% от общего объема любым стилем непрерывного плавания (обязательно непрерывного - так легкие подрастянешь к основной трене и суставы и мышцы все протянешь и наберешь тонус).

Далее 1-е упражнение минут на 10. После него свободное плавание спина или кроль метров 200 (но при свободном плавании обязательно старайся учитывать то что нарабатывал в упражнении).

2-е упражнение - также после него свободно 200 метров

3-е упражнение - после него метров 500 доплывай и домой.

Все это при твоей готовности в 1,5 часа уложиться должен. Так месяц-два - после этого уже жалуйся на форум, а то каждую неделю свои видео выкладывать - одни и те же ошибки всем показывать.

sosnin от Марта 01, 2013, 09:38:08 am

игориум, я посмотрел только первое видео. вопрос:

1) зачем напрягаешь кисть? это заставляет зажиматься трицепсу. особенно в проносе.

2) в проносе кисть должна проходить ВЫШЕ уха, от начала и до конца проноса. на уровне виска. у тебя на уровне ниже подмышки. т.е. в воде ты ее потащишь в воде.

3) кончики пальцев должны смотреть всегда перпендикулярно в пол. тябя под 45С.

4) с самого первого движения кисть заходит за линию центра головы. в "фронте" должна быть напротив плечевого сустава.

5) нет окончания гребка и выпрямления руки. ты руку вытаскиваешь, заставляешь себя это делать. а должна сама вылетать.

6) вкладывание в воду должно быть не у уха, а на метр впереди головы

вот представь что ты подходишь к турнику подтягиваться. перекладина на уровне твоего уха. удобно?

теперь представь перекладину на уровне вытянутой руки, но + 5 см. как ты на нее запрыгнешь? а теперь

представь, что можно потянуть просто ОДНУ руку. рука же не удлинится, только за счет плеча. вот и в плавании, надо подавать плечо вперед, перед каждым гребком.

sosnin от Марта 01, 2013, 09:57:39 am

по второму видео. в таком исполнении, лучше первое. в втором видео ты кисть разворачиваешь не в конце гребка а в середине, если не в начале.

igorium от Марта 01, 2013, 11:08:03 am

Цитата: Toto от Февраля 28, 2013, 06:59:08 pm

что-то я не вижу высокого локтя, нет вытяжения и поворота плеча в захвате ???

Ага.

Кажется понял идею.

Цитата: **sosnin** от Марта 01, 2013, 09:38:08 am

игориум,я посмотрел только первое видео.вопрос:

1)зачем напрягаешь кисть? это заставляет зажиматься трицепсу.особенно в проносе.

2) в проносе кисть должна проходить ВЫШЕ уха,от начала и до конца проноса.на уровне виска. у тебя на уровне ниже подмышки. т.е. в воде ты ее поташишь в воде.

3) кончики пальцев должны смотреть всегда перпендикулярно в пол. тябя под 45С.

4)с самого первого движения кисть заходит за линию центра головы. в "фронте" должна быть напротив плечевого сустава.

5)нет окончания гребка и выпрямления руки. ты руку вытаскиваешь,заставляешь себя это делать.а должна сама вылетать.

6)вкладывание в воду должно быть не у уха,а на метр впереди головы

вот представь что ты подходишь к турнику подтягиваться.перекладина на уровне твоего уха. удобно?

теперь представь перекладину на уровне вытянутой руки,но + 5 см. как ты на нее запрыгнешь? а теперь

представь,что можно потянуть просто ОДНУ руку . рука же не удлиниться,только за счет плеча. вот и в плавании,надо подавать плечо вперед,перед каждым гребком.

Спасибо.

Сколько еще проблем...

avia334 от Марта 01, 2013, 11:56:04 am

Код:

Я про твои упражнения помню - стараюсь делать когда есть возможность, но не каждый раз...

про упражнения спрашивал - все плавание на боку в упражнениях - это и есть работа над высоким локтем.

я сейчас работаю над спиной и делаю такие упражнения - причем без остановок:

1. 25 на спине, руки скрестить за головой работа ногами, плывем на боку, голова в потолок ровно смотрит, поочередно поднимаем локти, меняя их на счет 6 (или любой другой кратно 3-м, главное не торопиться)

2. 25 на спине руки по швам, глаза в потолок (повторяю ровно), плавание на боку работают ноги, смена бока на счет 6.

3. 25 метров на спине, работают ноги, глаза в потолок, на боку, одна рука вдоль шва, другая впереди готова к захвату.

4.25 метров тоже самое другой рукой

5.25 метров на спине, работают ноги на боку, глаза в потолок, одна рука вдоль шва, второй совершаем неспешные гребки с захвата до конца, при этом поднимая из воды противоположное плечо, как будто делаешь гребок другой

рукой. Это упражнение почти плавание на спине - с одной рукой. Обязательно плечи должен вытаскивать из воды и которое гребет, и то которое руку вдоль шва держит.

5. 25 метров тоже самое другой рукой.

6. 50 метров предыдущее упражнение, но смена руки на счет 3,6 и т.д. (т.е. на каждый 3-й,6й и т.д. удар ногами).

7. 50 метров на спине, одну руку удерживать высоко в потолок, вторая догоняет её, бьет по ней, а сама остается в этом же положении. Это хард конечно, но захват при должной сноровке получается быстрым и мощным.

8.100 метров плавание на спине - руки в кулачках, чтобы проработать гребок предплечьем и всей частью руки.

9 150 метров спокойно на спине проплываем.

Итого: 500 метров непрерывно, таких 4 раза подряд.

После этого перевернулся на живот и поплавал кролем (т.к. спина очень устала), с удивлением заметил, что гребок процентов 10-15 прибавил к длине, положение тела стало очень свободным, ноги при 2-х ударном кроле толкали вперед ровно и четко, так что сопротивления воды и не чувствуется, плечи вращаются свободно, а руки тянутся максимально длинно, локоть поднимается высоко и свободно над водой, при этом грудь очень хорошо растягивается и дает импульс для броска руки вперед и поворота на другой бок.

Так что плавай упражнения. Через месяц сам осознаешь, что многое изменилось.

sosnin от Марта 01, 2013, 12:19:30 pm

Цитата: **igorium** от Марта 01, 2013, 11:08:03 am

Спасибо.

Сколько еще проблем...

еще. на видео у тебя гребок заканчивается на ватерлинии, а должен в воде.

еще ты на видео не дышешь,а должен бы. :)

еще нет ускорения в конце гребка.но это я уже вообще придрался :)

igorium от Марта 05, 2013, 07:33:16 pm

В воскресенье ездил к **варягу** на стажировку.

Он мне очень помог разобраться со своими проблемами.

И про ноги, и про догребание, о котором мне настойчиво писал Соснин.

Плавал вчера и сегодня - опять вернулись мои старые боли в плечах.

Похоже в прошлый раз столкнувшись с болями, я инстинктивно перестал догребать, чтобы не испытывать боль :(

Гала от Марта 05, 2013, 07:43:37 pm

Цитата: **igorium** от Марта 05, 2013, 07:33:16 pm

В воскресенье ездил к **варягу** на стажировку.

Наш пострел везде поспел ;D

sosnin от Марта 05, 2013, 07:45:08 pm

Цитата: **igorium** от Марта 05, 2013, 07:33:16 pm

чтобы не испытывать боль :(

на марафоне тебе будет больнее раз в 5!

igorium от Марта 05, 2013, 07:47:08 pm

Цитата: **sosnin** от Марта 05, 2013, 07:45:08 pm

Цитата: **igorium** от Марта 05, 2013, 07:33:16 pm

чтобы не испытывать боль :(

на марафоне тебе будет больнее раз в 5!

Поэтому надо сейчас заниматься накачкой этих мышц, тобишь плавать и плавать.

Пока мышцы не окрепнут и не станут стальными :)

ЕвгенийК от Марта 05, 2013, 07:57:30 pm

варяг уже тренирует)))

Рунтя от Марта 05, 2013, 11:30:52 pm

Цитата: **igorium** от Марта 05, 2013, 07:47:08 pm

Цитата: **sosnin** от Марта 05, 2013, 07:45:08 pm

Цитата: **igorium** от Марта 05, 2013, 07:33:16 pm

чтобы не испытывать боль :(

на марафоне тебе будет больнее раз в 5!

Поэтому надо сейчас заниматься накачкой этих мышц, тобишь плавать и плавать.

Пока мышцы не окрепнут и не станут стальными :)

Сегодня пожаловалась неврологу, что с середины ноября ужасно мучает новая боль в левом плече, рука на воду не опирается, проваливается. В качалке не могу ею некоторые тренажеры протянуть вообще. С правой уже больше двух лет и так все ясно. Засада в шейном отделе позвоночника. И хоть ты обзакачивай эту шею и спину, обделайся мышечных каркасов, чтобы держали позвоночный столб, а если в шейном отделе сидят 2 грыжи внутрь спинномозгового канала, то нифига от этой боли не избавишься. Попытки растянуться приводят к очередным порциям обезболивающих. Игорюм, ты бы проверился у специалистов. Я-то знаю, почему у меня руки не поднимаются и чем мне грозят все мои спринты, гантели и прочие Рунтины "дикие забавы". Может, у тебя здравого смысла поболее моего, и инстинкт самосохранения лучше развит?! Поинтересуйся у невролога, почему у тебя конкретно болят плечи. Если дело в неправильной технике, это одно. А если что серьезнее?

варяг от Марта 05, 2013, 11:38:33 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Марта 05, 2013, 07:57:30 pm

варяг уже тренирует)))

Не. Тренирует это весь тренировочный процесс.. Я лишь показал ошибки которые видел. Тоестть у Игоря. Если про гребок отсутствовало даже понимание...он чуть ли не после подтягивания переставал грести.

(<http://>отсутствовало даже понимание...он чуть ли не после подтягивания переставал грести.)

Ну и ноги.а координация у неговроде ничего.. Получше дажчем у меня при стаже полтора года.

варяг от Марта 05, 2013, 11:46:49 pm

Насчет марафона...я бы ИгорюПосоветовал хотябы через год. Как раз хватит чтобы убрать ошибки плавность появиться с расслабленностью..

Да и самому в кайф будет

igorium от Марта 06, 2013, 07:56:05 am

Цитата: **Рунтя** от Марта 05, 2013, 11:30:52 pm

Сегодня пожаловалась неврологу, что с середины ноября ужасно мучает новая боль в левом плече, рука на воду не опирается, проваливается. В качалке не могу ею некоторые тренажеры протянуть вообще. С правой уже больше двух лет и так все ясно. Засада в шейном отделе позвоночника. И хоть ты обзакачивай эту шею и спину, обделайся мышечных каркасов, чтобы держали позвоночный столб, а если в шейном отделе сидят 2 грыжи внутрь спинномозгового канала, то нифига от этой боли не избавишься. Попытки растянуться приводят к очередным порциям обезболивающих. Игорюм, ты бы проверился у специалистов. Я-то знаю, почему у меня руки не поднимаются и чем мне грозят все мои спринты, гантели и прочие Рунтины "дикие забавы". Может, у тебя здравого смысла поболее моего, и инстинкт самосохранения лучше развит?! Поинтересуйся у невролога, почему у тебя конкретно болят плечи. Если дело в неправильной технике, это одно. А если что серьезнее?

Ирина, спасибо за заботу.

Но мне кажется довольно логичным, что я начал грести там, где раньше не греб.

Соответственно начали работать мышцы, которые до этого не работали.

А т.к. нагрузка получается не маленькая (1-1,5км = 800-1200 гребков), то мышцы начинают болеть от перегрузки.

У меня они сейчас болят с утра до вечера, даже скорее больше ноют, чем болят.

Просто нужно перетерпеть, и мышцы войдут в ритм.

Помнится года 2-3 назад я пошел первый раз в качалку - позанимался на ОДНОМ тренажере 5 минут - после этого у меня 2 дня мышцы болели!!!

Думаю здесь тоже самое.

Цитата: **варяг** от Марта 05, 2013, 11:46:49 pm

Насчет марафона...я бы ИгорюПосоветовал хотябы через год. Как раз хватит чтобы убрать ошибки плавность появиться с расслабленностью..

Да и самому в кайф будет

По логике я с тобой согласен.

Но тут не Олимпийские игры или Чемпионат Мира - у меня нацеленность не на результат по времени (хотя очень хочется проплыть по 2,00/100м всю дистанцию), а просто доплыть до финиша - для меня это будет победа, еще одна веха моего успеха.

Я уже не могу повернуть назад, я слишком сильно в это впрягся.

Обратной дороги НЕТ !!!

igorium от Марта 06, 2013, 08:01:30 am

Вспомнил еще вопросик.

Как я раньше писал - я стал ходить на групповые занятия по растяжке всего тела.

Выхожу оттуда в состоянии усталости.

Как лучше скомпоновать растяжку с бассейном?

Сначала басс, потом растяжка или наоборот?

Все подряд - сразу после одного, переодеться и сразу на другое, или лучше разнести по времени в один день (но опять же сильно разнести не удастся - максимум 2-3 часа могу сделать).

sosnin от Марта 06, 2013, 08:27:26 am

растяжка-это что? типа пилатес? тогда это не гибкость,а тренировка силовая. тогда не удивительно,что все болит. после гибкости болеть ничего не должно, там все болит во время исполнения :)

igorium от Марта 06, 2013, 08:35:23 am

Цитата: **sosnin** от Марта 06, 2013, 08:27:26 am

растяжка-это что? типа пилатес? тогда это не гибкость,а тренировка силовая. тогда не удивительно,что все болит. после гибкости болеть ничего не должно, там все болит во время исполнения :)

Не растяжка - это растяжка.

Официально называется "Body Stretch".

Я не писал, что болит.

Это скорее усталость.

Ну типа меня везде растянули.

Не знаю что написать еще...

Гала от Марта 06, 2013, 10:43:28 am

Растяжка всегда после тренировки. Ею все завершают.

Berrimor от Марта 06, 2013, 10:48:33 am

Я и до тренировки делаю, если не сделаю, то гарантированно растяжение дельфином зарабатываю.

Домино от Марта 06, 2013, 03:41:59 pm

Цитата: **Рунтя** от Марта 05, 2013, 11:30:52 pm

Засада в шейном отделе позвоночника. И хоть ты обзакачивай эту шею и спину, обделайся мышечных каркасов, чтобы держали позвоночный столб, а если в шейном отделе сидят 2 грыжи внутрь спинномозгового канала, то нифига от этой боли не избавишься.

Мне только одной кажется, что это из серии: заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибёт?

(<http://s4.rimg.info/a9572829956576cb41deac42039d907b.gif>)

Рунтя от Марта 06, 2013, 04:17:54 pm

Цитата: **Домино** от Марта 06, 2013, 03:41:59 pm

Цитата: **Рунтя** от Марта 05, 2013, 11:30:52 pm

Засада в шейном отделе позвоночника. И хоть ты обзакачивай эту шею и спину, обделайся мышечных каркасов, чтобы держали позвоночный столб, а если в шейном отделе сидят 2 грыжи внутрь спинномозгового канала, то нифига от этой боли не избавишься.

Мне только одной кажется, что это из серии: заставь дурака Богу молиться, он и лоб расшибёт?

(<http://s4.rimg.info/a9572829956576cb41deac42039d907b.gif>)

Дохтер вчера очень красочно расписал, чем может закончиться это "закачивание". Велено освоить скоростное вышивание крестиком и вязание на скорость, но ни плавание, ни какие-либо другие виды околоспортивной деятельности, никакие "попы" с приседами со штангами и гантелями. Ну, ладно, у самой лоб чугунный, но о ребенке подумала бы, приятно ей будет памперсы менять под "попой"? И кому нужна будет та попа.

И черт меня дернул пожаловаться накануне стартов, самой страшно теперь плыть. Или я таким способом пытаюсь отмазаться от сорев? Это уже вопрос к самой себе вслух.

igorium от Марта 06, 2013, 07:45:44 pm

Цитата: **Рунтя** от Марта 06, 2013, 04:17:54 pm

И черт меня дернул пожаловаться накануне стартов, самой страшно теперь плыть. Или я таким способом пытаюсь отмазаться от сорев? Это уже вопрос к самой себе вслух.

Вот я то же не знаю, стоит ли мне идти с больными руками на Олимпийский рекорд...

С одной стороны хочется, а с другой - обидно будет опять хреновое время показать из-за своих болей...

Гала от Марта 06, 2013, 09:39:32 pm

Ребят, я что-то вас не понимаю, неужели нельзя просто плавать и получать от этого удовольствие? В крайности обязательно бросаться? ???

sosnin от Марта 06, 2013, 09:40:59 pm

Цитата: **igorium** от Марта 06, 2013, 07:45:44 pm

Цитата: **Рунтя** от Марта 06, 2013, 04:17:54 pm

И черт меня дернул пожаловаться накануне стартов, самой страшно теперь плыть. Или я таким способом пытаюсь отмазаться от сорев? Это уже вопрос к самой себе вслух.

Вот я то же не знаю, стоит ли мне идти с больными руками на Олимпийский рекорд...

С одной стороны хочется, а с другой - обидно будет опять хреновое время показать из-за своих болей...

ты все переживал про нормативы.я предупреждал, что срежут. вот-изучай <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7908.msg218121#msg218121>

Гала от Марта 06, 2013, 10:04:23 pm

Народ, есть кусок видео разминки перед соревнованиями, плову, конечно, медленно, зато все косяки хорошо видно. Гляньте, плиз.

<http://www.youtube.com/watch?v=RxxulmhyqR0>

sosnin от Марта 06, 2013, 10:08:10 pm

Цитата: **Гала** от Марта 06, 2013, 10:04:23 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=RxxulmhyqR0>

глянул :)

Гала от Марта 06, 2013, 10:13:43 pm

И? ;D Может расскажешь что делать с дрыганием левой руки? Про локоть можешь даже не говорить 8)

sosnin от Марта 06, 2013, 10:14:39 pm

крассавва!!!!!!!!!!

:) :) :)

всех съела ччтоли?

Гала от Марта 06, 2013, 10:15:49 pm

Кого съела? Я не настолько прожорлива ;)

sosnin от Марта 06, 2013, 10:16:52 pm

почему на разминке никоого нет и видно ноги убегающих людей?

так сторонятся людоедов или прокаженных :)

Гала от Марта 06, 2013, 10:21:14 pm

Или инквизиторов! Просто я раньше всех прыгнула, буквально через 15 минут уже вдохнуть было негде. Копуны все оказались ;D

Viktor от Марта 07, 2013, 11:57:31 am

Цитата: **Гала** от Марта 06, 2013, 09:39:32 pm

Ребят, я что-то вас не понимаю, неужели нельзя просто плавать и получать от этого удовольствие? В крайности обязательно бросаться? ???

Поддерживаю на все сто :)

avia334 от Марта 07, 2013, 12:14:13 pm

Код:

Народ, есть кусок видео разминки перед соревнованиями, плову, конечно, медленно, зато все косяки хорошо видно. Гляньте, плиз.

<http://www.youtube.com/watch?v=RxxulmhyqR0>

Красава, ляпов ваще нет (учитывая, что плавание наверное на пульсе 18-20).

Igorium - это то, к чему надо стремиться: ровное положение тела, ноги компактно у поверхности работают, плечи поднимаются и дают импульс для броска руки вперед. Ты видел насколько длинное опускание руки сразу с поворотом на другой бок - возьми это за основу.. и днем и ночью должна перед глазами стоять эта запись и так же стараться... .

Гала от Марта 07, 2013, 07:54:19 pm

Эээээ... говорите, говорите, мне приятно ;D. Я вообще-то более критично к собственному плаванию подхожу (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

goreth от Марта 07, 2013, 08:01:45 pm

Что бы ровнее плыть, лучше дышать на 3 гребка, или 2 в одну, 2 в другую. А так - хорошо.

Рунтя от Марта 08, 2013, 08:44:33 am

Цитата: **Гала** от Марта 07, 2013, 07:54:19 pm

Эээээ... говорите, говорите, мне приятно ;D. Я вообще-то более критично к собственному плаванию

подхожу (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Гала, почему у тебя такие руки длинные? Всего на 2 см выше меня ростом, а руки ну на 20 см длиннее каждая.

Вчера перед сном все над твоей разминкой медетировала, как тут Игорюму посоветовали. Сейчас поеду пробовать. Хочу такие же руки :-\

варяг от Марта 08, 2013, 09:31:41 am

Цитата: **Рунтя** от Марта 08, 2013, 08:44:33 am

Цитата: **Гала** от Марта 07, 2013, 07:54:19 pm

Эээээ...говорите,говорите, мне приятно ;D. Я вообще-то более критично к собственному плаванию подхожу(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Гала, почему у тебя такие руки длинные? Всего на 2 см выше меня ростом, а руки ну на 20 см длиннее каждая. Вчера перед сном все над твоей разминкой медетировала, как тут Игорюму посоветовали. Сейчас поеду пробовать. Хочу такие же руки :-\

Галь не буду тебя расхваливать но скажу - грациозно:)) а ноги это вообще очень:)

Единственное. Что мне кажется или гребок левой очень слабый ?

Гала от Марта 08, 2013, 11:28:44 am

Коль, обеими слабый. Ты ж глянь на мои руки, чем там грести? ;D Поэтому я заморачиваюсь над техникой, физиухи как таковой нет и не предвидится, потому что я лентяйка и в зал не пойду(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

igorium от Марта 08, 2013, 04:53:43 pm

Цитата: **Гала** от Марта 06, 2013, 09:39:32 pm

Ребят, я что-то вас не понимаю, неужели нельзя просто плавать и получать от этого удовольствие? В крайности обязательно бросаться? ???

Не обязательно.

А только так и можно.

Должна же быть цель в плавании, или ты мне предлагаешь переквалифицироваться в кракена?

Цитата: **sosnin** от Марта 06, 2013, 09:40:59 pm

ты все переживал про нормативы.я предупреждал,что срежут. вот-изучай <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7908.msg218121#msg218121>

Ну там написано "Проект".

Может я все-таки успею зацепиться за что-то нормальное, прежде чем Проект станет реальностью...

Цитата: **avia334** от Марта 07, 2013, 12:14:13 pm

Код:

Народ,есть кусок видео разминки перед соревами, плову,конечно,медленно,зато все косяки хорошо видно.Гляньте,плиз.

<http://www.youtube.com/watch?v=RxxulmhyqR0>

Красава, ляпов вааще нет (учитывая, что плавание наверное на пульсе 18-20).

Igorium - это то, к чему надо стремиться: ровное положение тела, ноги компактно у поверхности работают, плечи поднимаются и дают импульс для броска руки вперед. Ты видел насколько длинное опускание руки сразу с поворотом на другой бок - возьми это за основу.. и днем и ночью должна перед глазами стоять эта запись и так же стараться... .

Пытаюсь...

Осталось малость - сказку сделать былью :)

igorium от Марта 11, 2013, 09:56:39 am

Все-таки пошел вчера на старты в Олимпийский.

Помню о предыдущем самочувствии в кроле, проплыл ~1км брассом без остановки.

Кролем плыть побоялся, чтобы руки у меня не сдохли еще на разминке.

Кролем проплыл за 39,03 - все пока вертится около 39,00 уже третий раз.

Надеюсь после помощи **варяга** через месяц я пробью этот барьер.

В конце еще удалось проплыть брассом. Вот тут меня ждал приятный сюрприз - 46,63.

Я улучшил свое время на 2 секунды, и мне не хватило 0,13с до 1-го юношеского.

igorium от Марта 13, 2013, 08:23:15 am

Внимание-Внимание. Срочно требуется помощь!!!

Вчера ходил к одному тренеру по плаванию (МС).

Она посмотрела мой кроль, и сказала, что я плаваю Олдскульным кролем.

Типа это кроль 90-х годов.

А сейчас все плавают по другому.

Она сказала, что возьмется за меня и научит, но меня ОЧЕНЬ смущает 3 момента в её объяснении новой техники:

- 1) Тело всегда лежит ровно в воде, и не крутится вдоль позвоночника.
- 2) Гребок под водой всегда прямой рукой (не сгибая руку в локте).
- 3) Пронос прямой рукой через стороны (я сейчас проношу через верх согнутой рукой).

Что вы думаете по этому поводу?

Сейчас специально пересмотрел финал Олимпиады в Лонодоне на 1500м - мне показалось, что там все (как минимум большинство, вместе с победителем) плывут так как я стараюсь плыть...

Berrimor от Марта 13, 2013, 08:29:09 am

Игориум, ты ей сразу объяснил твои цели? Сказал, что тебе не спринт надо научиться, что надо по открытой воде?

sosnin от Марта 13, 2013, 08:38:20 am

варяг-2. кода до синхронизации дойдем?

игориум,почитай сообщения **варяга** и его метания 2-3 года назад. де-жавю.

она тебе врет,как это все плавают по другому,если я плаваю также?! или ты ее что-то не так просишь :)

avia334 от Марта 13, 2013, 08:57:52 am

Код:

Сейчас специально пересмотрел финал Олимпиады в Лонодоне на 1500м - мне показалось, что там все (как минимум большинство, вместе с победителем) плывут так как я стараюсь плыть..

Там плывут круто..я сам был на трибунах и видел живую как плывет китаец. Он просто монстр. 15 минут держать такую технику - это нечто. У него самая продвинутая техника на сегодняшний день, я считаю. Это продолжение развития техники Яна Торпа, только сейчас китаец плывет даже не в первой четверти - у него разница между захватом и опусканием руки максимум 30 градусов. Но у него и параметры как раз для такого плавания: рост за 2 метра, вес легкий (поэтому не проваливается в воду), ноги как ласты и выносливость буйвола.

На мой взгляд - это идеальное плавание. Игорь - поверь тебе до этой техники еще как Тут годы нужны..

igorium от Марта 13, 2013, 09:09:20 am

Цитата: **Berrimor** от Марта 13, 2013, 08:29:09 am

Игориум, ты ей сразу объяснил твои цели? Сказал, что тебе не спринт надо научиться, что надо по открытой воде?

Вот про длинную дистанцию я забыл сказать.

Я не думал, что техника различается на короткой и длинной дистанции, кроме темпа и 2/6-ударного кроля ногами...

Цитата: **sosnin** от Марта 13, 2013, 08:38:20 am

она тебе врет,как это все плавают по другому,если я плаваю также?! или ты ее что-то не так просишь :)

Да я ничего специально не говорил.

Просто попросил показать как делать гребок.

Она показала, у меня шок :o :o :o

Завтра конкретно уже поговорю...

Цитата: **avia334** от Марта 13, 2013, 08:57:52 am

Там плывут круто..я сам был на трибунах и видел живую как плывет китаец. Он просто монстр. 15 минут держать такую технику - это нечто. У него самая продвинутая техника на сегодняшний день, я считаю. Это продолжение развития техники Яна Торпа, только сейчас китаец плывет даже не в первой четверти - у него разница между захватом и опусканием руки максимум 30 градусов. Но у него и параметры как раз для такого плавания: рост за 2 метра, вес легкий (поэтому не проваливается в воду), ноги как ласты и выносливость буйвола.

На мой взгляд - это идеальное плавание. Игорь - поверь тебе до этой техники еще как Тут годы нужны..

Да я понимаю, что между нами пропасть (в смысле между мной и олимпийцами).

Но надо же к чему то стремиться.

То, к чему стремлюсь сейчас я - очень похоже на то, как плывут олимпийцы (мне так кажется).

То, что сказала тренер - совсем другое.

Поэтому я и хочу понять где правда.

Вот её обоснования:

- 1) "Гребок всей рукой эффективнее, т.к. больше поверхность гребущей рукой".

С этим я согласен.

Но после достижения перпендикуляра с телом, я тогда буду толкать воду не назад, а вверх, т.е. подтапливать себя.

- 2) "Лежать на боку неэффективно, т.к. приходится много сил тратить на обратный поворот".

На самом деле есть такое. Но я как бы привык и нормально.

Может тут она права...
Лафлин писал как раз наоборот...

sosnin от Марта 13, 2013, 09:32:01 am
Цитата: **igorium** от Марта 13, 2013, 09:09:20 am

Да я ничего специально не говорил.

вот в это и проблема. когда просишь чтобы что-то объяснили, надо давать максимум инфы, чтоб получить нормальный ответ... так можно дойти до того, чтоб показали технука в ластах или "на спине", и пытаться повторить в кроле на груди.

а вот про обоснования:

1) так после достижения перпендикуляра, направление регулируется углом атаки кисти и "локтевой и лучевой костью" (не знаю как это часть тела называется)

2) неэффективно для какой дистанции?

пс. она тебе показывала в воздухе или в воде?

igorium от Марта 13, 2013, 09:59:33 am
Цитата: **sosnin** от Марта 13, 2013, 09:32:01 am

а вот про обоснования:

1) так после достижения перпендикуляра, направление регулируется углом атаки кисти и "локтевой и лучевой костью" (не знаю как это часть тела называется)

2) неэффективно для какой дистанции?

пс. она тебе показывала в воздухе или в воде?

С п1 я согласен, но она то говорит, что рука как была прямая, так и прямая продолжает после перпендикуляра идти ПРЯМОЙ!!!

п2 - про дистанцию мы не говорили.

Показывала она в воздухе.

sosnin от Марта 13, 2013, 10:15:50 am

в воздухе и я могу руками помахать. даже разминаюсь так.

если плавать на прямых руках, то там работает плечевой сустав огого как, ноги, другая координация, другой темп. единицы женщин так плавают 200 и выше. мужиков нет (колбертадо?) - т.к. мышцы надо возить на себе и никакого запаса кислорода и пр. не хватит так махать руками.

это как техника бега 100м и 10000м. разные люди (антрометрия), разный темп, разный вынос колена. и ни один спринтер не рискует бегать марафоны, даже со своей быстрой техникой.

igorium от Марта 13, 2013, 04:38:05 pm

Соснин спасибо.

Завтра я с ней потолкую....

igorium от Марта 13, 2013, 04:43:24 pm

Яхууууууу.

Пришло сообщение из Турции - регистрация полностью пройдена.

Босфор ждет меня!!!

А то Россия уже выбрала всю квоту в 120 человек от страны.

Это при том, что в прошлом году от России было только 62 человек...

Berrimor от Марта 14, 2013, 07:45:14 am

Случайно не вчера, в районе 15.30 по мск? :)

Цитировать

А то Россия уже выбрала всю квоту в 120 человек от страны.

Дак это, триатлонистов-любителей развелось, они и заполонили. ;)

avia334 от Марта 14, 2013, 08:48:18 am

Код:

igorium

Игорян - сядь на этот сайт, [http://effortlesswimming.com/freestyle/how-to-be-comfortable-in-the-water/?](http://effortlesswimming.com/freestyle/how-to-be-comfortable-in-the-water/?utm_source=Newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=comfortable)

utm_source=Newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=comfortable - австралопитеки очень доходчиво объясняют

зачем нужно держать баланс в воде и как этого достичь. Поверь, пока этого не добьешься (см.упражнения которые я тебе последние 2 месяца пытаюсь навязать) - плавать нормально не будешь.

igorium от Марта 14, 2013, 12:56:34 pm
Цитата: **Berrimor** от Марта 14, 2013, 07:45:14 am
Случайно не вчера, в районе 15.30 по мск? :)

13 марта в 14.08 если уж совсем точно :)
А что?
Ты тоже уже получил?

Цитата: **Berrimor** от Марта 14, 2013, 07:45:14 am
Дак это, триатлонистов-любителей развелось, они и заполонили. ;)
Мне кажется - это просто идет прогрессия - новые люди узнают, рассказывают другим, и т.д. каждый год.
Я где-то смотрел - Россия каждый год ~удваивала количество участников в Босфоре.
Я как прочитал, думаю в 2013г наших будет 100-120.
А оказалось, даже больше (если учитывать тех, кто не попал).

igorium от Марта 14, 2013, 01:04:07 pm
Цитата: **avia334** от Марта 14, 2013, 08:48:18 am
Игорян - сядь на этот сайт, http://effortlessswimming.com/freestyle/how-to-be-comfortable-in-the-water/?utm_source=Newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=comfortable - австралопитеки очень доходчиво объясняют зачем нужно держать баланс в воде и как этого достичь. Поверь, пока этого не добьешься (см.упражнения которые я тебе последние 2 месяца пытаюсь навязать) - плавать нормально не будешь.
Авиа, спасибо.
Я пытаюсь, пробую.
Но если по честному - не всегда остается время и силы на твои упражнения.
Только я проплыл 4*500м, и уже собирался соединять их в 2км, чтобы затем добить до 3,5км.
А тут **варяг** открыл глаза на догребание.
Начал догребать - уперся в 100-150м подряд, потом начинаю явно халтурить...
Сегодня проплыл 1,5км за треню (не подряд, а всего) и руки умерли.
Пытался начать твои упражнения - чувствую сил нет.
Брассом еще могу плыть, а кроль/спина/батт/ноги уже нет.

Да я сам чувствую, что бросаюсь то в одно, то в другое.
Очень хочется иметь тренера с дубиной, которой будет бить и говорить - не то делаешь - надо это.
А хочется все и сразу, как результат - ничего...

Сегодня случайно поймал ощущения полета от того, что пресс поджал.
Причем мне про это Тяпкин писал еще пару месяцев назад.
А я уже забыл :(
Начинаю делать одно, все остальное забывается...

Видео обязательно посмотрю.

Berrimor от Марта 14, 2013, 01:26:15 pm
Цитата: **igorium** от Марта 14, 2013, 12:56:34 pm
13 марта в 14.08 если уж совсем точно :)
confirmation 3/13/2013 1:28:57 PM
Код:
admin- (3/13/2013) - confirmation

Attention:
We would like to inform you that your registration is completed.
See you on 07th of July 2013 in Istanbul for the Bosphorus Cross Continental Competition.
With best regards,
Bosphorus Team
На почту просто позже пришло, видимо вчера всем рассылали, моего камрада на 3 секунды позже зарегистрировали ;D

avia334 от Марта 14, 2013, 02:54:26 pm
Код:
Да я сам чувствую, что бросаюсь то в одно, то в другое.
Очень хочется иметь тренера с дубиной, которой будет бить и говорить - не то делаешь - надо это.
А хочется все и сразу, как результат - ничего...

Из личного опыта советую - сам бросался из крайности в крайность, пока не понял - сначала ставим технику, затем на этой технике работаем серии для выработки режимов работы на разных пульсах, только потом длинные дистанции на выносливость общую.

Твоя задача сейчас - после разминки сразу садиться за упражнения и долбить их до конца тренировки с откупываниями для расслабления. В конце тренировки плавать 200-300 метров стилем, на который делал упражнения.

Только так можно хоть что-то нормальное поставить.

Я брасом каждый день 4-5*500 + еще километр другими стилями плавал - думал технику поймаю - время на 50-ке или 100-ке нормальное сделаю - ХРЕН.

Сейчас хоть и работаю 3 раза в неделю в сериях на брасс, остальные 3 посещения бассейна обязательно уделяю упражнениям на брасс и не только - результат и ощущения растут гораздо быстрее, чем при тупо плавании на выносливость больших расстояний.

Причем упражнения можно ведь тоже на выносливость ставить. Например: 25 на спине руки за головой крест-накрест локоть попеременно вверх, сразу 25 на спине руки по швам плечо попеременно вверх, 25 брасс 2 ноги 1 руки, 25 кроль удар прямой высокой рукой - и таких 10 повторов с восстановлением по собственному усмотрению. Сразу и выносливость и чувство воды ставятся и работа над техникой производится и комплекс нарабатываешь.

ЕвгенийК от Марта 14, 2013, 03:33:35 pm

Цитата: **avia334** от Марта 14, 2013, 02:54:26 pm
результат и ощущения растут

так записывайся на форумные соревнования.

варяг от Марта 14, 2013, 03:39:57 pm

Цитата: **avia334** от Марта 14, 2013, 02:54:26 pm

Код:

Да я сам чувствую, что бросаюсь то в одно, то в другое.

Очень хочется иметь тренера с дубиной, которой будет бить и говорить - не то делаешь - надо это.

А хочется все и сразу, как результат - ничего...

Из личного опыта советую - сам бросался из крайности в крайность, пока не понял - сначала ставим технику, затем на этой технике работаем серии для выработки режимов работы на разных пульсах, только потом длинные дистанции на выносливость общую.

Твоя задача сейчас - после разминки сразу садиться за упражнения и долбить их до конца тренировки с откупываниями для расслабления. В конце тренировки плавать 200-300 метров стилем, на который делал упражнения.

Только так можно хоть что-то нормальное поставить.

Я брасом каждый день 4-5*500 + еще километр другими стилями плавал - думал технику поймаю - время на 50-ке или 100-ке нормальное сделаю - ХРЕН.

Сейчас хоть и работаю 3 раза в неделю в сериях на брасс, остальные 3 посещения бассейна обязательно уделяю упражнениям на брасс и не только - результат и ощущения растут гораздо быстрее, чем при тупо плавании на выносливость больших расстояний.

Причем упражнения можно ведь тоже на выносливость ставить. Например: 25 на спине руки за головой крест-накрест локоть попеременно вверх, сразу 25 на спине руки по швам плечо попеременно вверх, 25 брасс 2 ноги 1 руки, 25 кроль удар прямой высокой рукой - и таких 10 повторов с восстановлением по собственному усмотрению. Сразу и выносливость и чувство воды ставятся и работа над техникой производится и комплекс нарабатываешь.

Поддержу.

igorium от Марта 20, 2013, 08:00:53 am

В воскресенье решил забыть на время про кроль, и проплыл брасом 3км без остановки.

После середины дистанции у меня начала мерзнуть спина :(

Причем я постоянно двигался, в одном ритме...

Не знаете, что это может быть?

Может это показатель чего-то там...

avia334 от Марта 20, 2013, 12:39:26 pm

Код:

В воскресенье решил забыть на время про кроль, и проплыл брасом 3км без остановки.

После середины дистанции у меня начала мерзнуть спина

Причем я постоянно двигался, в одном ритме...

Не знаете, что это может быть?

Может это показатель чего-то там..

вариант только один - проплыл бабкобрасом с высокой головой и низким темпом. Оттого и замерз, т.к. пульс был не

выше 18.

Point Break от Марта 20, 2013, 01:34:03 pm

Бабкобрас и есть скорее всего.

<http://www.youtube.com/watch?v=DR0-nPi1yqE&feature=youtu.be>

Я когда вольным еле 150 метров проплывал, бабкобрасом 5 км играючи делал. У нас в басике все бабушки жаловались на холодную воду. Пришлось официальные нормативы по t воды для них вывешивать.

igorium от Марта 20, 2013, 03:05:09 pm

Цитата: **avia334** от Марта 20, 2013, 12:39:26 pm

вариант только один - проплыл бабкобрасом с высокой головой и низким темпом. Оттого и замерз, т.к. пульс был не выше 18.

Плыл 3км за 1 час 12 минут - это 2.24мин/100м.

Вроде голову пытался убирать.

Что было в реальности, конечно не знаю...

Да, надо было пульс померить...

avia334 от Марта 21, 2013, 11:25:57 am

Код:

Плыл 3км за 1 час 12 минут - это 2.24мин/100м.

Вроде голову пытался убирать.

Что было в реальности, конечно не знаю...

Да, надо было пульс померить..

Игорян - ты нереален. Который раз твержу тебе, что не надо сейчас плавать брасом - только на будущее себе всю технику поломаешь. Для правильного браса надо полгода баланс ставить: стрелочкой много плавать, ногами под водой и т.д. Надо чтобы сейчас тело запомнило обтекаемое положение при котором малейшее мускульное усилие приводит к длинному скольжению. Т.е. надо научиться лежать на воде так, чтобы при выполнении работы рук, ног, тела у тебя появилось скольжение вперед как можно дальше с наименьшим сопротивлением. А твои 3км с зажатой поясницей и непроваленной грудью между рук тебе потом аукнутся при переучивании. И в итоге что добился???

Выносливость не поставил, а организм приучил к неправильному положению. Я сейчас очень злюсь на себя, т.к. также в свое время начал на длину плавать без техники, сейчас огромные проблемы при работе ног и рук, которые решать сейчас уже очень сложно.

igorium от Марта 21, 2013, 01:38:25 pm

Авиа, я знаю, что ты прав.

Просто я уже малость стал напрягаться, успею ли я поставить себе длинный кроль до Бософра.

Вот решил проверить - могу ли я брасом.

Проверил.

Могу.

Сегодня утром как раз плавал твои упражнения - очень горжусь, что смог на хардкоре 3 раза вдохнуть воздух.

Так, что прогресс идет, но медленно.

igorium от Марта 23, 2013, 10:06:46 am

Что-то я вчера после утренней тренировки явно поймал перетренированность.

Вчера был сильный упадок сил, ничего не хотелось делать.

Сегодня не особо лучше.

Не знаете, как быстро восстановиться?

Домино от Марта 23, 2013, 10:21:33 am

Тренироваться с умом. ;D

igorium от Марта 23, 2013, 11:29:21 am

Цитата: **Домино** от Марта 23, 2013, 10:21:33 am

Тренироваться с умом. ;D

Ну чего нет, того нет.

Лечение похоже только покой, а это мне недоступно :(

Придется похоже, малость снизить нагрузку, пока не пройдет хандра.

Berrimor от Марта 23, 2013, 08:29:41 pm

Отдохни пару-тройку дней от нагрузок, отвлекись. Где-то в тренерской было обсуждение, что больше трёх недель нагрузку тяжело держат даже спортсмены, что без разгрузочных периодов чахнут люди. ;)

sosnin от Марта 23, 2013, 09:00:42 pm

ты уже в том возрасте, чтобы верить на слово ;)

Berrimor от Марта 23, 2013, 10:13:35 pm

Цитата: **варяг** от Марта 23, 2013, 08:57:37 pm

Берримор не дашь ссылку?

Не помню, честно, но было. Просмотреть бегло 720 тем тренерской, с целью найти где об этом велась речь, мне мягко говоря влом. Я помню это только потому, что это был очень содержательный пост, может быть даже от тат (<http://forum.swimming.ru/index.php?action=profile;u=2306>), а может и от кого-то другого. И вообще, хватит грозиться начать читать, возьми и начни. ;)

Гала от Марта 23, 2013, 11:38:56 pm

Цитата: **варяг** от Марта 23, 2013, 11:37:21 pm

Удаляй сообщения:)

Ну, не фига, так неинтересно, должна же я потом оценить трезвым (без влияния порошков) взглядом что несла в эфире ;D

Гала от Марта 24, 2013, 12:05:26 am

Все убрала, чтоб эфир не засорять. Блин, башка от этих порошков как под поллитрой ;D

igorium от Марта 24, 2013, 10:06:47 am

Я похоже что-то интересное пропустил в теме.

Сейчас читаю и ничего не понимаю...

Сегодня ночью снилось, что переплыл Бософор :)))

Процесс не помню, но точно переплыл :)

avia334 от Марта 25, 2013, 12:33:40 pm

Код:

Сегодня утром как раз плавал твои упражнения - очень горжусь, что смог на хардкоре 3 раза вдохнуть воздух. ТОлько сейчас доперло - у Finis есть трубка как-раз для таких упражнений - она между слаз проходит и достаточно длинная. С ней очень удобно все эти хардовские упражнения делать. Я то её для брасса использую, но сегодня подумалось, что новичкам в ней достаточно комфортно будет на балланс в кроле поработать: головой то вертеть не надо, а кислород в легкие поступает регулярно... .

igorium от Марта 25, 2013, 01:29:02 pm

Цитата: **avia334** от Марта 25, 2013, 12:33:40 pm

ТОлько сейчас доперло - у Finis есть трубка как-раз для таких упражнений - она между слаз проходит и достаточно длинная. С ней очень удобно все эти хардовские упражнения делать. Я то её для брасса использую, но сегодня подумалось, что новичкам в ней достаточно комфортно будет на балланс в кроле поработать: головой то вертеть не надо, а кислород в легкие поступает регулярно... .

Ну мне кажется - это будет не совсем правильно.

Я начал чувствовать баланс именно так, что могу плыть и голова хватает воздух, т.е. не тонет.

В том же хардкоре сегодня опять по паре раз за бассейн удаётся вдохнуть, значит правильно лежу.

А если была бы трубка, толку-то от этих упражнений...

avia334 от Марта 25, 2013, 03:26:18 pm

Код:

Ну мне кажется - это будет не совсем правильно.

Я начал чувствовать баланс именно так, что могу плыть и голова хватает воздух, т.е. не тонет.

В том же хардкоре сегодня опять по паре раз за бассейн удаётся вдохнуть, значит правильно лежу.

А если была бы трубка, толку-то от этих упражнений..

ну раз так, то, как говорится: "Флаг в руки..."

А вообще это правильно, надо балланс чувствовать при любых изменениях в положении рук, тела. Стараться

сохранять максимальную вытянутость и наименьшее сопротивление.

Я тоже много плаваю на упражнения, где сохранение балланса первостепенная вещь.

Очень крутое: плывешь на спине, одна рука поднята вверх, вторая догоняет её, бьет по ней и остается на её месте, а рука, по которой прошел удар, падает для захвата, гребка и возврата и удара по другой руке. Постоянно одна рука получается сверху, а захват и гребок надо делать очень быстро иначе затонешь, и ногами надо себя постоянно толкать с натягом. Сейчас уже приновился, а поначалу воды хлебал... .