

----

Volga13 от Июля 01, 2013, 02:39:45 pm

Решила тоже стрелочки потренировать.

Сколько метров получилось проскользнуть честно говоря точно так не отметила, где-то больше 8-9.

Почему-то переворачивает на спину каждые 3 из четырех попыток - от чего это?

----

avia334 от Июля 01, 2013, 02:50:21 pm

Цитировать

Почему-то переворачивает на спину каждые 3 из четырех попыток - от чего это?

сказал бы балланса нет... понатягивайся, положение поменять чуть попытайся, почку одну продай - центр тяжести изменится... .

----

свиммер от Июля 01, 2013, 03:04:33 pm

Цитата: Volga13 от Июля 01, 2013, 02:39:45 pm

Решила тоже стрелочки потренировать.

Сколько метров получилось проскользнуть честно говоря точно так не отметила, где-то больше 8-9.

Почему-то переворачивает на спину каждые 3 из четырех попыток - от чего это?

Током у вас в базе рыбу не бьют? ;)

Меня иногда разворачивает в бок, особенно когда скорость уже падает значительно. И чтобы народ по встрече не посбивать, делаю искиб корпусом, иногда помогает.

----

читающий от Июля 02, 2013, 02:19:26 pm

свиммер, твоя работа над скольжением принесла свои плоды. Сравни выходы свои и новичка на видео заплывов 50м в/с после переворотов. У тебя достойные 10-11м, а Novichog всплывает уже метра через три. Причём это уже особенность его плавания, наглядно продемонстрированные им на 200м в/с.

----

свиммер от Июля 02, 2013, 04:05:05 pm

Цитата: читающий от Июля 02, 2013, 02:19:26 pm

свиммер, твоя работа над скольжением принесла свои плоды. Сравни выходы свои и новичка на видео заплывов 50м в/с после переворотов. У тебя достойные 10-11м, а Novichog всплывает уже метра через три. Причём это уже особенность его плавания, наглядно продемонстрированные им на 200м в/с.

Да, согласен, спасибо. Правда, не 10-11м, а 5м после поворота, но это уже что-то. Этот полтинник я проплыл после километра стрелочек :) И с дыхалкой было гораздо легче.

Долго ждал, когда же будут результаты, попросить прокомментировать полтинник. Как положение тела, есть ли изменения в лучшую/худшую сторону?

Сразу скажу, что про локоть забыл еще после падения с тумбочки. :)

Начитался обсуждения Соснина с Новичком про опускание плеча на 5 см, попробовал, и тут мне открылась очередная "истина" :D Начал грести даже не спиной, а плечевым суставом. Не знаю на сколько верно объяснение, но почувствовал именно так.

Еще раз видео: <http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> (<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>)

----

Novichog от Июля 02, 2013, 04:09:17 pm

Цитата: свиммер от Июля 02, 2013, 04:05:05 pm

Начитался обсуждения Соснина с Новичком про опускание плеча на 5 см, попробовал, и тут мне открылась очередная "истина" :D Начал грести даже не спиной, а плечевым суставом.

С чего вы взяли что вам нужно опустить ладонь на 5 см ниже ?

----

читающий от Июля 02, 2013, 04:21:18 pm

Ну да, выход не 10, а 5 метров, но смотрится твой выход гораздо симпатичнее.

Тут квалифицированных критиков без меня хватает.

ИМХО, ты совершенно не вращаешь корпус, из-за этого плывёшь "крабиком". Во время вдоха немного поворачиваешься, а на задержке дыхания идёшь "плоско".

Ну и совсем не вытягиваешься вперед, отсюда движение вообще без скольжения, которое обрабатывал.

----

ЕвгенийК от Июля 02, 2013, 04:28:07 pm  
Цитата: читающий от Июля 02, 2013, 02:19:26 pm  
У тебя достойные 10-11м, а Novichog всплывает уже метра через три.

зато он приплывает на 10 сек быстрее)

----

читающий от Июля 02, 2013, 04:31:17 pm  
Ну это дело житейское, сегодня один быстрее, завтра - другой.

----

Point Break от Июля 02, 2013, 05:07:46 pm  
Цитата: swimmer от Июля 02, 2013, 04:05:05 pm

Еще раз видео: <http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> (<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>)

Рука вытянулась и зависла над водой. Классическая ошибка. Когда начал от нее избавляться спринт скакнул с 34 на 32 хоть им вообще не занимался.

----

ЕвгенийК от Июля 02, 2013, 05:26:59 pm  
я о том, что делать длинный выход совсем не значит плыть быстрее.

----

Novichog от Июля 02, 2013, 05:29:58 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Июля 02, 2013, 05:26:59 pm  
я о том, что делать длинный выход совсем не значит плыть быстрее.  
для меня вопрос стоит по другому ...энергии в запасе немного, просто скользить мало, нужно работать тазом, окупится ли длинный выход с затратой энергии секундами ?

----

читающий от Июля 02, 2013, 05:41:39 pm  
Цитировать  
для меня вопрос стоит по другому ...энергии в запасе немного, просто скользить мало, нужно работать тазом, окупится ли длинный выход с затратой энергии секундами ?

Надо пробовать.

для разнообразия немного видео (первые секунды)  
<http://www.youtube.com/watch?v=JwV7aik6doM>

----

ЕвгенийК от Июля 02, 2013, 05:49:48 pm  
индивидуально. пробовать надо с секундомером.

есть еще третий вариант - не просто скользить и не работать баттом, а кролить ногами. средний по затратам.

----

читающий от Июля 02, 2013, 05:58:30 pm  
Ага, я ногами кролем подрабатываю на выходе.

----

Novichog от Июля 02, 2013, 06:03:03 pm  
Цитата: читающий от Июля 02, 2013, 05:41:39 pm  
Цитировать  
для меня вопрос стоит по другому ...энергии в запасе немного, просто скользить мало, нужно работать тазом, окупится ли длинный выход с затратой энергии секундами ?

Надо пробовать.

для разнообразия немного видео (первые секунды)  
<http://www.youtube.com/watch?v=JwV7aik6doM>

да это видео вообще ни о чем, ониб еще справа торпа поставили, он бы на скольжении левого вообще бы обогнал и развернулся бы от борта....надо же одного и того же пловца засекаеть.

+ руки у белой шапки не соединены

----

читающий от Июля 02, 2013, 06:09:25 pm

Если Вы считаете, что длинный выход неважен, то зачем его ограничивают на официальных соревнованиях?

----

Little\_boo от Июля 02, 2013, 06:14:26 pm

Цитата: читающий от Июля 02, 2013, 06:09:25 pm

Если Вы считаете, что длинный выход неважен, то зачем его ограничивают на официальных соревнованиях? Его ограничивают, чтобы плавание не превратилось в подводное плавание. А для тех кто выход делать не умеет быстро, длинный выход не нужен - это потеря времени.

----

goreth от Июля 02, 2013, 06:22:46 pm

Свиммер, если раньше не занимался плаванием, то честь и хвала. Плавание для себя, не для отличного результата, примерно так твоя техника. Ну а так, много ошибок, начиная со старта, кончая укороченным гребком. Тут вот на соседней ветке писали человеку, решившему выполнить КМС на спине, что для 50 надо плавать короткие отрезки. По моей практике, так в корне не верно. Пока он не сможет скользить (плыть) по воде, прилагая минимум сил, пока не научиться держать технику всю дистанцию, проплывая 1-1.5 км без остановки, ловить результат нечего. Вот и тебе, в первую очередь техника.

Детям ставят технику в начале занятий, пока не устали. Взрослым - на фоне усталости.

----

читающий от Июля 02, 2013, 06:26:11 pm

Я не умею делать быстрый выход, но научиться хочу. Считаю, что мои результаты от этого хуже не будут, а четыре-пять лишних гребков на сотне могут сослужить плохую службу в конце заплыва (50 метров в расчёт не беру)

----

Little\_boo от Июля 02, 2013, 06:29:57 pm

Цитата: читающий от Июля 02, 2013, 06:26:11 pm

Я не умею делать быстрый выход, но научиться хочу. Считаю, что мои результаты от этого хуже не будут, а четыре-пять лишних гребков на сотне могут сослужить плохую службу в конце заплыва (50 метров в расчёт не беру) Учитесь надо на тренировке, а на соревнованиях показывать максимальный результат. У меня, допустим, весь паршивый выход, ну я делаю его 12-12,5м - дальше смысла нет, только потеря времени.

----

читающий от Июля 02, 2013, 06:35:48 pm

паршивый-не паршивый, тем не менее он есть и используется :).

----

свиммер от Июля 02, 2013, 07:28:30 pm

Цитата: Novichog от Июля 02, 2013, 04:09:17 pm

Цитата: свиммер от Июля 02, 2013, 04:05:05 pm

Начитался обсуждения Соснина с Новичком про опускание плеча на 5 см, попробовал, и тут мне открылась очередная "истина" :D Начал грести даже не спиной, а плечевым суставом.

С чего вы взяли что вам нужно опустить ладонь на 5 см ниже ?

Не. Я про свою ладонь ничего не писал. Это тебе (если не против, давай на "ты") Соснин рассказывал. Вот отсюда <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg225483#msg225483> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg225483#msg225483>) взял про углубление плеча.

----

свиммер от Июля 02, 2013, 07:29:55 pm

Цитата: Point Break от Июля 02, 2013, 05:07:46 pm

Цитата: свиммер от Июля 02, 2013, 04:05:05 pm

Еще раз видео: <http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> (<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>)

Рука вытянулась и зависла над водой. Классическая ошибка. Когда начал от нее избавляться спринт скакнул с 34 на 32 хоть им вообще не занимался.

левая?

----

свиммер от Июля 02, 2013, 07:33:13 pm

Цитата: gareth от Июля 02, 2013, 06:22:46 pm

Свиммер, если раньше не занимался плаванием, то честь и хвала. Плавание для себя, не для отличного результата, примерно так твоя техника. Ну а так, много ошибок, начиная со старта, кончая укороченным гребком. Тут вот на соседней ветке писали человеку, решившему выполнить КМС на спине, что для 50 надо плавать короткие отрезки. По моей практике, так в корне не верно. Пока он не сможет скользить (плыть) по воде, прилагая минимум сил, пока не научится держать технику всю дистанцию, проплывая 1-1.5 км без остановки, ловить результат нечего. Вот и тебе, в первую очередь техника.

Детям ставят технику в начале занятий, пока не устали. Взрослым - на фоне усталости.

старт еще не тренирую, гребок укороченный вижу. ну полтора км я то проплыть могу, а вот чтобы технику не ломать, ее то сначала научиться надо ;)

----

свиммер от Июля 02, 2013, 07:35:41 pm

На счет выхода... Если ничего не путаю, то он должен быть по скорости не ниже крейсерской. К тому же он должен экономить силы, давать отдых и уменьшать количество проделанной работы.

----

Point Break от Июля 02, 2013, 08:00:35 pm

Цитата: свиммер от Июля 02, 2013, 07:29:55 pm

левая?

Да, левая. На первом четвертаке просто глаз режет.

----

sosnin от Июля 02, 2013, 10:28:22 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> (<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>)

Цитировать

круто сальто получается. у тебя много пузырей в начале гребка, тк нет захвата. начинать с этого надо. еще один пинок под зад варягу с сальто.

----

Рунтя от Июля 03, 2013, 12:14:42 am

За сегодняшнюю тренировку сделала 76 разворотов сальтом. Плавала 200, 100 и 50 в режиме 75-80% от максимума, спина, брасс, батт не в счет, там, понятное дело, маятник. Вроде, нормально так, нет ничего страшного. Но когда нужно стартовать с тумбы и улечься в нужное мне время на четвертаке с сальтом и выход, блин, перед бортиком в ступор встаю, скорость сбавляю, и, вместо того, чтобы влететь в него, вообще останавливаюсь. Что у меня за панический страх перед ним, не знаю.

Полтос когда на соревнованиях в короткой плову, вообще о нем не задумываюсь, бульк и все, ноги-руки сами включаются. А уже на сотке начинаю вымудривать фигню всякую. У меня на выходе после задержки дыхания перед сальтом и к третьему гребку встают ноги, очень неприятное ощущение. С этим что делать?

Число разворотов исправила утром, пересчитывала уже после того, как комп выключила.

----

катран от Июля 03, 2013, 05:07:54 am

По поводу панического страха. Надо тренировать сальто на соревновательной скорости. Хотя бы 5 поворотов за тренировку. Можно четвертаки на скорость иногда завершать сальто и выходом. Можно плыть пх50, с нарастающей скоростью до максимальной на поворот, выход и еще метров 8, затем докупаться. Но тут важно не переусердствовать, хотя отдельно повороты на скорости обязательно делать надо.

----

gareth от Июля 03, 2013, 07:29:45 am

А еще проще, всю тренировку последние два гребка делать в макс. темпе и заходить на поворот. На выходе вдох делать на 2-3 гребке. Это тренирует длинный выход. Любую дистанцию заканчивать финишем на задержке дыхания 5-7 гребков. Примерно через месяц, при соблюдении данных рекомендаций, можно сбросить 1-2 сек. Проверено.

----

свиммер от Июля 03, 2013, 08:37:09 am

Цитата: sosnin от Июля 02, 2013, 10:28:22 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> (<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>)

у тебя много пузырей в начале гребка, тк нет захвата. начинать с этого надо.

да. с захватом проблема. пока не могу прочувствовать. от него, вообще, должна быть движущая сила или нет?

----

Рунтя от Июля 03, 2013, 08:53:54 am

Цитата: катран от Июля 03, 2013, 05:07:54 am

По поводу панического страха. Надо тренировать сальто на соревновательной скорости. Хотя бы 5 поворотов за

тренировку. Можно четвертаки на скорость иногда завершать сальто и выходом. Можно плыть пх50, с нарастающей скоростью до максимальной на поворот, выход и еще метров 8, затем докупаться. Но тут важно не переусердствовать, хотя отдельно повороты на скорости обязательно делать надо.

Это все понятно, хотя, все равно спасибо за напоминание. И за советы goreth(y) тоже спасибо. В сериях проблем с сальтом нет, что в сотках, что в полтинниках, что в двухсотках. А вот на максимуме сотки с хорошим восстановлением уже после второго сальто ноги выключаются, третий разворот (трениюсь в четвертаке) уже убивает напрочь, доскребаюсь на одних руках. Гипаксию плавать на максимуме полтинниками, чтобы приучить себя к работе в закисленном состоянии, привыкнуть к кислородному долгу?

----

sosnin от Июля 03, 2013, 09:06:16 am

Цитата: swimmer от Июля 03, 2013, 08:37:09 am

Цитата: sosnin от Июля 02, 2013, 10:28:22 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> (<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>)

у тебя много пузырей в начале гребка, тк нет захвата. начинать с этого надо.

да. с захватом проблема. пока не могу прочувствовать. от него, вообще, должна быть движущая сила или нет? движение не только энергия от окончания другой рукой... в захвате главное поставить правильно руку для последующего гребка... если не ставишь, то и гребка не будет. от захвата должно быть ощущение возникновения опоры на воду, на скорости еще и чувство набегающего потока. рукой на захвате ты должен работать, как рулем в кораблях. поставить ее так, чтоб поток тебя поднимал и не терял опоры.

----

катран от Июля 03, 2013, 09:08:14 am

Цитата: Рунтя от Июля 03, 2013, 08:53:54 am

Цитата: катран от Июля 03, 2013, 05:07:54 am

По поводу панического страха. Надо тренировать сальто на соревновательной скорости. Хотя бы 5 поворотов за тренировку. Можно четвертаки на скорость иногда завершать сальто и выходом. Можно плыть пх50, с нарастающей скоростью до максимальной на поворот, выход и еще метров 8, затем докупаться. Но тут важно не переусердствовать, хотя отдельно повороты на скорости обязательно делать надо.

Это все понятно, хотя, все равно спасибо за напоминание. И за советы goreth(y) тоже спасибо. В сериях проблем с сальтом нет, что в сотках, что в полтинниках, что в двухсотках. А вот на максимуме сотки с хорошим восстановлением уже после второго сальто ноги выключаются, третий разворот (трениюсь в четвертаке) уже убивает напрочь, доскребаюсь на одних руках. Гипаксию плавать на максимуме полтинниками, чтобы приучить себя к работе в закисленном состоянии, привыкнуть к кислородному долгу?

Могу только предположить, что проблема с техникой и положением тела, не можете нормально лечь на воду после второго сальто и тонут ноги.

----

Рунтя от Июля 03, 2013, 09:27:32 am

Вот это очень похоже. Кажется, именно мой случай. Бяда в том, что нет тренера на ботике, и все мои потуги плавать упражнения на технику "по ощущениям" дают очень мало результатов. Да, и если честно, с работой над техникой у меня так и остается "минус 1", лодырь страшный :(

----

avia334 от Июля 03, 2013, 09:42:40 am

Цитировать

<http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU>

Вот swimmer правильно подошел к творческому процессу (Игориум учись).

За поворот и выход после него уже железный зачет.

Прыжок накатывай, а то он совсем не в тему... он сильно разнится в качестве с поворотом.

----

swimmer от Июля 03, 2013, 09:47:51 am

Цитата: avia334 от Июля 03, 2013, 09:42:40 am

Прыжок накатывай, а то он совсем не в тему... он сильно разнится в качестве с поворотом.

У нас в базе прыгать запрещено. :) И с тумбы и с борта. Я делаю один прыжок за тренью - когда в чашу запрыгиваю.

И, вообще, не вижу смысла его сейчас тренировать. Сумею подобраться к 30 сек, тогда надо будет думать.

----

Гала от Июля 03, 2013, 09:55:15 am

С прыжком сумеешь быстрее ;)

----

goreth от Июля 03, 2013, 10:11:21 am

Гипоксию плавать на максимуме полтинниками, чтобы приучить себя к работе в закисленном состоянии, привыкнуть к кислородному долгу?

Да, считается основой в подготовке к спринту. Я на последних соревнованиях обратил внимание на то, что лидеры на 50 делают максимум 1-2 вдоха.

-----  
@LE}{@NDER от Июля 03, 2013, 12:21:51 pm

Цитата: goreth от Июля 03, 2013, 10:11:21 am

Гипоксию плавать на максимуме полтинниками, чтобы приучить себя к работе в закисленном состоянии, привыкнуть к кислородному долгу?

Да, считается основой в подготовке к спринту. Я на последних соревнованиях обратил внимание на то, что лидеры на 50 делают максимум 1-2 вдоха.

Ты это Бу расскажи, что надо приучать себя к работе в закисленном состоянии )

На самом деле кислородный долг проявляется через секунд 30 спринтерской работы, а за это время как раз и проплываешь полтинник, то есть закисление накроет уже после дистанции.

Как раз наоборот, имеет смысл тренировать спринты без закисления (если конечно цель 50, а не 100 или больше), т.е. короткими отрезками - не имеет смысла плавать отрезки, на которых ты не можешь сохранять технику.

-----  
Рунтя от Июля 03, 2013, 12:42:31 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 03, 2013, 12:21:51 pm

Цитата: goreth от Июля 03, 2013, 10:11:21 am

Гипоксию плавать на максимуме полтинниками, чтобы приучить себя к работе в закисленном состоянии, привыкнуть к кислородному долгу?

Да, считается основой в подготовке к спринту. Я на последних соревнованиях обратил внимание на то, что лидеры на 50 делают максимум 1-2 вдоха.

Ты это Бу расскажи, что надо приучать себя к работе в закисленном состоянии )

На самом деле кислородный долг проявляется через секунд 30 спринтерской работы, а за это время как раз и проплываешь полтинник, то есть закисление накроет уже после дистанции.

Как раз наоборот, имеет смысл тренировать спринты без закисления (если конечно цель 50, а не 100 или больше), т.е. короткими отрезками - не имеет смысла плавать отрезки, на которых ты не можешь сохранять технику.

Меня как раз-то сотки интересуют. К полтинникам я и так на четвертаках и 12,5-15 работаю, полтинники с полным восстановлением только ближе к соревам, и то не больше 5 штук. Дробно сотки гонять четвертаками с отдыхом в 5, 10, 15 сек с хорошим восстановлением без стартера-засекальщика сложно, если только с таймером пики контролировать. Когда сотки на максимуме плову (4-5 с хорошим восстановлением), ноги в деревянные чушки превращаются после полтинника. Как с этим бороться?

Уже писала здесь, что и при работе над полтосами, когда мне нужно уложиться в определенное время с таймером, проплывая со старта или с толчка четвертак с разворотом, стопорюсь, вместо того, чтобы в борт влетать. Здесь уж точно не физиология и биохимия, здесь проблема в голове. Или же опять в моей необъятной лени и жалости к себе :(

-----  
опо от Июля 03, 2013, 02:00:42 pm

А чего там интересоваться сотнями, если по Вашим словам, Вы легко способны проплыть в середине почти пятикилометровой тренировки, аж 7 штук по 1.20 в режиме 1.40? У меня моментально возникают несколько вопросов:

1. А что же 400 такие "тухлые" тогда получаются у Вас? 2. Если Вы в середине вышеуказанной тренировки плывёте сотни с тем результатом, какой Вы так смело пишете, что же на соревнованиях получается 1.16??? Т.е. в жестоким режиме 1.20, гладко со старта - 1.16? Вы ничего не перепутали? Может всё-таки, по 1.30 плывёте, с отдыхом 20?

Тогда все мои вопросы отпадают моментально, потому что сразу всё сходится: и закономерные 400, и соответствующая сотня. И вот ещё что, почему полтинники в режиме минута, Вы именуете спринтом? Позволю себе заметить, что и тут в цифрах какая-то откровенная путаница, 4x25 в режиме минута - да! Но 4x50 в том же режиме, в Вашем случае, с Вашими результатами на 50в/с, спринтом не могут быть по определению ну никак.

-----  
goreth от Июля 03, 2013, 02:09:38 pm

[ Ты это Бу расскажи, что надо приучать себя к работе в закисленном состоянии )

На самом деле кислородный долг проявляется через секунд 30 спринтерской работы, а за это время как раз и проплываешь полтинник, то есть закисление накроет уже после дистанции.

Как раз наоборот, имеет смысл тренировать спринты без закисления (если конечно цель 50, а не 100 или больше), т.е. короткими отрезками - не имеет смысла плавать отрезки, на которых ты не можешь сохранять технику.

[/quote]  
Несколько спорное утверждение. Согласись, что работа на коротких дистанциях (12.5-25м) с полным восстановлением-работа чисто над скоростью. Но, согласно всем методикам, данная работа выполняется короткое время, непосредственно перед соревнованиями, в период сужения и не более раза в неделю в базовом периоде.. Почему, да есть такое понятие как срабатывание, т.е. при очень частом использовании данных упражнений наступает момент, когда прирост скорости не наступает, и если продолжить выполнять их дальше то как бы закрепляешь эту скорость на очень большое время. Ну примерно так..

А Рунте посоветую выполнять серии на пульсе . Легче контролировать. Серии на неполном восстановлении, с интервалами отдыха 5-10 сек. Если забиваются ноги, то серии с доской. Естественно без фанатизма. 100-200 разбивают на четвертаки или полтинники и плавать до того момента, пока пульс не будет восстанавливаться в течении минуты. Заплывать после этого. Постепенно увеличивать кол-во отрезков в серии.

-----  
Рунтя от Июля 03, 2013, 02:57:06 pm

Вчера плыла тренику.

Разминка: 200 кроль, 4x50 (25 батт, 25 брасс, они у меня совсем сырые, особенно батт, 50 просто не дотяну), 200 спина.

Дальше серии:

12x50 в 55, отдых минута

Повторила 2 раза серию:

1x200 в 3.40 + 2x50 в 55, отдых 30 сек (Мой максимум на 200 2.44,..., на 50 - 31,66)

1x150 в 2.50 + 3x50 в 55, отдых 30 сек

1x100 в 1.40 + 4x50 в 55, отдых 30 сек. (максимум на сотке 1.11,62)

Шла с новым гребком, не моим рубиловом, чтобы на басс получалось 18-20 гребков с включением спины, грудных, с вращением, прогребанием и ногами, а не фитюльками. Плыла 200 в 3.10, полтинники в 40-42 сек, 150 в 2.20, 100 - в 1.20. Все развороты сальтом. Никаких проблем с ними не возникло, т.к. темп спокойный. (Пульс к своему огромному стыду я так и не меряю, только если это не повторные скоростные серии сотками, которые плыву только когда пульс до 18 падает.)

Дальше 200 руки в лопатках, колобашка в ногах, 200 ноги с доской.

Спринты гонять заленилась, ушла в откуп: 200 кроль в коорд., 200 брасс, 200 спина.

Получается, режимы px50 в 55 и также сотки и все остальное менять надо, уменьшать время отдыха?

Цитата: goreth от Июля 03, 2013, 02:09:38 pm

100-200 разбивают на четвертаки или полтинники и плавать до того момента, пока пульс не будет восстанавливаться в течении минуты. Заплывать после этого. Постепенно увеличивать кол-во отрезков в серии.

Вот этот кусок, если можно, разжуйте мне в личку, пожалуйста. Про работу отрезками перед соревами все понятно, про выжигание ног тоже. Ноги, ноги, печальные такие ноги :(

-----  
Тото от Июля 03, 2013, 03:39:25 pm

Ирин,

а где работа на технику в твоей сумашедшей трене?

Я читаю и завидую, блин, мне б твое здоровье и целеустремленность))

-----  
Домино от Июля 03, 2013, 03:44:52 pm

Цитата: Тото от Июля 03, 2013, 03:39:25 pm

Я читаю и завидую, блин, мне б твое здоровье и целеустремленность))

Лучше не надо Вам такого.(<http://s.rimg.info/7c6c044beb8354bf88d30ebcd2e84350.gif>)

-----  
Рунтя от Июля 03, 2013, 03:45:35 pm

Цитата: Тото от Июля 03, 2013, 03:39:25 pm

Ирин,

а где работа на технику в твоей сумашедшей трене?

Я читаю и завидую, блин, мне б твое здоровье и целеустремленность))

На технику сегодня буду плавать. У меня в бассе есть такие дни, когда народ на последний сеанс не приходит, и меня из него выгоняют :( . В такие дни треники плаваю маленькие с упражнениями на технику, спринтовые, небольшие по объему, или силовые. В четверг тоже на большую треню замахиваться не буду. Очень большая вероятность того, что комкать ее придется.

-----  
Тото от Июля 03, 2013, 03:49:27 pm

а мне кажется, что технику нужно плавать всегда

я даже в свои 3 км как минимум 1 км плаваю упражнения и прочую фигню

даже в твоей последней тренировке в этом вот месте

Цитировать

12x50 в 55, отдых минута

Повторила 2 раза серию:

было бы гораздо лучше сделать по 50 (25 упр./25 коорд), или по 50 метров чередовать и без режимов :)

-----

Рунтя от Июля 03, 2013, 04:01:03 pm  
Цитата: Toto от Июля 03, 2013, 03:49:27 pm  
а мне кажется, что технику нужно плавать всегда  
я даже в свои 3 км как минимум 1 км плаваю упражнения и прочую фигню

даже в твоей последней тренировке в этом вот месте

Цитировать

12x50 в 55, отдых минута

Повторила 2 раза серию:

было бы гораздо лучше сделать по 50 (25 упр./25 коорд), или по 50 метров чередовать и без режимов :)

У этой треньки цель была другая.

----

Toto от Июля 03, 2013, 04:53:16 pm

Цитата: Рунтя от Июля 03, 2013, 04:01:03 pm

У этой треньки цель была другая.

про цель там понятно - у тебя всегда одна - коли язык не на плече, то и не потренировался ;)

для основного сета вполне достаточно отработать то что там начиная с 200 метров при полном контроле гребка и скорости на 50-ках (при таком подходе скорость должна быть выше 40 секунд (секунд 35-36), там всего 2-4 повтора, как раз для общей выносливости на 100 и 200)

но это всего лишь мое мнение, а вот про пульс совет хороший - интересно бы твои пульсы посмотреть при таких сетах

----

igorium от Июля 04, 2013, 12:10:32 pm

Дорогие форумчане!

Вот и наступает момент моего главного старта.

Испытание которое я сам придумал себе, и благодаря которому, у меня была нереальная мотивация в освоении плавания.

Благодаря вам у меня очень много получилось. Конечно еще столько же не получилось ))

Я просто хотел вам сказать БОЛЬШОЕ СПАСИБО !!!

Всем кто мне помогал, поддерживал, ругал, верил и не верил в меня.

Я стал лучше с вашей помощью.

Завтра утром я улетаю...

Я весь в предвкушении этого события ))

Если кому интересно: сайт Босфора - [bosphorus.cc](http://bosphorus.cc) (<http://bosphorus.cc>), вроде бы еще должна быть трансляция в Ютубе - <http://www.youtube.com/2kita1yaris> (<http://www.youtube.com/2kita1yaris>)

----

ЕвгенийК от Июля 04, 2013, 12:19:27 pm

Удачи! Не жми там сразу )

----

igorium от Июля 04, 2013, 12:22:14 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июля 04, 2013, 12:19:27 pm

Удачи! Не жми там сразу )

Спасибо!

Я эмпирическим путем тоже дошел до понимания, что нельзя ускоряться в начале. Лучше ускорить на финише!

----

Point Break от Июля 04, 2013, 02:17:49 pm

Согласен, что бы вокруг не происходило нужно найти и держать СВОЮ скорость. Волнуюсь и по доброму завидую.

----

читающий от Июля 04, 2013, 03:07:02 pm

igorium, пусть этот твой первый шаг в освоении Большой Воды не окажется последним, а мы будем держать за тебя кулачки.

----

Berrimog от Июля 04, 2013, 03:09:16 pm

Цитата: читающий от Июля 04, 2013, 03:07:02 pm

igorium, пусть этот твой первый шаг в освоении Большой Воды не окажется последним, а мы будем держать за тебя кулачки.

Ага, есть ещё Болотон, Гибралтар и Ла-Манш ;D

----



Novichog от Июля 04, 2013, 03:10:07 pm

Цитата: Berrimor от Июля 04, 2013, 03:09:16 pm

Цитата: читающий от Июля 04, 2013, 03:07:02 pm

igoriium, пусть этот твой первый шаг в освоении Большой Воды не окажется последним, а мы будем держать за тебя кулачки.

Ага, есть ещё Болотон, Гибралтар и Ла-Манш ;D

игориум сегодня это айренмен завтра

----

читающий от Июля 04, 2013, 03:15:53 pm

Цитата: Berrimor от Июля 04, 2013, 03:09:16 pm

Ага, есть ещё Болотон, Гибралтар и Ла-Манш ;D

Мы же помним, что Землю иногда называют голубой планетой вовсе не из-за политкорректности западной демократии. ;D Если позволят финансы и здоровье, то у igoriium-а огромный выбор мест поплавать без ограничивающих бортиков.

----

свиммер от Июля 04, 2013, 03:26:14 pm

Цитата: igoriium от Июля 04, 2013, 12:10:32 pm

Я весь в предвкушении этого события ))

Удачи. :)

----

igoriium от Июля 04, 2013, 04:38:57 pm

Друзья, спасибо за пожелания!

Цитата: Berrimor от Июля 04, 2013, 03:09:16 pm

Ага, есть ещё Болотон, Гибралтар и Ла-Манш ;D

Надеюсь все-таки пересечься с тобой на Босфоре!

Ну у меня пока скромненькие цели...

Есть еще идея в Брест (Белоруссия) поехать на заплыв.

А потом уже смотреть еще чего.

Моя команда намылилась в Испанию в сентябре на 6км, но мне чего-то не хочется морально (а уж про финансы я молчу).

Цитата: Novichog от Июля 04, 2013, 03:10:07 pm

игориум сегодня это айренмен завтра

Все может быть...

Есть планы поучаствовать в триатлон-спринтах в этом году ))

Еще полумарафон.

И может быть марафон - но не уверен, что успею...

----

варяг от Июля 04, 2013, 06:34:07 pm

Чувак я с тобой.

Главное не суетись

----

Volga13 от Июля 04, 2013, 07:34:06 pm

Игорь. переходи на брасс.если сильно устанешь.

Вот тебе пример: [http://swimmasters.ru/wp/wp-content/uploads/sm/2012/anapa-2013\\_results\\_1.pdf](http://swimmasters.ru/wp/wp-content/uploads/sm/2012/anapa-2013_results_1.pdf)

([http://swimmasters.ru/wp/wp-content/uploads/sm/2012/anapa-2013\\_results\\_1.pdf](http://swimmasters.ru/wp/wp-content/uploads/sm/2012/anapa-2013_results_1.pdf))

1 Скрипкина Татьяна 1965 0:32:51,0.

Знаю ее лично. Она не пловчиха Из нашего местного клуба любителей бега.

Умеет плавать только брассом. Брассом всю дистанцию и плыла. И как видишь многих обогнала. тех кто кролем плыл. Дистанция конечно меньше в два раза, но все равно иногда наверное лучше плыть так, как легче, на автомате..

----

igoriium от Июля 04, 2013, 07:56:15 pm

Цитата: Volga13 от Июля 04, 2013, 07:34:06 pm

Игорь. переходи на брасс.если сильно устанешь.

Настя, спасибо.

Брасс у меня резервный вариант.

Просто я ОЧЕНЬ хочу всю дистанцию проплыть кролем.  
Для меня это экзамен перед самим собой.  
Что интересно - я с сентября целенаправленно долблю только кроль.  
Остальные стили использую только как заминка/разминка и отдых от кроля.  
Но в брассе у меня постоянно прет результат. Быстрее, чем в кроле. Я уже пол-года удивляюсь.  
Очень показательный пример был на ЧФ2.  
Плыл 100м брассом и 100м кролем.  
По нормативам кролем я попал ровно посередине между 1-юношеским и 1-девушкинским.  
А брассом попал в 1-юношеский и даже в 3-женский !!!

----  
igorium от Июля 07, 2013, 01:44:32 pm  
Я сделал ЭТО!!!  
Совсем не так, как хотел...  
Подробности позже.  
Соснин может уже бежать за коньяком для Бэримора )))

----  
читающий от Июля 07, 2013, 01:45:44 pm  
Цитировать  
Совсем не так, как хотел...  
доплывал на катере спасателей? ;D

Всё равно молодец, ждём отчёт.

----  
ИиТа4оК от Июля 07, 2013, 01:52:04 pm  
Цитата: igorium от Июля 07, 2013, 01:44:32 pm  
Я сделал ЭТО!!!  
Совсем не так, как хотел...  
Подробности позже.  
Соснин может уже бежать за коньяком для Бэримора )))  
Поздравляем!

----  
Домино от Июля 07, 2013, 01:57:42 pm  
Ждемс результатов!(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

----  
Volga13 от Июля 07, 2013, 02:34:17 pm  
Поздравляю Игорь!!!!  
Всегда воодушевляет, то как люди добиваются поставленных целей!  
Какими бы безумными эти цели не казались на первый взгляд!

----  
Рунтя от Июля 07, 2013, 03:09:28 pm  
Уф, живой! Доплыл, молодец! Поздравляю со сбычей мечты!

----  
свиммер от Июля 07, 2013, 05:36:11 pm  
Цитата: igorium от Июля 07, 2013, 01:44:32 pm  
Совсем не так, как хотел...  
Подробности позже

брассом, что ли?

----  
Novichog от Июля 07, 2013, 07:53:44 pm  
Цитата: igorium от Июля 07, 2013, 01:44:32 pm  
Я сделал ЭТО!!!  
Зачот, респект и уважуха :)

----  
@LE}{@NDER от Июля 07, 2013, 07:59:47 pm  
Поздравления!

----  
Гала от Июля 07, 2013, 08:04:08 pm  
Молодец! Давай отчет ;) И напомните,плиз, в чем состояла суть спора Соснина и Бэримора?

----

Mishel7 от Июля 07, 2013, 09:20:33 pm  
Поздравляю и завидую!!!

Ждемс отчета! И финансовый тоже интересен - во сколь все Приключение вышло!?

----

свиммер от Июля 07, 2013, 09:37:13 pm  
Цитата: Гала от Июля 07, 2013, 08:04:08 pm  
Молодец! Давай отчет ;) И напомните,плиз, в чем состояла суть спора Соснина и Бэрримора?

Потонет или не потонет :) Роман предполагал что Игоряна в море хватит на 1км

----

Гала от Июля 07, 2013, 09:41:44 pm  
Ага, значит Игоря хватило больше,чем на км ;D Эх,Ромка,Ромка,а я рассчитывала к нему на коньячный хвост упасть, не судьба(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

----

Гала от Июля 07, 2013, 09:54:18 pm  
Вообще,я не пью коньяк, но шансом воспользуюсь ;D

----

Гала от Июля 07, 2013, 10:01:55 pm  
Цитата: варяг от Июля 07, 2013, 09:56:18 pm

Ты главное ставь на меня все! эт я тебе точно говорю. у меня было видение что я выиграю  
Ты давай сразу на Ла Манш настраивайся, потому что Босфор уже покорен. И опыт у тебя больше ,чем у  
Игориума(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>). На крайняк  
по Балтике от Саулкрасты до Юрмалы, желателньо осенью ;D

----

Гала от Июля 07, 2013, 10:09:21 pm  
Тогда Балтика тебя ждет,я буду мимо проплывать на пароме в Стокгольм и помашу тебе ручкой, обещаю! ;D

----

Гала от Июля 07, 2013, 10:28:00 pm  
С гирей на шее не забудь ;D

----

igorium от Июля 08, 2013, 01:46:06 am  
Ребята потерпите до 9го.  
Очень неудобно писать с телефона.  
А в двух словах не напишешь.  
Спасатели там тоже участвовали, правда не помогли, а мешали.  
Время - 1 час 14 минут.  
Бэримор однозначно должен выйти из часа, если не промахнулся на финише.

----

sosnin от Июля 08, 2013, 07:28:55 am  
Цитата: igorium от Июля 08, 2013, 01:46:06 am  
Время - 1 час 14 минут.  
Бэримор однозначно должен выйти из часа, если не промахнулся на финише.  
О\_О красавцы!!

пс. спор был не на коньяк,а другое. 1-что не доплывет,2-что даже час в воде не протянет... сегодня иду в магаз и жду указаний куда и как отправлять посылку.

ппс.я начал чувствовать неладное пару месяцев назад,когда видео начало показывать прогресс. так держать Игориум! мо-ло-дцы!

----

Гала от Июля 08, 2013, 08:31:12 am  
Ром,а скажи приятно такие споры проигрывать? ;)

----

sosnin от Июля 08, 2013, 08:38:01 am

Цитата: Гала от Июля 08, 2013, 08:31:12 am

Ром, а скажи приятно такие споры проигрывать? ;)

я б сказал "ненеприятно"...всеж, выигрывать приятней... в споре я чувствовал за собой "правду" до определенного момента...потом игориум и вопросы начал задавать правильные, тренироваться не распыляясь.результат пришел в технике,хоть какой-то...но когда он стал ровненько лежать и не махать руками для всплывания и вдоха,я тогда уже почувствовал неладное...и месяц назад я уже был морально готов проиграть...все остальное-это только игра на нервах была...но он тоже ее выстоял.молодец...  
пс. игориум,много воды попил?

----

лыжник от Июля 08, 2013, 08:59:14 am

Мои поздравления!!! Люблю авантурные старты. Молодец!!!!

----

igorium от Июля 10, 2013, 06:30:35 pm

Всем спасибо за поздравления!

Я всегда чувствовал вашу незримую поддержку!

Форум мой тренер!

Часть моей победы - это ваша заслуга!

Цитата: sosnin от Июля 08, 2013, 07:28:55 am

пс. спор был не на коньяк,а другое. 1-что не доплывет,2-что даже час в воде не протянет... сегодня иду в магаз и жду указаний куда и как отправлять посылку.

Ну звиняйте, я в спиртном не разбираюсь.

Цитата: sosnin от Июля 08, 2013, 08:38:01 am

в споре я чувствовал за собой "правду" до определенного момента...потом игориум и вопросы начал задавать правильные, тренироваться не распыляясь.результат пришел в технике,хоть какой-то...но когда он стал ровненько лежать и не махать руками для всплывания и вдоха,я тогда уже почувствовал неладное...и месяц назад я уже был морально готов проиграть...все остальное-это только игра на нервах была...но он тоже ее выстоял.молодец...  
пс. игориум,много воды попил?

Да ты меня наоборот накачивал спортивной злостью ))

Воды практически не пил.

Что самого удивило.

На тренировках в Босфоре я уже через 10 минут ощущал во рту сплошную соль, а тут после 74 минут все было отлично.

----

igorium от Июля 10, 2013, 06:39:42 pm

Хочу извиниться, что долго не писал.

Малость попутал с расписанием самолета - вчера поздно прилетел. Пока все разгреб, на писанину уже не было времени.

Итак начинаю отчет (сразу предупреждаю букв будет много).

----

igorium от Июля 10, 2013, 06:46:51 pm

БОСФОР-2013

Подъем в 6.30. Намазавшись солнцезащитным кремом и быстро позавтракав, наша команда организованной группой пошла на место сбора участников заплыва. Вдоволь нафотографировавшись и наобщавшись, мы стали ждать команду грузиться на корабль. В этом году было 2 корабля с участниками, разбитыми по возрастам. Я, вместе с большинством из моей команды, оказался в корабле №2. Только когда мы начали грузиться на корабль, я понял, зачем организаторы положили в сумку участника белые тапочки. Я думал это прикоп – оказалось, что их надо было одеть на корабль, чтобы не мерзнуть босиком. Мы долго грузились. Еще дольше плыли на старт. Затем ожидание выгрузки и старта лодки №1. Наконец мы причалили к стартовому понтону, и начали выходить на него.

В этом году сделали очень удачную систему мониторинга – браслет с чипом одевался на ногу, и пуск секундомера для каждого пловца был в момент его прыжка в воду. Так, что не было необходимости толкаться локтями, чтобы непременно прыгнуть первым. Да и в воде около старта, концентрация людей была не очень высока и не было необходимости оплывать медленно плывущих.

Я спокойно подошел к краю. Вдох. Выдох. Прыжок бомбочкой. Очки сползли, чего я и боялся. Остановился, поправил очки. Теперь полный вперед. Первый ориентир – надо плыть под 45° к Босфору, чтобы как можно раньше попасть в сильное попутное течение.

Перед стартом я настроил свои часы Garmin-910, чтобы они выбрировали каждые 20 минут. Т.е. гонка должна была поделиться на 3-4 отрезка по 20 минут. Помня из опыта своих тренировок, и наставлений тренера о недопустимости гнать с самого начала, я решил первую двадцатиминутку плыть спокойно, а уже потом наращивать темп. По словам тренера – до первого моста должно быть около километра, причем без течения. Учитывая, что в бассейне я проплываю километр за 19–20 минут, то в открытой воде я как раз рассчитывал достичь моста к исходу первой

двадцатиминутки. Когда проплывая под мостом, я посмотрел на часы, оказалось, что до первого моста я доплыл за 10 минут – вдвое быстрее расчетного времени! Я малость прибалдел от собственной крутизны, и немного загордился.

Учитывая, что не было полноценного масс-старта, народу мне встречалось достаточно мало, и мы практически не мешали друг другу. Правда один раз, когда я уже плыл на середине Босфора, и подплывал к первому мосту, мне вышел наперерез пловец, плывущий точно вдоль моста, и перпендикулярно моему движению. Я пропустил неадекват, и поплыл дальше. До моста несколько раз сбивался с курса, но достаточно легко корректировал его. А после моста проблем с курсом не было совсем – я все время плыл туда, куда я и намечал.

Несколько раз обгонял людей, плывущих брассом. Иногда где-то видел одиночных пловцов. Но, в общем, я плыл абсолютно один. Никто мне не мешал, не перекрывал дорогу, не навязывал темп.

Два раза сталкивался с девушками. Оба случая проходили по одному сценарию. Неожиданно слева появлялась пловчиха, подрезающая меня. Ей нужно правее, а мне левее. Некоторое время мы плывем параллельно, буквально в сантиметрах друг от друга. Затем я ускоряюсь, и обгоняю её. Можно считать, что это было два предостережения для меня, чтобы я сменил курс, и двигался ближе к правому берегу. Но я не внял предупреждениям, и случилось то, что случилось...

Вода в Босфоре достаточно прозрачная – видно под водой минимум метров на пятнадцать. Много раз видел рядом и под собой медуз, но они не кусались.

Я чувствовал течение, толкающее меня в спину. Волны, накатывающие в сторону финиша, тащили меня вперед. Я наловчился отталкиваться от них. Вода была относительно теплая. Даже соленость пролива показалась мне комфортной, в отличие от тренировочных заплывов. Я плыл и просто получал удовольствие и наслаждался процессом. Сорок минут пролетели как мгновение!

Только я подумал, что не хочу, чтобы эта сказка заканчивалась, и начался локальный Армагеддон. К этому времени я проплыв основные ориентиры, должен был найти последний ориентир перед финишем – плавучий остров с двумя флагами. Но я никак не мог его рассмотреть. Несколько раз, я специально полностью останавливался и просматривал весь европейский берег, выискивая нужный ориентир. Но все было тщетно. Пришлось просто продолжать плыть, надеясь, что я плыву правильно. Как потом уже поразмыслив, я понял, что был слишком далеко от европейского берега, поэтому и не увидел нужный остров. Достаточно скоро я увидел вдалеке финишные шары, и сразу стал плыть под 45° к финишу. Время от времени, высовывая голову, чтобы рассмотреть ситуацию, я видел, что я все ближе подхожу к проекции финиша, но расстояние до самого берега практически не уменьшается. Осознав всю катастрофичность своего положения, я сначала взял упреждение, и начал плыть под 90° к Босфору, затем под 45° в обратную сторону от течения. Но ничего не помогало – я неотвратимо приближался ко второму мосту. Уже видя финишные шары, у меня случилась еще одна неприятность – я начал сильно мерзнуть. Заледенели стопы, я покрылся мурашками. Видя такое дело, я попробовал увеличить темп, чтобы согреться, но сил ускориться уже не было. Так плыл и мерз, мерз и плыл.

Под мостом я оказался через 52 минуты после старта. Я был жутко расстроен ситуацией, но продолжал грести к берегу. А греб к берегу я не просто так – на тренировке за два дня до старта мы опытным путем узнали, что кроме основного течения из Черного моря в Мраморное море в центре пролива, есть еще обратное течение вдоль берега. Поэтому у меня была задача просто доплыть до берега, а затем повернуться направо, и плыть вдоль берега до финиша. Но это легко сказать, а вот выполнить оказалось проблематично. Последние 1400м до второго моста, я плыл поперек Босфора, но казалось, что я не приближаюсь к берегу. Скоро невдалеке я увидел мост. Вот я уже под мостом. Вот я уже за мостом. Плыть перпендикулярно сильному течению было невероятно сложно. Волны и течение, которые помогали мне плыть первую половину пути, сейчас делали все, чтобы я не справился. Постоянное боковое давление течения и удары волн в правый бок, разбивали мои гребки. Но я все равно греб, уже не особо надеясь на успех. Я просто решил, что буду бороться, пока будут силы... А потом пусть придут спасатели, и заберут меня. Переплыв мост, я удивился, что не видно спасателей – мне говорили, что они как раз кучкуются под мостом, вылавливая неудачников. Предательские мысли уже стали заползать в мою голову – “пусть уже придут спасатели, и закончится это битва с ветряными мельницами”. Сам-то я сдаваться не имел права, а вот если меня заставят закончить борьбу, то это другое дело. Слово почувствовав мои мысли, через минуту я услышал крики рядом с собой, но не стал обращать внимания на них. Тут я получаю легкий удар по голове. Подняв голову, я вижу перед собой лодку со спасателями, которой меня таранили. Спасатели махали мне руками и кричали, что всё – финиш, я пролетел мост. От этой картины я разозлился на свое недавнее малодушие. Жестами я показал спасателям, что я буду плыть до берега, а затем вдоль него к финишу. Крикнув им “I CAN DO IT”, и сам в это поверил. Я плыл к берегу и говорил себе “I can, я могу”. Имея такой дамоклов меч над собой, я буквально долетел до берега. Позже просматривая свой трек, я посчитал, что мне понадобилось 6 минут, чтобы от моста добраться до берега. Эти минуты показались мне вечностью. Добравшись до берега, я развернулся и поплыл вдоль него метрах в пяти от берега. Я не знал, какая ширина моего течения, и боялся опять попасть в главное течение. В отличие от тренировки, на соревновании течения не было вообще. Может, конечно, и было, но я его не чувствовал. Плыл я буквально в облаке мусора, но для меня это было не важно. Важно было то, что мост теперь был уже за спиной. Еще раз подъехали спасатели и сказали, что если я совсем устану, то они рядом, и готовы забрать меня. Ага, сейчас – меня уже было не остановить. Я видел цели, видел, что она приближается. И отдавал все силы для победы. К этому времени, я уже довольно сильно вымотался, но готов был буквально ползти к финишу. Время от времени я переходил на брасс, чтобы немного отдохнуть и скорректировать движение – берег был сильно неровный, со всякими мостиками, настилами, пирсами и т.д. К своему удивлению я увидел еще одного человека, дрейфующего в моем направлении – я думал тут будет куча пловцов, пролетевших финиш. Обогнув финишный понтон, я спринтовал из последних сил, чтобы выиграть хоть пару секунд. Я влетел по лестнице, выключил секундомер на часах и понял, что у меня кончились силы. ВСЕМ!

Ночью перед стартом я мысленно представлял себе, как гордо вылезу из воды, подниму руки вверх, и буду что-то орать от радости. Реальность оказалась сильно жестче. Меня качало от усталости, голова разрывалась от напряжения. По понтону я буквально полз на четвереньках. Выйдя с финишного понтона, я понял, что не могу стоять. Только через несколько минут я смог встать и идти дальше на выход с пирса.

Но все это не зря. Я СМОГ! Я СПРАВИЛСЯ!!! Я выкрутился из практически безнадежной ситуации. Я переплыл Босфор! Мои часы показали, что вместо 6,5км я проплыл 8,15км. Но вместо радости, я чувствовал себя обманутым. Мне было обидно до глубины души. Я был раздосадован историей с промахом мимо финиша. Я понимаю, что винить можно только себя. Но не покидало ощущение, что меня надули – обещали ориентир-остров, на котором надо заворачивать к берегу, а не дали. Всем дали, а мне нет. Только к вечеру я немножко успокоился. Спасибо всем, кто поддержал меня, восхищался, что я смог вылезти из под моста.

Я сделал 2029 гребков каждой рукой. Если бы я плыл в своем бассейне, то с таким количеством гребков я проплыл бы 4,2км.

Официальное итоговое время – 1 час 14 минут 5 секунд. Время по Garminу – 1 час 13 минут 44 секунды. Как я понял, считывающий кабель был проложен в нескольких метрах после лестницы. А я, встав на понтон, и остановив часы, пытался успокоить уставшее тело, и не сразу начал ползти на выход. Даже с учетом моего приключения, я уложился в рамки, которые сам себе нарисовал. Но оказалось, что именно в день гонки было особенно сильное течение, и все показали отличное время, относительно предыдущих годов. Получилось, что я выплывал от второго моста до финиша 21 минуту!

В итоге я занял 1292 место из 1398 финишировавших (156 место из 164 финишировавших в моей возрастной группе). Еще 202 человека не добрались до финиша.

После Босфора я понял, что стал сильнее. Наверное я стал сильнее раньше, когда были изматывающие тренировки. Но осознал свою силу и выносливость, я только после соревнования.

Я выполнил поставленную задачу “Переплыть Босфор” и горжусь своим упорством, вытащив себя из-за второго моста !!!

Чтобы не было скучно читать, привожу картинки трека и его заключительной части.

([http://img-fotki.yandex.ru/get/6713/39300078.0/0\\_b9acc\\_33a39b2e\\_L.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/6713/39300078.0/0_b9acc_33a39b2e_L.jpg))

([http://img-fotki.yandex.ru/get/9252/39300078.0/0\\_b9acd\\_88ac782d\\_XL.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/9252/39300078.0/0_b9acd_88ac782d_XL.jpg))

-----  
Рунтя от Июля 10, 2013, 08:25:13 pm

Игорь, еще раз выражаю свое восхищение и уважение! Для меня ты настоящий Герой! Молодец! С победой тебя! Отчет достоин славы Льва Толстого!

-----  
свиммер от Июля 10, 2013, 09:29:02 pm

Упорству тебе не занимать :)

До ляпа все время кролем плыл?

Что за трени, просто в проливе плавали или по дистанции?

ПС: Про градусы ничего не понял, картинки отлично пояснили. ;)

-----  
лыжник от Июля 10, 2013, 09:41:44 pm

Отличный отчёт, честный!!!! Особенно ощущения после финиша ;D И ещё здорово написал, как ты мечтал вскинуть руки и т.д., очень знакомо ;D. А ещё если соревнование длится 5-6 часов на пульсе 160-165, то перед финишем ещё и постоянная мысль "больше никогда и ни за что". Но потом проходит время и ты опять хочешь себя испытать на прочность, вот такая вот байда ;D

И кстати очень хорошо написано, поддерживаю Рунтю.

Трени велик и бег. Буду рад видеть тебя на стартах триатлона. Обещаю незабываемые осчучения ;D. Триатлон любит таких, которые не сдаются и "на зубах" добиваются цели. Молодец!!!!

-----  
igorium от Июля 10, 2013, 09:43:48 pm

Цитата: свиммер от Июля 10, 2013, 09:29:02 pm

Упорству тебе не занимать :)

До ляпа все время кролем плыл?

Что за трени, просто в проливе плавали или по дистанции?

ПС: Про градусы ничего не понял, картинки отлично пояснили. ;)

Я все время плыл кролем.

Пару раз остановился на дистанции, когда не мог найти этот злосчастный ориентир, ну и пару-тройку раз делал по 2-3 гребка брассом, когда уже возвращался - там очень извилистый берег был. Надо было часто менять траекторию, а отходить далеко от берега я боялся.

Трени - просто опробовать Босфор. Течение, соленость, температуру.  
Просто плавали.

----

igorium от Июля 10, 2013, 09:46:22 pm

Цитата: лыжник от Июля 10, 2013, 09:41:44 pm

Трени велик и бег. Буду рад видеть тебя на стартах триатлона. Обещаю незабываемые осчучения ;D. Триатлон любит таких, которые не сдаются и "на зубах" добиваются цели. Молодец!!!!

Бег тренирую - собираюсь пройти полумарафон в августе.  
Велик пока не вписывается в мои планы - места не хватает в неделе.  
Плавание, Бег. Всё - неделя кончилась...

А триатлонить я буду в августе на московском триатлоне.  
Может пересечемся там...

----

лыжник от Июля 10, 2013, 10:07:09 pm

Игорь, а в гидре можно было плыть? (по-поводу замёрз), и почему ты сразу не рванул поближе к берегу, т.е. угол не поменял, подстраивался под течение? Или просто тащит по течению и если не вписался, нууу типа сил не хватило, то вылавливают под мостом?

----

Гала от Июля 10, 2013, 10:31:19 pm

Игорь,поздравляю! Ты молодец. Нет, не так, ты МОЛОДЕЦ! Горжусь тобой!

(<http://s.rimg.info/0bfa421cbff16f9e4fb7a6409c18764f.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-48569991.html>)

----

igorium от Июля 10, 2013, 10:37:50 pm

Цитата: лыжник от Июля 10, 2013, 10:07:09 pm

Игорь, а в гидре можно было плыть? (по-поводу замёрз), и почему ты сразу не рванул поближе к берегу, т.е. угол не поменял, подстраивался под течение? Или просто тащит по течению и если не вписался, нууу типа сил не хватило, то вылавливают под мостом?

В гидре плыть было можно.  
Но я не хотел.  
Для меня это был экзамен, чему я научился за 2 года с ~нуля.

Про течение.  
Там извилистые берега.  
И нам на корабле рассказывали про ориентиры, где и когда надо поворачивать.  
Я по всем ориентирам нормально прошел, кроме последнего.  
Слишком сильно взял левее, чем надо.  
Когда начал резать к финишу, было уже поздно.  
А если бы я сразу прижался к правому берегу, то я бы очень медленно плыл, т.к. там течение слабое, и местами обратное.  
Я ж не рассчитывал пролететь мимо финиша. Я думал, что это так страшилка для новичков.  
А оказалась суровая реальность.

Цитата: Рунтя от Июля 10, 2013, 08:25:13 pm

Игорь, еще раз выражаю свое восхищение и уважение! Для меня ты настоящий Герой! Молодец! С победой тебя!  
Отчет достоин славы Льва Толстого!

Цитата: Гала от Июля 10, 2013, 10:31:19 pm

Игорь,поздравляю! Ты молодец. Нет, не так, ты МОЛОДЕЦ! Горжусь тобой!

(<http://s.rimg.info/0bfa421cbff16f9e4fb7a6409c18764f.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-48569991.html>)

Девочки, спасибо!  
Мне очень приятно!

----

Mishel7 от Июля 11, 2013, 07:44:55 am

Браво Игорь!

Скажи пожалуйста, а ориентиры вообще - какого плана (последний был плавучий остров с шарами, а другие)? Это какие то дома на местности или буйки в воде? Сложно ли их отыскать находясь на уровне воды? Как считаешь человек с не 100% зрением сможет их без труда различить? ???

Ну и еще освети если не секрет финансовые затраты на покорение Босфора? Можно в почту.

----

читающий от Июля 11, 2013, 08:10:03 am

Цитата: igorium от Июля 10, 2013, 06:46:51 pm

Я просто решил, что буду бороться, пока будут силы... А потом пусть придут спасатели, и заберут меня.

Я очень рад, что всё обошлось без печального итога. Спасатели могли не успеть прийти и забрать.

----

свиммер от Июля 11, 2013, 08:30:28 am

Финансовые желательны сюда ::)

И еще вопрос - объясняли ориентиры на буржуйском? И, вообще, сложно там ориентироваться без разговорного английского? И, я правильно понимаю, что ты нашел где-то группу русскоязычных именно для босфора?

----

Гала от Июля 11, 2013, 08:35:37 am

Так, вчера ночью здесь был Бэрримор. Где его пять копеек в рассказ Игорюма, я вас спрашиваю?

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

----

igorium от Июля 11, 2013, 09:06:06 am

Цитата: Mishel7 от Июля 11, 2013, 07:44:55 am

Браво Игорь!

Скажи пожалуйста, а ориентиры вообще - какого плана (последний был плавучий остров с шарами, а другие)? Это какие то дома на местности или буйки в воде? Сложно ли их отыскать находясь на уровне воды? Как считаешь человек с не 100% зрением сможет их без труда различить? ???

Ну и еще освети если не секрет финансовые затраты на покорение Босфора? Можно в почту.

Ориентиры - первый мост, крепость на правом берегу, мыс на левом берегу, второй мост, плавучий остров с флагами, финиш с огромными воздушными шарами. Все ориентиры отлично видны. Остров я не заметил, т.к. ОЧЕНЬ сильно отклонился от курса, и поэтому для меня он слился с берегом. Мне кажется, что не 100% зрение не помеха. Тем более, что есть плавательные очки с диоптриями.

Финансы:

0) Участие - 50\$

1) Билет на самолет туда-обратно 10,5тыщ

2) Аэроэкспресс в Шереметьево и обратно - 2\*320р=640р

3) Трансфер туда 5евро (я организовал группу из нашего самолета и заказал микроавтобус на всех).

4) Трансфер обратно ~162р (сначала на кораблике, потом на трамвае, и еще раз на трамвае - 3\*54р). Это сильно дешевле, интереснее и точно без пробок. Пробки там бывают жуткие.

5) Отель с завтраками - 4\*105евро на двоих (ездил с женой). Очень жалею, что побоялся взять другой отель. Решил быть с группой, чтобы не потеряться. Оказалось, что там все прозрачно. Можно было взять за 100евро на двоих на все время рядом.

6) Еда - около 350р/человека за один прием пищи.

Цитата: свиммер от Июля 11, 2013, 08:30:28 am

И еще вопрос - объясняли ориентиры на буржуйском? И, вообще, сложно там ориентироваться без разговорного английского? И, я правильно понимаю, что ты нашел где-то группу русскоязычных именно для босфора?

Ориентиры объясняли на турецком, английском и русском (наших там чуть больше 10% было в заявке).

Но кто-то вроде говорил, что на другом кораблике русского не было...

Насчет языка мне сложно судить. У меня самого он сильно хромает, но объясниться при сильном желании смогу.

Мне кажется особых проблем нет вообще.

Разве что меню в кафешках, но я туда ходил со словарем в телефоне и переводил для себя ))

Группу я нашел в своем фитнесе. Вернее в сети моего фитнеса. Из моего клуба я был один.

В итоге нас было около 30 человек.

----

Novichog от Июля 11, 2013, 09:06:57 am

Цитата: igorium от Июля 10, 2013, 06:46:51 pm

Обогнув финишный понтон, я спринтовал из последних сил, чтобы выиграть хоть пару секунд.

Обычные люди считают, что спортсмены слегка "с-приветом", тридцать минут назад ты мог запросто утонуть (когда потерял ориентиры) - а сейчас выиграл пару секунд :-).

Рассказ конечно эпический, переживания главного героя совпадают примерно на 80-90%% с рассказом В.Сальникова



о своем рекорде на Олимпиаде -80 , когда последний первым в мире вышел из 15 минут на 1500.  
Поздравляю с рекордом

----  
Ануа7 от Июля 11, 2013, 09:14:47 am  
вы ещё его рассказ на триатлонном сайте не читали ;D

----  
igorium от Июля 11, 2013, 09:17:35 am  
Цитата: Novichog от Июля 11, 2013, 09:06:57 am  
Цитата: igorium от Июля 10, 2013, 06:46:51 pm

Обогнув финишный понтон, я спринтовал из последних сил, чтобы выиграть хоть пару секунд.  
Обычные люди считают, что спортсмены слегка "с-приветом", тридцать минут назад ты мог запросто утонуть (когда потерял ориентиры) - а сейчас выиграл пару секунд :-).  
Рассказ конечно эпический, переживания главного героя совпадают примерно на 80-90%% с рассказом В.Сальникова о своем рекорде на Олимпиаде -80 , когда последний первым в мире вышел из 15 минут на 1500.  
Поздравляю с рекордом

Спасибо!  
Все просто.  
Я НЕРЕАЛЬНО расстроился, что потерял столько времени.  
Когда оплывал понтон, понял, что у меня еще есть силы, и решил их конвертировать во время ))

----  
igorium от Июля 11, 2013, 09:19:32 am  
Цитата: Ануа7 от Июля 11, 2013, 09:14:47 am  
вы ещё его рассказ на триатлонном сайте не читали ;D

Эх...  
Ничего от вас не скроешь ))  
Ладно уж.  
Все равно теперь узнаете.  
Вот ссылка - <http://www.trilife.ru/reports/za-dva-goda-ot-neumekhi-do-pokoritelya-bosfora/> (<http://www.trilife.ru/reports/za-dva-goda-ot-neumekhi-do-pokoritelya-bosfora/>)  
Последняя глава практически слово в слово повторяет то, что я здесь выложил.

----  
Гала от Июля 11, 2013, 09:27:37 am  
Цитата: igorium от Июля 11, 2013, 09:19:32 am

Эх...  
Ничего от вас не скроешь ))

;D(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----  
sosnin от Июля 11, 2013, 09:36:19 am  
я б игориуму поставил больше в плюс не то, что он это сделал, а то что он не стеснялся спрашивать, прислушивался иногда, пробовал на тренировках. вообще что делал это не без головы.  
из обязательного брал с собой: булавка, вторые очки? (это на будущее)  
п.с. если ты всего через минуту-две пошел после финиша, то силы у тебя еще были.  
по финансам я так понял где-то 25т.р. на двоих ?

----  
Mishel7 от Июля 11, 2013, 09:37:27 am  
так и не надо скрывать - своим примером толкать народ на свершение МЕЧТ надо! :)

Просвети вот этот момент с отчета на трилайфе: "..... На одном из занятий, тренер посмотрела мой кроль, тонущие ноги, и предложила изменить направления удара ног. Вместо сверху-вниз бить снизу-вверх." Не очень "вразумею" как это! :(

п.с.: тоже поражен идеей Босфора, твоим примером и Люкмен'а :)

----  
Гала от Июля 11, 2013, 09:37:58 am  
Ромка, хорошо, что напомнил, я все время про эти плюсы забываю, пошла Игорииуму плюсанула за его эпопею ;D

----

sosnin от Июля 11, 2013, 09:38:50 am  
Цитата: Гала от Июля 11, 2013, 09:27:37 am  
Цитата: igorium от Июля 11, 2013, 09:19:32 am

Эх...  
Ничего от вас не скроешь ))

;D(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)  
баян?

----

sosnin от Июля 11, 2013, 09:40:54 am  
Цитата: Гала от Июля 11, 2013, 09:37:58 am  
Ромка, хорошо, что напомнил, я все время про эти плюсы забываю, пошла Игорюму плюсанула за его эпопею ;D  
шас будем берримору минусовать, за "игнорирование сообщество плавцов" :)

----

ircin от Июля 11, 2013, 09:46:48 am  
Игорь, присоединяюсь к поздравлениям! Ты большой Молодец!  
Отчет перечитала несколько раз и... заразилась идеей проплыть Босфор! Спасибо! ;)  
Не останавливайся на достигнутом! Только вперед!

----

igorium от Июля 11, 2013, 09:47:20 am  
Цитата: sosnin от Июля 11, 2013, 09:36:19 am  
я б игориуму поставил больше в плюс не то, что он это сделал, а то что он не стеснялся спрашивать, прислушивался  
иногда, пробовал на тренировках. вообще что делал это не без головы.  
из обязательного брал с собой: булавка, вторые очки? (это на будущее)  
пс. если ты всего через минуту-две пошел после финиша, то силы у тебя еще были.  
по финансам я так понял где-то 25т.р. на двоих ?

По тренировкам - так я б без вас не факт, что справился.  
Я ж начал как все нормальные люди - занимался с тренером в группе, пока не понял, что занимаюсь ерундой.  
А когда оказался без крыла тренера, понял, что один не справлюсь.  
Поэтому и начал искать любой помощи.  
Вот за ваше тренерство и спасибо.  
Что возились со мной больше года!

Ну сидел я на понтоне не знаю минуту, или больше.  
По ощущением минут пять.  
А потом все нормализовалось.

По деньгам не знаю что еще добавить.  
Я точно не считал.  
Как я написал - именно так и было.  
У меня просто деньги с собой вперемежку были - рубли, доллары, евро, лиры ))

Цитата: Mishel7 от Июля 11, 2013, 09:37:27 am  
Просвети вот этот момент с отчета на трилайфе: "..... На одном из занятий, тренер посмотрела мой кроль, тонущие  
ноги, и предложила изменить направления удара ног. Вместо сверху-вниз бить снизу-вверх." Не очень "вразумею"  
как это! :(

Сейчас я тоже не знаю ))  
А тогда я начал бить ногой снизу-вверх, потом нога у меня сама опускалась под силой тяжести вниз. И все  
повторялось.  
Я думал, что я постоянно так делаю. За пару месяцев до Босфора специально просил людей посмотреть со стороны  
- оказалось, что я бью как все - сверху-вниз. Чудеса ))

----

igorium от Июля 11, 2013, 09:48:52 am  
Цитата: ircin от Июля 11, 2013, 09:46:48 am  
Игорь, присоединяюсь к поздравлениям! Ты большой Молодец!  
Отчет перечитала несколько раз и... заразилась идеей проплыть Босфор! Спасибо! ;)  
Не останавливайся на достигнутом! Только вперед!

Спасибо!  
Босфор рекомендую - очень все было здорово!  
Теперь я нацелился на Брест 28-го.  
Там будет 3,8км практически БЕЗ ТЕЧЕНИЯ !!!

-----  
Гала от Июля 11, 2013, 09:50:29 am  
Цитата: sosnin от Июля 11, 2013, 09:40:54 am  
шас будем берримору минусовать,за "игнорирование сообщество плавцов" :)

;D

-----  
Toto от Июля 11, 2013, 09:52:55 am  
Очень круто!  
Отчет прочитала на одном дыхании, но остался не понятен один момент - если все плывут практически в одиночку, то как же там спасатели успеют если что?

Я просто с детства боюсь открытой воды по причинам, что чуть не утонула, поэтому вопрос по организации спасения очень интересует

-----  
igorium от Июля 11, 2013, 10:00:53 am  
Цитата: Toto от Июля 11, 2013, 09:52:55 am  
Очень круто!  
Отчет прочитала на одном дыхании, но остался не понятен один момент - если все плывут практически в одиночку, то как же там спасатели успеют если что?

Я просто с детства боюсь открытой воды по причинам, что чуть не утонула, поэтому вопрос по организации спасения очень интересует

Вот тут конечно сложности.  
Т.к. 1600+ человек расплываются по акватории 1км\*6,5км.  
Лично я видел спасателей, только когда они мне по башке заехали.  
У нас одно девчонка не справилась со страхом - не могла нормально дышать.  
Поэтому начала махать руками - спасатели не увидели её. В итоге рядом пловец проплывал - спросил, что нужно спасателей позвать? Она сказала, что да. И он как-то по цепочке пловцов передал информацию, и за ней пришла лодка.  
Что было бы, если что-нить случилось - даже представить себе не могу...  
Но мне кажется, что те кто идет на такой заплыв, обычно готовы пройти минимум 50% дистанции.  
И спасатели кучкуются где-то там и за вторым мостом.  
Но я как плыл спасателей не видел, но я все время дышал под правую руку - может они все слева были...

-----  
Гала от Июля 11, 2013, 10:02:39 am  
Цитата: igorium от Июля 11, 2013, 10:00:53 am  
Но я как плыл спасателей не видел, но я все время дышал под правую руку - может они все слева были...  
Левые спасатели? ;D

-----  
Novichog от Июля 11, 2013, 10:41:20 am  
Цитата: Гала от Июля 11, 2013, 10:02:39 am  
Цитата: igorium от Июля 11, 2013, 10:00:53 am  
Но я как плыл спасателей не видел, но я все время дышал под правую руку - может они все слева были...  
Левые спасатели? ;D  
когда все справа спасатели не нужны

-----  
Mishel7 от Июля 11, 2013, 10:45:05 am  
Цитата: Гала от Июля 11, 2013, 09:37:58 am  
Ромка,хорошо,что напомнил,я все время про эти плюсы забываю, пошла Игоримуму плюсанула за его эпопею ;D  
сорри что не в тем, но поясните пож-ста: плюсуют (как это) токмо "старожилы"!?

-----  
Гала от Июля 11, 2013, 10:46:20 am

Цитата: Mishel7 от Июля 11, 2013, 10:45:05 am

сорри что не в тем, но поясните пож-ста: плюсюют (как это) токмо "старожилы"!?  
Когда 50 сообщений наберешь, тогда сможешь плюсовать и минусовать на свое усмотрение.

----  
ircin от Июля 11, 2013, 10:47:55 am  
Цитата: Гала от Июля 11, 2013, 10:02:39 am  
Цитата: igorium от Июля 11, 2013, 10:00:53 am

Но я как плыл спасателей не видел, но я все время дышал под правую руку - может они все слева были...  
Левые спасатели? ;D

Я тут на выходных в Химкинском вдхр плыла мило. Это вдхр само по себе не большое и учатников было не более сотни, НО: дежурило 2 лодки МЧС и активно вытаскивали людей на берег. Перед заплывом начальник спасателей сказал, что "если почувствуете необходимость спасения - переворачивайтесь на спину и поднимайте руки - мы вас увидим!" (С)

Так я на втором круге, плывая на спине вспомнила об этом, когда проплывала мимо спас станции и видела на себе взгляды МЧСников.

Это я к тому, что когда ты видишь спасателей - плыть спокойнее. На Босфоре, кмк, лодки должны сопровождать группу плывущих, т.к. на таком расстоянии не усмотришь...

----  
свиммер от Июля 11, 2013, 10:51:52 am  
Игорь, собираешься теперь переплывать босфор, для фиксации результата без отклонения от курса? Узнать какое имеешь положение относительно других пловцов или для тебя это не имеет значения?

----  
ircin от Июля 11, 2013, 10:56:51 am  
Цитата: свиммер от Июля 11, 2013, 10:51:52 am  
Игорь, собираешься теперь переплывать босфор...  
... возьми нас с собой!!!

----  
Гала от Июля 11, 2013, 10:58:38 am  
Я одна не хочу на Босфор? Ну, только, если в качестве группы поддержки, там махалки, танцы на спасательной шлюпке для поддержания боевого духа участников ;D

----  
ircin от Июля 11, 2013, 11:05:05 am  
Цитата: Гала от Июля 11, 2013, 10:58:38 am  
Я одна не хочу на Босфор? Ну, только, если в качестве группы поддержки, там махалки, танцы на спасательной шлюпке для поддержания боевого духа участников ;D  
Будучи на круизном кораблике на Босфоре, мне хотелось нырнуть в водичку))) тогда я не знала о том, что проводятся проплывы...

----  
Гала от Июля 11, 2013, 11:18:00 am  
Ну, чтобы просто искупаться, да, но не для покорения оного(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)  
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----  
igorium от Июля 11, 2013, 01:22:52 pm  
Цитата: свиммер от Июля 11, 2013, 10:51:52 am  
Игорь, собираешься теперь переплывать босфор, для фиксации результата без отклонения от курса? Узнать какое имеешь положение относительно других пловцов или для тебя это не имеет значения?

Не знаю...

Меня очень обидело, что течение имеет приоритет перед скоростью самого пловца.

Для примера тренер в команде, который все организовывал 50м в Олимпийском проплыл за 30 секунд, а одна наша девочка там же проплыла за ~56 секунд.

На Босфоре она малость испугалась, и всю дорогу плыла брассом. Проплыла за 1 час.

Тренер-же проплыл за 55-56 минут.

Цитата: ircin от Июля 11, 2013, 10:56:51 am  
Цитата: свиммер от Июля 11, 2013, 10:51:52 am  
Игорь, собираешься теперь переплывать босфор...  
... возьми нас с собой!!!

Но если соберусь, обязательно брошу клич!

----

lucmen от Июля 11, 2013, 01:27:02 pm

Вот когда Варяг удалил свою тему "Летучий голландец" и как-то никто не отписывался в теме "Плавание после 30-и", мне стало интересно где тусуются интересующие меня люди? Стал искать и наткнулся на тему Игоряна "Подскажите по технике" - ужаснулся от того сколько придется прочитать страниц темы так как отстал ужасно. Набрался сил и прочитал - и не жалею. В этой теме на наших глазах рождался ГЕРОЙ, бросивший вызов всем кто в него не верил и главное - самому себе. С победой тебя Игорь!!! +1 за достижение поставленной цели. Респект и уважуха!!!

----

Novichog от Июля 11, 2013, 01:37:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 01:27:02 pm

Респект и уважуха!!!

На Беляева подъедешь ? длинная вода.... :-)

----

lucmen от Июля 11, 2013, 02:03:36 pm

Цитата: Novichog от Июля 11, 2013, 01:37:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 01:27:02 pm

Респект и уважуха!!!

На Беляева подъедешь ? длинная вода.... :-)

Да нет, мне до России сейчас добраться проблематично по денежным вопросам да и по временным - но очень хотелось бы. Может в следующем году во время отпуска куда-нибудь и махну. Удачно вам всем там проплыть.

----

Ануа7 от Июля 11, 2013, 02:05:26 pm

я же с самого начала написала, что надо запоминать карту течений! изучив все подробно, можно было бы вообще не грести.

Я так полагаю, что для новичков самое оптимальное вообще было проплыть немного мимо финиша(но рядом), и потом обратным течением к створу..

----

Ануа7 от Июля 11, 2013, 02:16:12 pm

Цитата: Ануа7 от Июля 11, 2013, 02:05:26 pm

я же с самого начала написала что надо изучать карту течений! изучив все подробно, можно было бы вообще не грести.

Я так полагаю, что для новичков самое оптимальное вообще было проплыть немного мимо финиша(но рядом), и потом обратным течением к створу..

не могу найти своё сообщение, оно может в летучем голландце было, но нашла что даже Гала про это писала... конечно опыт- сын ошибок.....

я бы не рискнула плыть в Стамбуле, не имея морского опыта...так что + за дерзость)))

хоть регби с мужиками и готовит к сложным ситуациям в воде и вообще был опыт в океанах , морях и ладогах, но не так давно сама растерялась, когда меня океанская волна накрыла у берега и ударила об дно...хорошо там песок был...

----

Novichog от Июля 11, 2013, 02:18:22 pm

Цитата: igorium от Июля 11, 2013, 01:22:52 pm

Проплыла за 1час. Тренер-же проплыл за 55-56 минут.

Потому что это другой спорт. Сильно похожий , но все ж другой, кто учел все играющие факторы тот и победил.

----

варяг от Июля 11, 2013, 03:18:45 pm

Цитата: Novichog от Июля 11, 2013, 01:37:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 01:27:02 pm

Респект и уважуха!!!

На Беляева подъедешь ? длинная вода.... :-)

Ну что кто едет? во сколько там надо быть чтобы без дергания и бега?

----

Рунтя от Июля 11, 2013, 03:47:39 pm

Цитата: варяг от Июля 11, 2013, 03:18:45 pm

Цитата: Novichog от Июля 11, 2013, 01:37:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 01:27:02 pm

Респект и уважуха!!!

На Беляева подъедешь ? длинная вода.... :-)

Ну что кто едет? во сколько там надо быть чтобы без дергания и бега?

Коль, с ДР тебя!

Ircin все расписала здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8029.0>

----

igorium от Июля 12, 2013, 11:15:55 am

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 01:27:02 pm

Вот когда Варяг удалил свою тему "Летучий голландец" и как-то никто не отписывался в теме "Плавание после 30-и", мне стало интересно где тусуются интересующие меня люди? Стал искать и наткнулся на тему Игоряна "Подскажите по технике" - ужаснулся от того сколько придется прочитать страниц темы так как отстал ужасно. Набрался сил и прочитал - и не жалею. В этой теме на наших глазах рождался ГЕРОЙ, бросивший вызов всем кто в него не верил и главное - самому себе. С победой тебя Игорь!!! +1 за достижение поставленной цели. Респект и уважуха!!!

Спасибо!

В свое время, когда я только пришел на форум, я читал тему "Плавание после 30-и" как приключенческий роман ))

Часто находил для себя что-то новое и интересное в плане техники и подготовки.

Не ожидал, что когда-нибудь это произойдет и с моей темой ))

Цитата: Ануа7 от Июля 11, 2013, 02:05:26 pm

я же с самого начала написала, что надо запоминать карту течений! изучив все подробно, можно было бы вообще не грести.

Я так полагаю, что для новичков самое оптимальное вообще было проплыть немного мимо финиша(но рядом), и потом обратным течением к створу..

Да все я знал.... в теории. А на практике малость не рассчитал ширину Босфора. Думал я ближе к нужному берегу, а оказался в центре пролива, если не дальше.

Твой вариант оптимален.

Некоторые рано повернули к финишу и долго выгребали против встречного течения.

Цитата: Ануа7 от Июля 11, 2013, 02:16:12 pm

я бы не рискнула плыть в Стамбуле, не имея морского опыта...так что + за дерзость)))

хоть регби с мужиками и готовит к сложным ситуациям в воде и вообще был опыт в океанах, морях и ладогах, но не так давно сама растерялась, когда меня океанская волна накрыла у берега и ударила об дно...хорошо там песок был...

Честно говоря я ГОД готовился к этому событию. Физически и морально ))

Особых сложностей не было.

Если бы не мой прокол в конце, то это вообще сказка, а не заплыв. На полном серьезе.

Все было очень круто и здорово.

Цитата: Novichog от Июля 11, 2013, 02:18:22 pm

Потому что это другой спорт. Сильно похожий, но все ж другой, кто учел все играющие факторы тот и победил.

Вот именно этим мне Босфор и не понравился.

Что побеждает не сильнейший, а "умнейший".

----

sosnin от Июля 12, 2013, 11:34:54 am

-Что побеждает не сильнейший, а "умнейший".

плавание без головы не бывает.даже в чаше бассейна.

----

igorium от Июля 12, 2013, 11:37:38 am

Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 11:34:54 am

-Что побеждает не сильнейший, а "умнейший".

плавание без головы не бывает.даже в чаше бассейна.

Ну в бассейне все-таки голова используется больше для раскладки сил, а не для поиска оптимального течения.

----

goreth от Июля 12, 2013, 11:39:12 am

На открытой воде редко удастся создать одинаковые условия для всех.

----

свиммер от Июля 12, 2013, 11:43:26 am

Цитата: igorium от Июля 12, 2013, 11:37:38 am

Ну в бассейне все-таки голова используется больше для раскладки сил, а не для поиска оптимального течения.

Карту маршрута и течений запомнить, на глаз определять свое положение и продвижение. Что то еще?

----

igorium от Июля 12, 2013, 12:03:34 pm

Цитата: swimmer от Июля 12, 2013, 11:43:26 am

Карту маршрута и течений запомнить, на глаз определять свое положение и продвижение. Что то еще?

Да вроде все.

Мысленно представлять карту маршрута, и себя в виде точки на этом маршруте ))

----

sosnin от Июля 12, 2013, 12:10:00 pm

кстати,зря ты говоришь,что нормально ориентироваться с плохим зрением. на босфоре может-да. даже в геленджике,буйки через 1км были вроде. 4 буйа опплавал вроде.я их видел только метров за 200...еслиб не народ рядом-намотал бы "двойной счетчик".

----

igorium от Июля 12, 2013, 12:14:27 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 12:10:00 pm

кстати,зря ты говоришь,что нормально ориентироваться с плохим зрением. на босфоре может-да. даже в геленджике,буйки через 1км были вроде. 4 буйа опплавал вроде.я их видел только метров за 200...еслиб не народ рядом-намотал бы "двойной счетчик".

Ну буйки-то маленькие.

А ориентиры на Босфоре огромные.

Огромные мосты, или мыс все увидят.

Да и тупо плыть посередине пролива тоже можно на глазок легко определить.

----

Mishel7 от Июля 12, 2013, 12:30:45 pm

Игорь, а что за очки у тебя там в отчете на фотке? Плыл в них иль реклама спонсора!? ;D

Не потели? Или налил антифогу в них литр?

----

читающий от Июля 12, 2013, 01:01:35 pm

igorium

Я не наткнулся в отчете на то, как ты всё-таки контролировал направление во время заплыва? Останавливался или плыл с поднятой головой? И как часто сверял направление?

И ещё, там были группы в полосатых купальниках небольшие "групетто", проплывшие кучно, одним темпом, а не каждый своим?

----

swimmer от Июля 12, 2013, 01:03:00 pm

Ну... походу на следующем босфоре русских участников поприбавиться... :D

----

igorium от Июля 12, 2013, 01:15:35 pm

Цитата: Mishel7 от Июля 12, 2013, 12:30:45 pm

Игорь, а что за очки у тебя там в отчете на фотке? Плыл в них иль реклама спонсора!? ;D

Не потели? Или налил антифогу в них литр?

Очки Спидо Rift.

Плыл в них.

Очень удобные.

Но, зараза, потеют сильно.

Купил специально под Босфор - через три тренировки уже начали потеть ((

Перед заплывом брызнул антифог и все нормализовалось.

До этого были очки Спидо - так они ГОД не потели. Но в итоге сдохли - перестали прилипать.

Но они были тренировочные - для прыжков не годятся.

Цитата: читающий от Июля 12, 2013, 01:01:35 pm

Я не наткнулся в отчете на то, как ты всё-таки контролировал направление во время заплыва? Останавливался или плыл с поднятой головой? И как часто сверял направление?

И ещё, там были группы в полосатых купальниках небольшие "групетто", проплывшие кучно, одним темпом, а не

каждый своим?

Я время от времени вместо вдоха вбок, поднимал голову вперед.

Так и контролировал направление.

Групп вообще не видел.

Я практически никого вообще не видел - Босфор был только для меня одного ))

Но у нас две девчонки вместе плыли брассом. Так, что группы наверное были...

Мой тренер тоже пытался драфтовать - прыгнул сразу за победителем прошлого заплыва, но тот от него сразу улетел. В итоге он опять занял первое место, а тренер 8-е в абсолюте (2-е в группе).

Цитата: swimmer от Июля 12, 2013, 01:03:00 pm

Ну... походу на следующем босфоре русских участников поприбавиться... :D

Это врядли.

Официальная квота от страны - 120 человек.

Россиян было ~173 человека.

Как так получилось загадка.

Кто-то рассказывал, что некоторые рискнули, и когда везде было написано, что мест для русских нет, все равно регистрировались и оплачивали взнос, и их брали ))

----

Ануа7 от Июля 12, 2013, 01:27:45 pm

182 зарегистрировались от России)) наверное одновременно и вызвали сбой системы))

----

igorium от Июля 12, 2013, 01:32:16 pm

Цитата: Ануа7 от Июля 12, 2013, 01:27:45 pm

182 зарегистрировались от России)) наверное одновременно и вызвали сбой системы))

62 человека одновременно?

Очень сомневаюсь.

Мне точно рассказывали об этом товарище, который зарегистрировался в апреле, хотя в феврале уже было написано, чтобы русские не регистрировались.

Кто прочитал и поверил, тот не попал.

А кто регистрировался не читая, тот попал на Босфор.

Мне кажется дело было так.

----

Letun от Июля 15, 2013, 03:01:22 pm

Игорь, мои поздравления!!!!))

Цель достигнута, а следующая уже намечена :) ?

----

igorium от Июля 15, 2013, 03:17:41 pm

Цитата: Letun от Июля 15, 2013, 03:01:22 pm

Игорь, мои поздравления!!!!))

Цель достигнута, а следующая уже намечена :) ?

Спасибо.

Как же без новой цели ))

Я уже понял, что новую цель нужно обязательно планировать до исполнения предыдущей, а то начинаешь себя хреново чувствовать.

Цели у меня расписаны на 1,5 месяца:

1) 28 июля заплыв в Бресте на 3,8км

2) 4 августа полумарафон

3) 25 августа триатлон-спринт

4) Олимпийские старты - хочу все-таки выйти из 2-го юношеского по кролю и 1-го юношеского по брассу.

Что дальше еще не определился.

Буду смотреть свои ощущения по результатам этих соревнований.

----

Novichog от Июля 15, 2013, 03:38:07 pm

Цитата: igorium от Июля 15, 2013, 03:17:41 pm

Цитата: Letun от Июля 15, 2013, 03:01:22 pm



Игорь, мои поздравления!!!!))

Цель достигнута, а следующая уже намечена :) ?

Спасибо.

Как же без новой цели ))

Я уже понял, что новую цель нужно обязательно планировать до исполнения предыдущей, а то начинаешь себя хреново чувствовать.

Цели у меня расписаны на 1,5 месяца:

- 1) 28 июля заплыв в Бресте на 3,8км
- 2) 4 августа полумарафон
- 3) 25 августа триатлон-спринт
- 4) Олимпийские старты - хочу все-таки выйти из 2-го юношеского по кролю и 1-го юношеского по брассу.

Что дальше еще не определился.

Буду смотреть свои ощущения по результатам этих соревнований.

какие то левые цели. давай понятней ... 50 из 30 в/с. 100 из 1.07. к примеру

----

Letun от Июля 15, 2013, 03:38:14 pm

Тему эту дальше продолжать будешь... или как? :)

----

avia334 от Июля 15, 2013, 03:44:02 pm

Цитировать

Цели у меня расписаны на 1,5 месяца:

- 1) 28 июля заплыв в Бресте на 3,8км
- 2) 4 августа полумарафон
- 3) 25 августа триатлон-спринт
- 4) Олимпийские старты - хочу все-таки выйти из 2-го юношеского по кролю и 1-го юношеского по брассу.

Для чего это все? Полумарафон и в любое утро попробуй пробежать, необязательно его приползть 9999 из 10000 стартовавших.

Тоже и с триатлоном. А Брестом - там вообще без течения затонешь.

Да и близко к друг другу все это. Цель должна быть на год...

Часовое плавание в открытой воде осилил. ПОднимай планку, но не на чуть чуть, а в разы.

Ну это все мои мнения,конечно....

----

sosnin от Июля 15, 2013, 03:48:47 pm

а по-мойму нормальное завершение эпопеи "борьбы с собой"...дальше думать: а надо ли мне плавание и что я хочу от него.тогда уж и планку ставить...я бы ставил на его месте или сотку из 1:16 или 1500 из 24х...что-то типа того?

----

igorium от Июля 15, 2013, 04:25:06 pm

Цитата: Novichog от Июля 15, 2013, 03:38:07 pm

какие то левые цели. давай понятней ... 50 из 30 в/с. 100 из 1.07. к примеру

Вот такие цели, у меня как раз не идут ((

Поэтому я и начинаю придумывать "левые", чтобы была мотивация заниматься плаванием ))

Цитата: Letun от Июля 15, 2013, 03:38:14 pm

Тему эту дальше продолжать будешь... или как? :)

А чего закрывать?

Сегодня был в бассе.

Проплыл 1км кроль, 1км брасс, 1км кроль.

Понял, что техника хреновенькая, особенно левая рука на вдохе влево.

Так, что я еще всех замучаю вопросами ))

Цитата: avia334 от Июля 15, 2013, 03:44:02 pm

Для чего это все? Полумарафон и в любое утро попробуй пробежать, необязательно его приползть 9999 из 10000 стартовавших.

Тоже и с триатлоном. А Брестом - там вообще без течения затонешь.

Да и близко к друг другу все это. Цель должна быть на год...

Часовое плавание в открытой воде осилил. ПОднимай планку, но не на чуть чуть, а в разы.

Ну это все мои мнения,конечно....

Категорически не согласен.

У меня соревновательный характер - если я не могу соревноваться, мне становится скучно.

Полумарафон - это интересно бежать не одному а к толпе единомышленников.

Я и на Босфор мог не ехать по твоему - просто проплыть час в пруду.

А Брест - это мне нужно для себя понять как я плаваю в открытой воде. В Босфоре вообще не понятно, где моя заслуга, а где течения. А тут должно быть относительно честно.

А то, что цели короткие - так я за это время смогу пройти по вершкам сразу нескольких дисциплин, и понять, что мне интересно, куда я хочу приложить свои силы.

А про подъем планки не понял. Это предложение плавать марафоны?

Цитата: sosnin от Июля 15, 2013, 03:48:47 pm

а по-моему нормальное завершение эпопеи "борьбы с собой"...дальше думать: а надо ли мне плавание и что я хочу от него. тогда уж и планку ставить...я бы ставил на его месте или сотку из 1:16 или 1500 из 24х...что-то типа того?

Ну наверное как-то так...

----

Novichog от Июля 15, 2013, 04:35:17 pm

Цитата: igorium от Июля 15, 2013, 04:25:06 pm

Вот такие цели, у меня как раз не идут ((

Да как они могут не идти то ? засекаешь 800 через 5 месяцев снова засекаешь, если не нахимишишь с раскладкой - вот тебе и прогресс.

Цитата: igorium от Июля 15, 2013, 04:25:06 pm

В Босфоре вообще не понятно, где моя заслуга, а где течения. А тут должно быть относительно честно.

На Босфоре все было честно, кто смог доплыл, кто не смог того выловили.

сотку из 1:16 или 1500 из 24х... Это ж понятные цели. Мне кажется ты снова пытаешься Босфор форсировать это как то неприкольно.

Хочешь стимул ? :D :D Догони Рунтю

----

igorium от Июля 15, 2013, 04:45:34 pm

Цитата: Novichog от Июля 15, 2013, 04:35:17 pm

Цитата: igorium от Июля 15, 2013, 04:25:06 pm

Вот такие цели, у меня как раз не идут ((

Да как они могут не идти то ? засекаешь 800 через 5 месяцев снова засекаешь, если не нахимишишь с раскладкой - вот тебе и прогресс.

сотку из 1:16 или 1500 из 24х... Это ж понятные цели. Мне кажется ты снова пытаешься Босфор форсировать это как то неприкольно.

Хочешь стимул ? :D :D Догони Рунтю

Цели в цифрах какие-то скучные.

Вот разряды - это интереснее.

А в разрядах в кроле у меня полный застой.

С сентября 2012 по май 2013 - как был во 2-м юношеском, так там и остался ((

Не, по цифрам-то улучшение есть, а по разрядам нет ((

А Босфор - это была прикольная цель. Нереально мотивирующая цель, чтобы улучшать плавание.

Я в бассейн ходил 5р/неделю полгода.

Для такой же интенсивности нужна новая цель, которая сейчас недоступна, но упадет мне в руки, если я буду стараться. Как и случилось с Босфором. Ведь, на минуточку, в сентябре я не мог проплыть кролем больше 100м подряд!!! Посмотри мои первые посты - я просто хотел плыть долго. Я тогда вообще не мечтал о разрядах, секундах и т.д.

Ну цели-то надо ставить реальные.

А догнать Рунтю - это нереальная цель ((

----

Гала от Июля 15, 2013, 04:50:26 pm

Догнать и перегнать Рунтю! Вот девиз движения мастерс на свимминге! ;D Те,кто впереди Рунти, пусть догоняют Литтли 8)

----

Рунтя от Июля 15, 2013, 05:03:20 pm

Ну, народ, вы даете! Рунтя-то причем? 2-й взрослый у меня случайно плывется по короткой, вчера случайно по длинной проплылся. Как Литли про Рекса написал, у него этикетил по технике. У меня второй день депрессия после вчерашнего видео. Так что не надо меня догонять.

----

Novichog от Июля 15, 2013, 05:14:51 pm

Цитата: Рунтя от Июля 15, 2013, 05:03:20 pm

Ну, народ, вы даете! Рунтя-то причем? 2-й взрослый у меня случайно плывется по короткой, вчера случайно по длинной проплылся. Как Литтли про Рекса написал, у него этикетил по технике. У меня второй день депрессия после вчерашнего видео. Так что не надо меня догонять.

когда 2 раза случайно это называется системно. а что написал Литтли в любом случае непонятно ))).

----

@LE}{@NDER от Июля 15, 2013, 05:41:32 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 04:50:26 pm

Догнать и перегнать Рунтю! Вот девиз движения мастерс на свимминге! ;D Те,кто впереди Рунти, пусть догоняют Литтли 8)

Мда уж... Для вторых цель из разряда анриал. :(

----

Гала от Июля 15, 2013, 05:42:29 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 15, 2013, 05:41:32 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 04:50:26 pm

Догнать и перегнать Рунтю! Вот девиз движения мастерс на свимминге! ;D Те,кто впереди Рунти, пусть догоняют Литтли 8)

Мда уж... Для вторых цель из разряда анриал. :(

Саш,не плакай, пусть Литтли сперва 200 брассом проплывет ;)

----

Volga13 от Июля 15, 2013, 06:14:34 pm

а хорошая в общем- то цель..

Я тоже хочу обогнать Рунтю ;)

Ну не в кроле конечно, хотя бы по очкам на брассе.

----

Little\_boo от Июля 15, 2013, 08:23:18 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 05:42:29 pm

Саш,не плакай, пусть Литтли сперва 200 брассом проплывет ;)

смерти моей хочешь? Я даже на пульсе 20 больше сотни не могу :)

----

sosnin от Июля 15, 2013, 08:46:43 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 04:50:26 pm

;D Те,кто впереди Рунти, пусть догоняют Литтли 8)

ну в 2015 посмотрим ;)

----

Рунтя от Июля 15, 2013, 09:26:14 pm

Цитата: Novichog от Июля 15, 2013, 05:14:51 pm

Цитата: Рунтя от Июля 15, 2013, 05:03:20 pm

Ну, народ, вы даете! Рунтя-то причем? 2-й взрослый у меня случайно плывется по короткой, вчера случайно по длинной проплылся. Как Литтли про Рекса написал, у него этикетил по технике. У меня второй день депрессия после вчерашнего видео. Так что не надо меня догонять.

когда 2 раза случайно это называется системно. а что написал Литтли в любом случае непонятно ))).

По короткой целых три раза. А вот по длинной повторить бы ::)

А Бу написал Рексу: У тебя вообще другая ситуация, у тебя эпикфейл по технике. Поэтому для тебя важен упор на неё. Тут человек плывет 27,5 - совершенно другая история. Но на мой взгляд и здесь просто сериями не ограничиваться не стоит.

Совсем как про меня. Хотя человек плывет по разряду примерно как я, только для мальчиков, и он из "бывших", а не начинающий, типа меня.

Попробовала сегодня с таймером четвертаки спринт погонять, увеличивая темп, чтобы гребок не ломался, чтобы чувствовать захват, гребок с локтем и окончание. На нужный мне темп и количество гребков вышла с языком на плече, с трудом смогла повторить пару раз. А старты-выходы и 5-7 гребков меня срубили вообще напрочь, а потом четвертаки со старта доконали вообще.

Посетила грешным делом такая мысль: я не только на соревах порю что зря, но и на трениках такое же чудю. Просто мне только кажется, что я цепляюсь за воду, опираюсь на нее и нормально прогреваю, а на самом деле все та же рванина, "сучение таракана лапками у себя перед носом". Мне дешевле губки в большущих лопатищах за собой таскать и железки свои тягать, чем нормальный гребок поставить :( Но это тупик, однозначный тупик.

----

Гала от Июля 16, 2013, 09:13:11 am

Цитата: Little\_boo от Июля 15, 2013, 08:23:18 pm

смерти моей хочешь? Я даже на пульсе 20 больше сотни не могу :)

Не, смерти не хочу, всего лишь притопить тебя чуток, шоп остальным догонять легче было ;D Плыви на пульсе 17, все равно не догонят(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

-----  
avia334 от Июля 16, 2013, 09:54:33 am

Цитировать

Полумарафон - это интересно бежать не одному а к толпе единомышленников.

дык убежит толпа единомышленников то... .

цель должна быть - прибежать среди первых.

Я бы на твоём месте техникой занялся. Выносливость какую-никакую накопил. В воде по 3км за тренировку плаваешь, сейчас самое время поставить технику и через несколько месяцев сравнить результаты. Скажем, до нового года тупо заниматься техническими аспектами без засечек времени и т.д., + для укрепления сердца плавать и бегать. А перед НГ уже засесть на нескольких дистанциях. Думаю, если правильно подойдешь к работе, то разряды и результаты придут.

-----  
Рунтя от Июля 16, 2013, 11:03:24 am

Цитата: avia334 от Июля 16, 2013, 09:54:33 am

сейчас самое время поставить технику и через несколько месяцев сравнить результаты. Скажем, до нового года тупо заниматься техническими аспектами без засечек времени и т.д., + для укрепления сердца плавать и бегать. А перед НГ уже засесть на нескольких дистанциях. Думаю, если правильно подойдешь к работе, то разряды и результаты придут.

Вот это тема для меня, однозначно. Попытаться поставить технику, убрать все секундомеры и таймеры, отягощения и прочую беду и долбить технику, а потом посмотреть, что получится. Терпение и стойкость мне в помощь.

-----  
avia334 от Июля 16, 2013, 11:11:45 am

Цитировать

Вот это тема для меня, однозначно. Попытаться поставить технику, убрать все секундомеры и таймеры, отягощения и прочую беду и долбить технику, а потом посмотреть, что получится. Терпение и стойкость мне в помощь думаю к тебе даже больше чем к Игоряну относится - ты по 5км за тренировку долбишь... .Сердце уже в теме..

-----  
Рунтя от Июля 16, 2013, 11:51:49 am

Цитата: avia334 от Июля 16, 2013, 11:11:45 am

Цитировать

Вот это тема для меня, однозначно. Попытаться поставить технику, убрать все секундомеры и таймеры, отягощения и прочую беду и долбить технику, а потом посмотреть, что получится. Терпение и стойкость мне в помощь думаю к тебе даже больше чем к Игоряну относится - ты по 5км за тренировку долбишь... .Сердце уже в теме..

У меня мечта или бредовая идея снять себя на видео на какой-нибудь из 5 км тренировку, но так, чтобы я не знала. И посчитать, сколько гребков из них сделала хоть чуть-чуть правильно. Очень мне любопытно :o

-----  
Little\_boo от Июля 16, 2013, 02:20:01 pm

Цитата: Гала от Июля 16, 2013, 09:13:11 am

Не, смерти не хочу, всего лишь притопить тебя чуток, шоп остальным догонять легче было ;D Плыви на пульсе 17, все равно не догонят

Ды, ладно - для моего возраста результаты не уникальные, сейчас подтянут Ганихина и Подальца на старты - можно будет плавки на гвоздь вешать.

-----  
sosnin от Июля 16, 2013, 02:38:10 pm

а есть такая инфа? будет тебе стимул наоборот.

-----  
Toto от Июля 16, 2013, 03:26:25 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 16, 2013, 02:20:01 pm

Цитата: Гала от Июля 16, 2013, 09:13:11 am

Не, смерти не хочу, всего лишь притопить тебя чуток, шоп остальным догонять легче было ;D Плыви на пульсе 17, все равно не догонят

Ды, ладно - для моего возраста результаты не уникальные, сейчас подтянут Ганихина и Подальца на старты - можно будет плавки на гвоздь вешать.

или Фелпс решит с мастерами поучиться....

-----  
Гала от Июля 16, 2013, 03:29:59 pm

Цитата: Toto от Июля 16, 2013, 03:26:25 pm

или Фелпс решит с мастерами поучиться....

;D ;D ;D

----

Novichog от Июля 16, 2013, 03:31:41 pm

Цитата: Toto от Июля 16, 2013, 03:26:25 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 16, 2013, 02:20:01 pm

Цитата: Гала от Июля 16, 2013, 09:13:11 am

Не, смерти не хочу, всего лишь притопить тебя чуток, шоп остальным догонять легче было ;D Плыви на пульсе 17, все равно не догонят

Ды, ладно - для моего возраста результаты не уникальные, сейчас подтянут Ганихина и Подальца на старты - можно будет плавки на гвоздь вешать.

или Фелпс решит с мастерс покупаться....

ну Фелпса ждать недождаться а ведь на моем олимпийском рекорде Коротышкин же выступал ?

----

Little\_boo от Июля 16, 2013, 04:18:54 pm

Цитата: sosnin от Июля 16, 2013, 02:38:10 pm

а есть такая инфа? будет тебе стимул наоборот.

какой тут стимул, если черти продолжают тренироваться по 2 раза в день, а я по два раза в неделю и то перед соревнованиями :)

----

Mishel7 от Июля 16, 2013, 04:23:08 pm

Цитата: Little\_boo от Июля 16, 2013, 04:18:54 pm

Цитата: sosnin от Июля 16, 2013, 02:38:10 pm

а есть такая инфа? будет тебе стимул наоборот.

какой тут стимул, если черти продолжают тренироваться по 2 раза в день, а я по два раза в неделю и то перед соревнованиями :)

Вот читаю и поражаюсь, а на работу то народ вообще ходит? Или вступив в Мастерс мона рассчитывают на пенсию? ;D

----

читающий от Июля 16, 2013, 04:25:22 pm

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё. :)

----

Гала от Июля 16, 2013, 04:32:03 pm

Цитата: читающий от Июля 16, 2013, 04:25:22 pm

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё. :)

Ага, при таком графике семейному человеку развод гарантирован ;D

----

читающий от Июля 16, 2013, 04:39:11 pm

Ну не знаю, мы с женой ходим вместе в бассейн. ;)

----

Гала от Июля 16, 2013, 04:41:21 pm

Цитата: читающий от Июля 16, 2013, 04:39:11 pm

Ну не знаю, мы с женой ходим вместе в бассейн. ;)

Два раза в день?????? Она тоже тренируется? Олег, ты ее баттом плавать заставляешь? ;D

----

читающий от Июля 16, 2013, 04:46:26 pm

Ага, мы вместе ходим купаться 2 раза ... в неделю. И ничего не заставляю, сама себе тренер.

----

Novichog от Июля 16, 2013, 04:47:54 pm

Цитата: Гала от Июля 16, 2013, 04:32:03 pm

Цитата: читающий от Июля 16, 2013, 04:25:22 pm

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё. :)

Ага, при таком графике семейному человеку развод гарантирован ;D

Даже не смешно.

Цитата: читающий от Июля 16, 2013, 04:25:22 pm

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё. :)

мне до работы 1,5 часа в один конец. Чтобы мне тренироваться утром басс. должен открыться в 5. Не надо смешивать профессионалов и любителей, тех кто тренируется 2 раза в день нужно гнать из мастерсов )))

----  
Гала от Июля 16, 2013, 04:59:12 pm  
Метлой поганой 8)

----  
читающий от Июля 16, 2013, 04:59:58 pm  
Мой любимый бассейн работает круглосуточно. И я когда начинал по осени, несколько раз ходил к 6 утра. Потом перешёл на дневное время.  
Кстати, народу утром ходит даже поболее, чем в обед.

----  
Рунтя от Июля 16, 2013, 05:10:34 pm  
Цитата: Novichog от Июля 16, 2013, 04:47:54 pm  
тех кто тренируется 2 раза в день нужно гнать из мастеров )))  
Есть Мастеры, которые после окончания профессиональной спортивной карьеры тренеруют молодую порасль, работа в бассейне, сами могут плавать в удобное для себя время.  
Мне лично тренер советовала плавать по 2 трени в день 6 дней и не меньше 30 км в неделю, иначе я так и буду "ходить пешком". С моей работой и расписание работы доступных бассейнов это реально. Нереально в плане здоровья, я просто не смогу спать по 5-6 часов и тренироваться столько, восстанавливаться никак не получится. Да и домашние меня точно тогда в дурку сдадут с моим плаванием :(

----  
Novichog от Июля 16, 2013, 05:16:15 pm  
Цитата: Рунтя от Июля 16, 2013, 05:10:34 pm  
Цитата: Novichog от Июля 16, 2013, 04:47:54 pm  
тех кто тренируется 2 раза в день нужно гнать из мастеров )))  
Есть Мастеры, которые после окончания профессиональной спортивной карьеры тренеруют молодую порасль, работа в бассейне, сами могут плавать в удобное для себя время.  
Мне лично тренер советовала плавать по 2 трени в день 6 дней и не меньше 30 км в неделю, иначе я так и буду "ходить пешком". С моей работой и расписание работы доступных бассейнов это реально. Нереально в плане здоровья, я просто не смогу спать по 5-6 часов и тренироваться столько, восстанавливаться никак не получится. Да и домашние меня точно тогда в дурку сдадут с моим плаванием :(  
Восстанавливаются даже молодые профи с помощью химии. А если у тебя будут 2 трени в день не нужно будет делать ломовые объемы на каждой ...можно даже чередовать скажем утром отработка стартов, поворотов и техники 2-2,5К а вечером выносливости 3,5-4К и крррасота.

----  
Letun от Июля 16, 2013, 05:54:40 pm  
Мы в ДЮСШ с двумя тренировками химию не употребляли, думаю большинство так же.

----  
Novichog от Июля 16, 2013, 07:03:09 pm  
Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 05:54:40 pm  
Мы в ДЮСШ с двумя тренировками химию не употребляли, думаю большинство так же.  
Аскарутин ?

----  
Letun от Июля 16, 2013, 07:14:32 pm  
Цитата: Novichog от Июля 16, 2013, 07:03:09 pm  
Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 05:54:40 pm  
Мы в ДЮСШ с двумя тренировками химию не употребляли, думаю большинство так же.  
Аскарутин ?

))) Ну если так то да). Гексавит, комплевит и аскорбинка (в разных комбинациях). Нам или тренер или медсестра давали после трени, кстати бесплатно :) :).

----  
Novichog от Июля 16, 2013, 07:20:01 pm  
Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 07:14:32 pm  
Цитата: Novichog от Июля 16, 2013, 07:03:09 pm  
Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 05:54:40 pm  
Мы в ДЮСШ с двумя тренировками химию не употребляли, думаю большинство так же.  
Аскарутин ?

))) Ну если так то да). Гексавит, комплевит и аскорбинка (в разных комбинациях). Нам или тренер или медсестра давали после трени, кстати бесплатно :) :).  
off topic " ;D ;D а тебе , сачок, мы таблеточку не дадим, и тогда на следующей трене ты вообще утонешь ;D ;D ;D"

----

варяг от Июля 16, 2013, 07:49:53 pm

Цитата: Гала от Июля 16, 2013, 04:32:03 pm

Цитата: читающий от Июля 16, 2013, 04:25:22 pm

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё. :)

Ага, при таком графике семейному человеку развод гарантирован ;D

И новые горизонты!

----

Гала от Июля 16, 2013, 08:10:19 pm

Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 05:54:40 pm

Мы в ДЮСШ с двумя тренировками химию не употребляли, думаю большинство так же.

Мы тоже,но нас кислородными коктейлями на травах поили, может это самый злой допинг и был? ??? ;D

Цитата: варяг от Июля 16, 2013, 07:49:53 pm

И новые горизонты!

Тебя жена читает? ;)

----

Letun от Июля 16, 2013, 08:20:56 pm

А ещё по субботам сауна была и травкой поили - ромашка там всякая, чебрец и т.п. ))

----

Letun от Июля 16, 2013, 08:27:40 pm

Кстати, я же то же "подвиг" сделал: я дней 10 назад Волгу переплыл - туда и обратно!

----

Гала от Июля 16, 2013, 08:31:48 pm

А моя ученица,которой 12 лет, вдупла взрослых триатлетов, переплыв Даугаву. Подвиг не мой,но я причастна 8)

Пришла вторая, только один мужик ее обошел,но девочка вообще без опыта плавания по открытой воде,сбилась с курса,а так бы первая была :)

----

evgeny от Июля 16, 2013, 08:55:36 pm

Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 08:27:40 pm

Кстати, я же то же "подвиг" сделал: я дней 10 назад Волгу переплыл - туда и обратно!

Мы когда на Кубке-11 в Казани были, разговорились с таксистом. Он, будучи в Твери попросил показать Волгу, а когда его привезли - спросил: "А где Волга то?"

У нас Волга в центре города - 200...250 м. :)

----

Рунтя от Июля 16, 2013, 10:33:42 pm

Цитата: Novichog от Июля 16, 2013, 05:16:15 pm

Цитата: Рунтя от Июля 16, 2013, 05:10:34 pm

Мне лично тренер советовала плавать по 2 трени в день 6 дней и не меньше 30 км в неделю, иначе я так и буду "ходить пешком". С моей работой и расписание работы доступных бассейнов это реально. Нереально в плане здоровья, я просто не смогу спать по 5-6 часов и тренироваться столько, восстанавливаться никак не получится. Да и домашние меня точно тогда в дурку сдадут с моим плаванием :'(

Восстанавливаются даже молодые профи с помощью химии. А если у тебя будут 2 трени в день не нужно будет делать ломовые объемы на каждой ...можно даже чередовать скажем утром отработка стартов, поворотов и техники 2-2,5К а вечером выносливости 3,5-4К и крррасота.

Ты меня лучше не провоцируй, а то ведь с моим отсутствием тормозов или сорвусь с плаванием, или точно в дурку сдадут. И, скажи пожалуйста, куда я впихну свои попокачалки, велики-ролики, пробежки и теннисы? А главное, ради чего? Чтобы к 50-ти годам выплыть из 30-ти?

ЗЫ: У меня 2 груши боксерских без дела в углу стоят еще с нашего первого ЧФ и перчатки лежат. А вчера зятек обещался гирию 16 кг притащить, больше часа втулял мне, что кроссфит - это круто, завел тещу не по-детски. Куда мне еще и это все втиснуть с работой и бытовухой?

----

варяг от Июля 16, 2013, 11:19:10 pm

Цитата: Гала от Июля 16, 2013, 08:10:19 pm

Цитата: Letun от Июля 16, 2013, 05:54:40 pm

Мы в ДЮСШ с двумя тренировками химию не употребляли, думаю большинство так же.

Мы тоже,но нас кислородными коктейлями на травах поили, может это самый злой допинг и был? ??? ;D

Цитата: варяг от Июля 16, 2013, 07:49:53 pm

И новые горизонты!  
Тебя жена читает? ;)

а это шутка) думаю новые горизонты можно открыть только влюбленным в кого-то или во что-то.

----  
Letun от Июля 17, 2013, 12:00:39 am

Цитата: evgeny от Июля 16, 2013, 08:55:36 pm

Мы когда на Кубке-11 в Казани были, разговорились с таксистом. Он, будучи в Твери попросил показать Волгу, а когда его привезли - спросил: "А где Волга то?"

У нас Волга в центре города - 200...250 м. :)

Ага, я там и переплыл)). А сколько там метров это уже не важно, важно как звучит :).

----  
Novichog от Июля 17, 2013, 06:56:53 am

Цитата: Рунтя от Июля 16, 2013, 10:33:42 pm

А главное, ради чего? Чтобы к 50-ти годам выплыть из 30-ти?

Если к 50 выйдешь из 30 будешь теряться где-то в мировом топе мастеров - пловчих ))) Кстати, на последних в Луже какое место заняла в возрастной группе ?

Около 31 ты и сейчас бы топталась, если бы исправила технику. И вообще, думаю, 50 в/с не твоя дистанция, вот например Мой обыгрывает тебя на 50 в/с и уже значительно проигрывает на 100 в/с. Я уже говорил спорту нужно уделять время, но не все 24 часа в сутки. Грушу и гирию в 16 кг уж точно можно поставить пылиться.

----  
avia334 от Июля 17, 2013, 08:59:21 am

Цитировать

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё.

если бы с детства такой график привили - то может быть и покатило...

Пробовал так осенью делать - ничего хорошего. Недосып, хроническая усталость и т.д. Решил перейти к человеческим 6 разовым вечерним тренировкам.

И по графику - с утра наоборот стараются плавать на низком пульсе 2-3 км что-то около 18-22! Не более. А вечером уже скоростная работа, + старты, техника и т.д. и т.п.

----  
Mishel7 от Июля 17, 2013, 09:14:15 am

Цитата: avia334 от Июля 17, 2013, 08:59:21 am

Цитировать

Предлагаю рассмотреть такой вариант - тренируются утром до работы и вечером после неё.

если бы с детства такой график привили - то может быть и покатило...

Пробовал так осенью делать - ничего хорошего. Недосып, хроническая усталость и т.д. Решил перейти к человеческим 6 разовым вечерним тренировкам.

И по графику - с утра наоборот стараются плавать на низком пульсе 2-3 км что-то около 18-22! Не более. А вечером уже скоростная работа, + старты, техника и т.д. и т.п.

Хммм, все же так не представляю как соотносятся "человеческие 6 разовые вечерние тренировки" с семейной жизнью любителя?

Или семья в полном составе в таком режиме живет? ;D

----  
Рунтя от Июля 17, 2013, 11:19:24 am

Цитата: Novichog от Июля 17, 2013, 06:56:53 am

Цитата: Рунтя от Июля 16, 2013, 10:33:42 pm

А главное, ради чего? Чтобы к 50-ти годам выплыть из 30-ти?

Если к 50 выйдешь из 30 будешь теряться где-то в мировом топе мастеров - пловчих ))) Кстати, на последних в Луже какое место заняла в возрастной группе ?

Около 31 ты и сейчас бы топталась, если бы исправила технику. И вообще, думаю, 50 в/с не твоя дистанция, вот например Мой обыгрывает тебя на 50 в/с и уже значительно проигрывает на 100 в/с.

На Беляеве была пятая из пяти, от 4-й на 1 десятую отстала. А вот на счет "моих" и "не моих" дистанций вопрос спорный. Мне Летун сбрасывал табличку по приближенности моих результатов на 800, 400, 200 и 100м в длинной воде ко 2-му взрослому в процентах. Получается, что на 50 его уже сделала (один раз всего лишь), дальше ближе всего идет 800, потом 400, потом 100, и в конце 200. Технику исправила бы! Как я была бы счастлива, если бы она у меня хоть чуть-чуть исправилась. Гирия - это тема, пойти по пути "а-ля Буре", если не получается "а-ля Попов", долбить мощь и физику, но для этого пути временами чувствую себя старой развалюхой, как бы мне ни нравились все мои штанги, гири, гантели и кроссфиты. Или просто со своим "как дурак до махорки" убиваюсь в хлам, что потом трени на воде заваливаю.



----

sosnin от Июля 17, 2013, 11:34:09 am  
ага, бурэ не техничен?

когда уже Мастерс перестанут ориентироваться на массовые разряды, СОЗДАННЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ? плавание шикарный спорт: все видно на табло, технику-в зеркале или видео. хочешь-плавай быстро, хочешь-красиво. захотел что-то менять-работ-ай и меняй. Но не могу понять стремления именно к разрядам для детей 10-14ти лет.

----

avia334 от Июля 17, 2013, 11:38:57 am

Цитировать

Хммм, все ж таки не представляю как соотносятся "человеческие 6 разовые вечерние тренировки" с семейной жизнью любителя?

Или семья в полном составе в таком режиме живет? Grin

Да все нормально. Работа в 17 заканчивается. В басике уже к 17.30 размятый. В 19.45 дома. Всё рядом, так что времени на общение с семьей предостаточно.

Вот последние два дня дома после работы сижу - лечу кашель, уже на стенку лезть готов... .

----

Little\_boo от Июля 18, 2013, 11:55:06 am

Цитата: Mishel7 от Июля 16, 2013, 04:23:08 pm

Вот читаю и поражаюсь, а на работу то народ вообще ходит? Или вступив в Мастерс мона рассчитывают на пенсию? ;D

Я не знаю кто чем занимается, допустим Мухин вроде как работает в спортивном сооружении, поэтому он на работе тренируется.

----

sosnin от Июля 18, 2013, 12:10:07 pm

почему "вроде как"? :) и не "на", а перед, после и во время ;)

----

Гала от Июля 19, 2013, 09:23:13 am

Цитата: sosnin от Июля 19, 2013, 09:03:20 am

хорош тему захламлять!!!!!!! все марш в душевую со своими выслями!!!!!!!!!!!!только посты свои поудаляйте или перенесите прежде. иначе уууххх,наминусую всем!!!!

Злой ты, Роман, человек, не добрый ;D, но прав конечно :).

----

свиммер от Июля 19, 2013, 09:29:12 am

Тут продолжаем? :) кто с компа, покопируйте мессиджи.

Цитата: Рунтя от Сегодня в 08:45:43 Релаксирую я так, удовольствие получаю, чтобы вообще плавание не бросить, т.к. после трень на технику проваливаюсь в депрессию, возникает желание бросить все к чертовой матери.

тебе надо наметить длительный план, разбить его на этапы, подготовительный, там, ... когда результаты в упадке, ... и т.д., как в умных книжках. Тогда и расстраиваться не будешь. вон, посмотри, Лачмен сейчас не в форме, а веселый, как огурчик, потому-что знает что делает и знает, что будет делать.

Ответ Новичку: Рунтя пытается все время быть на максимуме, причем на каждой трене. Но это же невозможно.

----

sosnin от Июля 19, 2013, 09:49:14 am

Цитата: свиммер от Июля 19, 2013, 09:29:12 am

Тут продолжаем? :) кто с компа, покопируйте мессиджи.

Ответ Новичку: Рунтя пытается все время быть на максимуме, причем на каждой трене. Но это же невозможно. на максимуме-можно...но не на максимуме скорости...можно максимум выносливости, техники. а тут желание загрузить себя в надежде (или без нее) на лучшее будущее.

зачем копировать? пусть каждый сам переносит свои посты или удалят в этой теме  
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8018.0> а то дождемся праведного гнева Б.Кита.

----

Novichog от Июля 19, 2013, 09:53:23 am

Цитата: свиммер от Июля 19, 2013, 09:29:12 am

Тут продолжаем? :) кто с компа, покопируйте мессиджи.

Ответ Новичку: Рунтя пытается все время быть на максимуме, причем на каждой тренировке. Но это же невозможно. Это уже диагноз.

-----  
Рунтя от Июля 19, 2013, 10:30:21 am

Цитата: sosnip от Июля 19, 2013, 09:49:14 am

Цитата: swimmer от Июля 19, 2013, 09:29:12 am

Ответ Новичку: Рунтя пытается все время быть на максимуме, причем на каждой тренировке. Но это же невозможно. на максимуме-можно...но не на максимуме скорости...можно максимум выносливости, техники. а тут желание загрузить себя в надежде (или без нее) на лучшее будущее.

В той теме я писала про то, что с отягощениями гоняются отрезки на максимуме по мощности и по скорости в течении 15-30 сек с доплыванием до полтинника свободно. Плывется 4 отрезка, потом откуп свободно без приключений. Серии повторяются после полного восстановления с увеличением размера лопаток, груза и т.п. Следующая тренировка без всяких ускорений, разминка, техника, восстановительная тренировка. Если я хоть что-то понимаю в спринте, в митохондриях и прочих колбасных обрезках, то ничего плохого для спринта в таком подходе нет. Лично у меня действительно депрессия после тренировок на технику, зачатков которой даже и нет до сих пор, слезы одни. Без тренера на бортике я все делаю по ощущениям совершенно не так, как должно быть. До осени нужно как-то продержаться и не бросить все на фиг, а там возможно удастся с тренером поплавать.

-----  
sosnip от Июля 19, 2013, 10:39:24 am

Цитата: Рунтя от Июля 19, 2013, 10:30:21 am

В той теме я писала про то, что с отягощениями гоняются отрезки на максимуме по мощности и по скорости в течении 15-30 сек с доплыванием до полтинника свободно. Плывется 4 отрезка, потом откуп свободно без приключений. Серии повторяются после полного восстановления с увеличением размера лопаток, груза и т.п. Следующая тренировка без всяких ускорений, разминка, техника, восстановительная тренировка. Если я хоть что-то понимаю в спринте, в митохондриях и прочих колбасных обрезках, то ничего плохого для спринта в таком подходе нет. Лично у меня действительно депрессия после тренировок на технику, зачатков которой даже и нет до сих пор, слезы одни. Без тренера на бортике я все делаю по ощущениям совершенно не так, как должно быть. До осени нужно как-то продержаться и не бросить все на фиг, а там возможно удастся с тренером поплавать.

по силуянову (да вообще по методикам) когда надо тренировать митохондрии и колбасные обрезки? для кого вообще писал силуянов, какова целевая аудитория?

-----  
Домино от Июля 19, 2013, 11:21:06 am

Ира (Рунтя) ты игнорируешь действительность, трактуя события в выгодном тебе свете и, что самое печальное, делаешь неправильные выводы.

-----  
Toto от Июля 19, 2013, 11:24:47 am

Цитата: Домино от Июля 19, 2013, 11:21:06 am

Ира (Рунтя) ты игнорируешь действительность, трактуя события в выгодном тебе свете и, что самое печальное, делаешь неправильные выводы.

Да отстаньте уже от человека, в конце-концов!

Каждый волен делать то, что нравится :)

А Ира-Рунтя прекрасно все понимает, просто ей вот так пока больше нравится.

Результат-то пока растет ;)

Да и может Ира просто талантливый "троль"? (хотя она сама об этом и не подозревает, но у нее отлично получается))

-----  
Домино от Июля 19, 2013, 11:29:49 am

Цитата: Toto от Июля 19, 2013, 11:24:47 am

А Ира-Рунтя прекрасно все понимает, просто ей вот так пока больше нравится.

Только это пока продолжается уже не первый год ;D

И что тогда спрашивается удивляться депрессиям и т.д.

-----  
Рунтя от Июля 19, 2013, 11:33:35 am

Цитата: Домино от Июля 19, 2013, 11:21:06 am

Ира (Рунтя) ты игнорируешь действительность, трактуя события в выгодном тебе свете и, что самое печальное, делаешь неправильные выводы.

Ничего я не игнорирую! Выводы правильные и неправильные с т.з. чьих и кем установленных правил? Если основных принципов подготовки спортсменов циклических видов спорта или пловцов? Так я не отношу себя ни к спортсменам, ни к пловцам. Я всего лишь начинающий любитель-самоучка.

-----  
варяг от Июля 19, 2013, 11:38:52 am  
по моим предположениям Рунтя придет к здоровому подходу уже меньше чем через год. так что подождем.

-----  
Рунтя от Июля 19, 2013, 11:39:22 am  
Цитата: Домино от Июля 19, 2013, 11:29:49 am

Цитата: Toto от Июля 19, 2013, 11:24:47 am  
А Ира-Рунтя прекрасно все понимает, просто ей вот так пока больше нравится.

Только это пока продолжается уже не первый год ;D  
И что тогда спрашивается удивляться депрессиям и т.д.  
Долбаюсь с техникой с мая второй год прошел. И депрессиям не удивляюсь, а ищу способы не проваливаться в них и не бросать плавание. Или я что-то непонятно пишу?

-----  
варяг от Июля 19, 2013, 11:42:50 am  
ты плаваешь сейчас с отягощениями?

-----  
Гала от Июля 19, 2013, 01:27:00 pm  
Цитата: варяг от Июля 19, 2013, 11:38:52 am  
по моим предположениям Рунтя придет к здоровому подходу уже меньше чем через год. так что подождем.  
Ну-ка, ну-ка, откуда такие сведения? На чем сей выводы основаны? ;D

-----  
goreth от Июля 19, 2013, 01:34:05 pm  
Блин, читаю и вытираю слезы. Бросить бы все и приехать помочь поставить технику. Жаль, старый я, сейчас в отпуске больше на диване на спине "сизжу".

-----  
опо от Июля 19, 2013, 01:57:27 pm  
Да уж, когда дама со спиной тяжелоатлета плывёт, буквально, вопреки всему и всем :)... Хотя, если любого человека загнать в бассейн, закрыть там и не выпускать, пока он не наворотит 5 км без какой бы то ни было техники, и проделывать эту процедуру ежедневно в течение года, мне кажется, этот любой сможет передвигаться в воде с такой же скоростью. Мне, например, в таких случаях, жалко времени и сил этого человека. Хочется как-то перенаправить ресурсы.

-----  
Novichog от Июля 19, 2013, 02:05:38 pm  
Цитата: goreth от Июля 19, 2013, 01:34:05 pm  
Блин, читаю и вытираю слезы. Бросить бы все и приехать помочь поставить технику. Жаль, старый я, сейчас в отпуске больше на диване на спине "сизжу".  
выпиши лучше приглашение Рунте на сборы.

-----  
Гала от Июля 19, 2013, 02:42:27 pm  
Цитата: Novichog от Июля 19, 2013, 02:05:38 pm

выпиши лучше приглашение Рунте на сборы.  
И мне! Горец, возьми под крыло мастеров? Организуем сборы на Иссык-Куле!

-----  
goreth от Июля 19, 2013, 03:32:11 pm  
Без шуток. Уважаю ваше стремления и желания плавать, тут бьешься с человеком годы, у которого все данные, легко воспринимает, хорошая мышечная память, но нет главного - желания, и думаешь: зачем я так стараюсь, ничего с него не получится, не будет он спортсменом, в полном смысле этого слова. Очень легко работать с теми, кто желает.

-----  
Домино от Июля 19, 2013, 03:43:44 pm  
goreth

(https://lh6.googleusercontent.com/-FpkihBAHI4c/UekyEK6Mial/AAAAAAAAACF8/SjVwCqGkZw/s400/735873646.jpg)

----

Гала от Июля 19, 2013, 04:06:32 pm  
Нас уже целая команда собралась. И что интересно, исключительно дамы)))))) Горец, бери не глядя ;D

----

Novichog от Июля 19, 2013, 04:20:15 pm  
Цитата: Гала от Июля 19, 2013, 04:06:32 pm  
Нас уже целая команда собралась. И что интересно, исключительно дамы)))))) Горец, бери не глядя ;D  
Горец, не берите их ...из откликнувшихся больше половины умеют плавать ...они начнут не тренироваться а беспорядки нарушать, потом дедовщина начнется....  
получится как всегда. Берите Рунтю :)

----

Гала от Июля 19, 2013, 04:26:06 pm  
А ты не завидуй! Тебе-то никто не предлагает технику  
поставить(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)  
Плавать-то мы умеем, но хорошая рука профессионала еще никому не помешала. И у меня полный швах с техникой 8)

----

Домино от Июля 19, 2013, 04:27:47 pm  
Не слушайте его!  
Мы хорошие! ;D

----

Гала от Июля 19, 2013, 04:29:32 pm  
Ага, мы хорошие, а плаваем плохо, а вот Новичка не бери! Он сачок!  
(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----

Novichog от Июля 19, 2013, 04:42:44 pm  
Цитата: Гала от Июля 19, 2013, 04:29:32 pm  
Ага, мы хорошие, а плаваем плохо, а вот Новичка не бери! Он сачок!  
(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)  
:-\ Рунтя, заметь, они "примажутся" и от этого Горец никого не позовет, и сам не придет.

----

goreth от Июля 19, 2013, 04:53:21 pm  
Пошла писать губерня, пока модераторы спят.

----

Гала от Июля 19, 2013, 04:57:24 pm  
Цитата: goreth от Июля 19, 2013, 04:53:21 pm  
Пошла писать губерня, пока модераторы спят.  
Угу)))))) Но уж больно заманчиво твое предложение ;)

----

Белый Кит от Июля 19, 2013, 07:28:46 pm  
Цитата: goreth от Июля 19, 2013, 04:53:21 pm  
Пошла писать губерня, пока модераторы спят.

они если спят - то только вполглаза

----

goreth от Июля 19, 2013, 07:58:55 pm

Угу)))))) Но уж больно заманчиво твое предложение ;)  
[[quote]

Да не поверю, что у вас на месте нет тренера, способного помочь. Нет, я не отказываюсь от своих слов. Просто не могу представить, как все это в реалии.

----

Рунтя от Июля 19, 2013, 09:33:27 pm  
Цитата: goreth от Июля 19, 2013, 07:58:55 pm  
Да не поверю, что у вас на месте нет тренера, способного помочь.  
Мне много, что местные тренеры говорили: рваный рубленый гребок; сучишь, как таракан, навьюченный тяжелым

рюкзаком, лапками у себя перед носом; слишком напряденный "свободный" пронос; не догребашь; правую таскаешь через бок, локоть и плечо валишь; дубовые старческие суставы; окстись, старая, прищепи свою жопу, сколько уже можно по соревам мотаться; ну, проплывешь ты за 34 полтос по короткой, но быстрее ну никак. Вот примерный перечень того, что я слышала. А, еще, на мой батт и брасс: кто тебе сказал, что это батт и брасс? Я, конечно, прекрасно понимаю, что индивидуальные особенности начинающего пловца тоже имеют место быть, все мульки с тараканами в голове, здоровьем и прочими проблемами, и не все зависит от тренера. Но с начинающими престарелыми плавунками не очень-то и связываться хотят, на фига мы им нужны?

----  
opo от Июля 19, 2013, 09:59:29 pm

Да без толку говорить всё это человеку, который знает, что всё так и есть, но не знает, что и как со всем этим делать. Надо же не только говорить, но и по бортику ходить за человеком. Тем более, что люди, научившиеся плавать во взрослом возрасте совершенно непредсказуемы и за техникой их надо следить неусыпно и неустанно, потому, как "поехать" куда угодно и начать разваливаться она у них имеет тенденцию без всяких предпосылок и предупреждений :о, невзирая на время года и часовые и климатические пояса;).

----  
igorium от Июля 25, 2013, 09:09:15 pm

Все-таки я решился поехать в Брест на 3,8км в это воскресенье.  
Там не будет течения, так, что точно смогу себя проверить как я плыву в открытой воде.

Вопрос по пульсу - сегодня плавал 1км.  
Проплыл за 18.40, что для меня очень не плохо.  
Но пульс после километра был 27 ударов.  
Что это значит?  
Я себя перегрузил, или на таком пульсе еще можно плавать?

----  
Гала от Июля 25, 2013, 09:11:28 pm  
Можно,если осторожно ;D Ты финиш делал?

----  
igorium от Июля 26, 2013, 08:24:54 am  
Цитата: Гала от Июля 25, 2013, 09:11:28 pm  
Можно,если осторожно ;D Ты финиш делал?  
Ну вообще думал, что плыву на рекорд, и в конце малость ускорился.  
Но это был не спринт - сил уже не было.

----  
avia334 от Июля 26, 2013, 08:48:51 am

Цитировать  
Я себя перегрузил, или на таком пульсе еще можно плавать?  
много. Если задача рекорд поставить - то флаг в руки, а если сердце укрепить - то снижай до П20! все длинные купания.

----  
igorium от Июля 26, 2013, 08:53:17 am  
Цитата: avia334 от Июля 26, 2013, 08:48:51 am

Цитировать  
Я себя перегрузил, или на таком пульсе еще можно плавать?  
много. Если задача рекорд поставить - то флаг в руки, а если сердце укрепить - то снижай до П20! все длинные купания.

Ну я на П20 никогда не плавал.  
Обычно было П22-23.  
А если задача натренироваться на длинные дистанции в открытой воде, то что делать?  
Я мог бы плыть медленнее, но зачем?  
Послезавтра соревнования - надо тренироваться, чтобы плыть быстрее, а не просто купаться.  
Или я чего не понимаю?

----  
Mishel7 от Июля 26, 2013, 09:35:42 am  
привет всем!

попался мне тут в сети демо ролик по TI, там где Japanese инструкторы брассом плывут ..... бросилось в глаза работа ногами, а именно - как широко они при толчке разводят колени! Это действительно - "так задумано" или как? Кто что думает?

----

planer от Июля 26, 2013, 09:39:35 am  
Цитата: Mishel7 от Июля 26, 2013, 09:35:42 am  
привет всем!

попался мне тут в сети демо ролик по TI, там где Japanese инструкторы брассом плывут ..... бросилось в глаза работа ногами, а именно - как широко они при толчке разводят колени! Это действительно - "так задумано" или как? Кто что думает?  
думаю брас - самое неудачное, что они продемонстрировали...одни занеры чего стоят ;D

-----  
avia334 от Июля 26, 2013, 10:12:46 am  
Цитировать

Я мог бы плыть медленнее, но зачем?  
чтобы сердце потом не встало, как у норвежского брассиста.  
Сердечную мышцу на пульсе 18-20 надо тренировать постоянно. К тому же на этом пульсе над техникой лучше всего работает. Есть время сосредоточится на правильности выполнения гребка, положения корпуса и т.д.

-----  
igorium от Июля 26, 2013, 10:48:00 am  
Цитата: avia334 от Июля 26, 2013, 10:12:46 am  
Цитировать

Я мог бы плыть медленнее, но зачем?  
чтобы сердце потом не встало, как у норвежского брассиста.  
Сердечную мышцу на пульсе 18-20 надо тренировать постоянно. К тому же на этом пульсе над техникой лучше всего работает. Есть время сосредоточится на правильности выполнения гребка, положения корпуса и т.д.

А скорость тогда как тренировать?  
Подчеркиваю, скорость на длинные (более 1км) дистанции.

-----  
avia334 от Июля 26, 2013, 11:05:06 am  
Цитировать

А скорость тогда как тренировать?  
Дык уже 15 раз: техника, сердце, выносливость и скорость. В таком порядке тренировочный процесс выстраивают... .  
Будешь на П27! по 1 км плавать, готов поспорить, что и за год из 18 минут не выйдешь. Если не будешь над техникой работать и сердце тренировать на низких пульсах.

-----  
igorium от Июля 26, 2013, 11:41:48 am  
Цитата: avia334 от Июля 26, 2013, 11:05:06 am  
Цитировать

А скорость тогда как тренировать?  
Дык уже 15 раз: техника, сердце, выносливость и скорость. В таком порядке тренировочный процесс выстраивают... .  
Будешь на П27! по 1 км плавать, готов поспорить, что и за год из 18 минут не выйдешь. Если не будешь над техникой работать и сердце тренировать на низких пульсах.

Спасибо.  
Уяснил.  
Но в моем контексте, может я и правильно сработал - скорость тренировал в конце, перед стартом...

-----  
Гала от Июля 26, 2013, 02:31:52 pm

Скорость на длинные тренируется так же, как и скорость на короткие, но нет никакого смысла тренировать ее за два дня до старта, ничего изменить ты уже не сможешь. Если ты просто плыл килушник на время, то все ОК и пульс нормальный, а, если ты постоянно так плаваешь, то Авиа прав, фигня дело. 8)

-----  
Гала от Июля 26, 2013, 02:43:57 pm

Ой, Игорий, ты только не принимай то, что я написала, как призыв к действию, я имею в виду то, что скорость на длинные тренируется так же, как и скорость на короткие, разница все же имеется, хотя бы в том какие отрезки ты будешь плавать и в каком режиме, это был общий ответ ;)

-----  
igorium от Июля 26, 2013, 02:51:26 pm  
Цитата: Гала от Июля 26, 2013, 02:43:57 pm

Ой, Игорий, ты только не принимай то, что я написала, как призыв к действию, я имею в виду то, что скорость на длинные тренируется так же, как и скорость на короткие, разница все же имеется, хотя бы в том какие отрезки ты будешь плавать и в каком режиме, это был общий ответ ;)

Так, а в чем разница в тренировках для длинных и коротких?  
У меня как раз в планах есть старты и на длинные и на короткие ))

----

Гала от Июля 26, 2013, 03:38:03 pm

Игорь, ну ё-моё, не поленись и воспользуйся поиском, на форуме миллион раз писалось и про тренировки для спринтеров, и про тренировки для стайеров. Только я не очень понимаю, ты собираешься быть и тем, и тем? ???  
Вообще, я не знаю таких универсалов, все равно, должна быть основная дистанция и всё остальное. Если ты стайер, то тебе конечно никто не запретит плавать и спринт тоже, но ты должен четко понимать, что тренируешься как стайер и что упор именно на длинные дистанции, а спринт может выступать побочным показателем эффективности твоих тренировок. Как-то так.

----

goreth от Июля 26, 2013, 03:43:32 pm

Про то как готовятся на короткие написано много, пошури форум. На длинные-примерно так, как я готовлю стайеров. Берем дистанции от 400 до км, их проплывают максимум два раза за тренировку, дается скорость с которой надо проплыть все 100 метровки, например 1.15. Вся дистанция идет корректировка тренером, я обычно использую перила которые выходят из бассейна. После поворота пловец знает, что стук по перилам касается только его. Задача: не только выработать темп, при котором удерживается заданная скорость, но и запомнить этот темп. Ну и стандартные, 10-20 по 50, с большими интервалами, способствующие почти полному восстановлению.

----

Гала от Июля 26, 2013, 03:53:12 pm

На самом деле, режимы можно разные плавать, не только полтинники, можно и сотки, и двухсотки и даже четырехсотки, все зависит от цели тренировок. Про стайерское плавание на форуме тоже есть раздел :)

----

igorium от Июля 26, 2013, 03:54:25 pm

Цитата: Гала от Июля 26, 2013, 03:38:03 pm

Игорь, ну ё-моё, не поленись и воспользуйся поиском, на форуме миллион раз писалось и про тренировки для спринтеров, и про тренировки для стайеров. Только я не очень понимаю, ты собираешься быть и тем, и тем? ???  
Вообще, я не знаю таких универсалов, все равно, должна быть основная дистанция и всё остальное. Если ты стайер, то тебе конечно никто не запретит плавать и спринт тоже, но ты должен четко понимать, что тренируешься как стайер и что упор именно на длинные дистанции, а спринт может выступать побочным показателем эффективности твоих тренировок. Как-то так.

Решил быть стайером ))

Но в сентябре хочу напоследок рвануть полтинники кролем и брассом.

Может удастся проплыть на разряд выше...

Цитата: goreth от Июля 26, 2013, 03:43:32 pm

Про то как готовятся на короткие написано много, пошури форум. На длинные-примерно так, как я готовлю стайеров. Берем дистанции от 400 до км, их проплывают максимум два раза за тренировку, дается скорость с которой надо проплыть все 100 метровки, например 1.15. Вся дистанция идет корректировка тренером, я обычно использую перила которые выходят из бассейна. После поворота пловец знает, что стук по перилам касается только его. Задача: не только выработать темп, при котором удерживается заданная скорость, но и запомнить этот темп. Ну и стандартные, 10-20 по 50, с большими интервалами, способствующие почти полному восстановлению.

Ну у меня тренера нет, а смотреть на часы - потеряю время...

Буду думать и читать форум ))

----

Гала от Июля 26, 2013, 03:58:17 pm

На самом деле, чем больше ты плаваешь с заданной скоростью, тем лучше начинаешь чувствовать время, когда я тренировалась, то могла без секундомера сказать за сколько я проплыла при чем довольно точно.

----

feniks2277 от Июля 28, 2013, 09:34:45 am

Цитата: igorium от Июля 26, 2013, 03:54:25 pm

Цитата: Гала от Июля 26, 2013, 03:38:03 pm

Игорь, ну ё-моё, не поленись и воспользуйся поиском, на форуме миллион раз писалось и про тренировки для спринтеров, и про тренировки для стайеров. Только я не очень понимаю, ты собираешься быть и тем, и тем? ???  
Вообще, я не знаю таких универсалов, все равно, должна быть основная дистанция и всё остальное. Если ты стайер, то тебе конечно никто не запретит плавать и спринт тоже, но ты должен четко понимать, что тренируешься как стайер и что упор именно на длинные дистанции, а спринт может выступать побочным показателем эффективности твоих тренировок. Как-то так.

Решил быть стайером ))

Но в сентябре хочу напоследок рвануть полтинники кролем и брассом.

Может удастся проплыть на разряд выше...

Цитата: goreth от Июля 26, 2013, 03:43:32 pm

Про то как готовятся на короткие написано много, покури форум. На длинные-примерно так, как я готовлю стайеров. Берем дистанции от 400 до км, их проплывают максимум два раза за тренировку, дается скорость с которой надо проплыть все 100 метровки, например 1.15. Всю дистанцию идет корректировка тренером, я обычно использую перила которые выходят из бассейна. После поворота пловец знает, что стук по перилам касается только его. Задача: не только выработать темп, при котором удерживается заданная скорость, но и запомнить этот темп. Ну и стандартные, 10-20 по 50, с большими интервалами, способствующие почти полному восстановлению.

Ну у меня тренера нет, а смотреть на часы - потеряю время...

Буду думать и читать форум ))

Игориум плавая 3 раза в неделю по часу быть стаером ну очень сложно.

Желаю удачи.

----

Рунтя от Июля 28, 2013, 11:34:23 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 28, 2013, 09:34:45 am

Игориум плавая 3 раза в неделю по часу быть стаером ну очень сложно.

Желаю удачи.

У меня такое скромное подозрение, что на нашем с Игориумом уровне, плавая и 7 дней в неделю по часу мало чего можно добиться :(

----

варяг от Июля 29, 2013, 09:00:54 am

Цитата: Рунтя от Июля 28, 2013, 11:34:23 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 28, 2013, 09:34:45 am

Игориум плавая 3 раза в неделю по часу быть стаером ну очень сложно.

Желаю удачи.

У меня такое скромное подозрение, что на нашем с Игориумом уровне, плавая и 7 дней в неделю по часу мало чего можно добиться :(

к сожалению не плавал уже 1-1.5 мес. я просто читаю и закралась мысль .. а может Нам просто плавать не стремясь к какойто планке разрадя и тп?? может просто плавать получая удовольствие ?

----

свиммер от Июля 29, 2013, 09:06:12 am

Цитата: Рунтя от Июля 28, 2013, 11:34:23 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 28, 2013, 09:34:45 am

Игориум плавая 3 раза в неделю по часу быть стаером ну очень сложно.

Желаю удачи.

У меня такое скромное подозрение, что на нашем с Игориумом уровне, плавая и 7 дней в неделю по часу мало чего можно добиться :(

Цитировать

Победители в номинации Многоборье абсолют!

...

3 Рунтя 1624 очков

Победители в номинации Многоборье женщины!

1 Рунтя 1624 очков

...

Победители в номинации Лучший прогресс женщины!

1 Рунтя 99 очков

...

ну, ну... ;)

----

moi от Июля 29, 2013, 09:44:33 am

Цитата: варяг от Июля 29, 2013, 09:00:54 am

а может Нам просто плавать не стремясь к какойто планке разрадя и тп?? может просто плавать получая удовольствие ?

Это что за пессимиз?! У тебя же по плану в этом ноябре 1ый разряд!!!

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg155534#msg155534>



----  
варяг от Июля 29, 2013, 05:48:24 pm  
) не друг не пессимизм) просто разряд наверное уже не цель

----  
Little\_boo от Июля 29, 2013, 05:53:48 pm  
Цитата: Рунтя от Июля 28, 2013, 11:34:23 pm  
У меня такое скромное подозрение, что на нашем с Игорием уровне, плавая и 7 дней в неделю по часу мало чего можно добиться :(  
это на моем уровне плавая на 7 дней в неделю мало чего можно добиться ;)

----  
Iusmen от Июля 30, 2013, 04:28:44 pm  
igorium - Ау-у-у!!! Как белорусская вода - покорил?

----  
igorium от Июля 31, 2013, 08:28:55 pm  
Цитата: Iusmen от Июля 30, 2013, 04:28:44 pm  
igorium - Ау-у-у!!! Как белорусская вода - покорил?

Покорить-то покорил, но опять малость накосячил - не заметил буй, после которого надо было разворачиваться. В итоге переплыл около 100м. Хорошо врачи со скорой мне свистели и кричали. Занял 5е место из 11-ти. Итог 3,8км за 1 час 23 минуты 57,6 секунд.

----  
Iusmen от Июля 31, 2013, 10:22:30 pm  
Цитата: igorium от Июля 31, 2013, 08:28:55 pm  
Цитата: Iusmen от Июля 30, 2013, 04:28:44 pm  
igorium - Ау-у-у!!! Как белорусская вода - покорил?  
Покорить-то покорил, но опять малость накосячил - не заметил буй, после которого надо было разворачиваться. В итоге переплыл около 100м. Хорошо врачи со скорой мне свистели и кричали. Занял 5е место из 11-ти. Итог 3,8км за 1 час 23 минуты 57,6 секунд.

Игорь, за заплыв +1. Время, конечно, плачевное. Игорек, пора бросать брать нахрапом вершины и цели - пора начать тренироваться разумно - постепенно и потихоньку развиваясь и работая над собой. Тебе уже писали, чтоб стаером стать нужно правильно тренироваться. Я почти на 100% уверен, что ты еле вылез из воды и еще очень долго не мог отойти от заплыва. Смотри - загонишь себя - ничего хорошего не выйдет, да и желание видеть воду пропадет. Удачи.

----  
igorium от Июля 31, 2013, 10:25:13 pm  
Цитата: Iusmen от Июля 31, 2013, 10:22:30 pm  
Игорь, за заплыв +1. Время, конечно, плачевное. Игорек, пора бросать брать нахрапом вершины и цели - пора начать тренироваться разумно - постепенно и потихоньку развиваясь и работая над собой. Тебе уже писали, чтоб стаером стать нужно правильно тренироваться. Я почти на 100% уверен, что ты еле вылез из воды и еще очень долго не мог отойти от заплыва. Смотри - загонишь себя - ничего хорошего не выйдет, да и желание видеть воду пропадет. Удачи.

Ну я вроде как постепенно тренируюсь уже с... декабря точно. А вылез я из воды очень даже бодро. Готов был еще побегать влегкую не один километр ))

----  
Гала от Августа 01, 2013, 06:26:23 pm  
Игорь, чтобы плавать длинные надо много плавать, звучит как масло масляное, но так и есть ;)

----  
Рунтя от Августа 01, 2013, 11:05:30 pm  
Цитата: Гала от Августа 01, 2013, 06:26:23 pm  
Игорь, чтобы плавать длинные надо много плавать, звучит как масло масляное, но так и есть ;)  
Точно так же, как и фраза, чтобы плавать спринт, его нужно плавать. Проверено на личном опыте, что с экспериментами на средних и длинных дистанциях спринт у меня рассыпался.  
Трени у спринтеров и стайеров разные вообще. Нельзя одной рукой и ... Нет, есть девушки в Масетрсах, которые плывут все, всеми стилями, все дистанции от полтоса до полторашки, собирая при этом все золотые медальки, устанавливая РР и набирая наибольшее количество очков. Но это не наш случай.

----  
Iusmen от Августа 18, 2013, 10:14:45 pm  
Выкладываю ссылки на видео разминки и закупки со "Дня стайера" - ссылка на видео самого заплыва на 800 метров вольным стилем можно будет найти в ветке "День стайера" 21.08.2013г.  
Пересмотрев свое видео понял, что вернее было бы просить отзывы не об ошибках, а о хорошем в моей технике, но

боюсь остаться вообще без отзывов. ;D Так что давайте уж полный расклад - думаю будет полезно не только мне, но и начинающим "курить" наш форум.

Разминка:

1. К 500 (300к/п через 25 + 200в/с) - <http://yadi.sk/d/CIJrLRzb82yuE>
2. У 200 в/с (25Н + 25К) с трубкой - <http://yadi.sk/d/NhnbV8IM82z-A>
3. К 4X50 в/с! старт с тумбы:
  - 1 - <http://yadi.sk/d/4emoowAa82zAa>
  - 2 - <http://yadi.sk/d/JS-BBSM182zvl>
  - 3 - <http://yadi.sk/d/3dyiwtWt82zIG>
  - 4 - <http://yadi.sk/d/kp2l9CIU82zOY>

Закупка:

1. Р 400 в/с А калабашка в щиколотках - <http://yadi.sk/d/1c9Dn3CK83Axw>
2. К 100 в/с спокойно - <http://yadi.sk/d/PjAyl40H83DCc>

Что лично меня шокировало, так это: 1 - то, что закладываю руку за ось - особенно правую во время вдоха под левую.  
2 - то, что глажу воду особенно левой рукой - кошмар.

Об этих ошибках я многим сам в бассе подсказывал и люди исправлялись и даже благодарили, но ни один не сказал: "У тебя та же самая ошибка!!!" - чувствую видеочамера мне очень необходима, т.к. подсказывать об улучшениях или ухудшениях будет некому. :-\

----

Исмен от Августа 19, 2013, 08:02:18 am

Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:11:42 am

...вчера было радостно. сегодня тряпка. меня можно полоскать, мною можно полы мыть-я сопротивляться не буду :(

...

Вот эти слова Ромы - точное описание моего сегодняшнего состояния с минуты как я проснулся. Мое видео можно наверное и не обсуждать - в принципе там и так видно отсутствие техники как таковой да и прогнозируем непечатый край работы. Из плюсов наверное только то, что не завязываю с плаванием, а стараюсь и продолжаю работать. P.S. Еще я злой - у многих ребят (способных, перворазрядников и КМСов) просил - подскажите, что не так делаю? где косяки? - Не, - все нормально - все хорошо!!! - Неужели ничто не радует так, как неудача товарища? - или для нашего возраста по мнению многих это предел? - фиг угадали - все равно поплыву ровно и красиво. ;D - В новом сезоне будем работать над ошибками.

----

Гала от Августа 19, 2013, 08:12:11 am

Сань, наговариваешь ты на нашего брата, я тебе в ЛС цельный трактат накатала ;D

----

Исмен от Августа 19, 2013, 08:20:18 am

Цитата: Гала от Августа 19, 2013, 08:12:11 am

Сань, наговариваешь ты на нашего брата, я тебе в ЛС цельный трактат накатала ;D

Не, про форумчан я ни гу-гу - это я про рядом плывущих, про тех, кто на соседних со мной дорожках. ;)

----

sosnin от Августа 19, 2013, 09:03:31 am

Цитата: Исмен от Августа 19, 2013, 08:20:18 am

Цитата: Гала от Августа 19, 2013, 08:12:11 am

Сань, наговариваешь ты на нашего брата, я тебе в ЛС цельный трактат накатала ;D

Не, про форумчан я ни гу-гу - это я про рядом плывущих, про тех, кто на соседних со мной дорожках. ;)

способные перворазрядники не всегда и видят то ошибки. они вообще видят техинку в основном на сорах. редко когда ее осознание и понимание ошибок приходит спортсмену уровня ниже МС. я таких видел единицы. тех,кто видел ошибки и не стал МС.

так что им скорее лень или не видят. имхо. к тому же,ты для них динозавр,кот. еще и двигается :) они тебя боятся.

----

Гала от Августа 19, 2013, 09:20:47 am

Рома прав, мало кто из бывших пловцов, кто не связал свою дальнейшую жизнь с этим видом спорта, задумывается о нюансах техники и тем более видит ее недостатки у других людей.

----

Toto от Августа 19, 2013, 09:25:59 am

Абсолютно согласна, пока не начала учить других плавать, вообще пофих было))

передвигается, не тонет, мне не мешает - и ладно :)

Да и подсказывать народу в лом, там же чтоб что-то умное сказать, нужно понаблюдать, озадачиться так сказать...а это как-то редко кому охота просто так делать

Хотя мне вот пару недель назад один добрый дядечка подсказал одну вещь в брассе, я про нее знала, но как-то не замечала за собой, сразу стала плыть на много быстрее... вообще брасс становится одним из любимых стилей - старею походу))

to sosnin  
200-ки уже по 3.20 плаваю :)

----

sosnin от Августа 19, 2013, 10:48:58 am

Цитата: moi от Августа 19, 2013, 10:25:27 am

Я бы сказал - нужно. Ибо я дышал в одну сторону, начиная где-то с Зей сотни. И у меня шея чуть не отвалилась, так было "приятно" делать повороты, давая ей хоть на секунды, но иное движение :O)))  
а я только влево дышу.так быстрее,ровнее и дышать легче. когда вправо начинаю, тогда проваливаю опорную левую, и гребка ей нет,еще ее из глубины вытаскивать надо. если сделать так 3-4 раза подряд, то плечи забиваются и шея... но там еще явная скрытая взаимосвязь с работой ног. ноги слабые и плывут рывками.

----

sosnin от Августа 19, 2013, 10:58:06 am

Цитата: lucmen от Августа 18, 2013, 10:14:45 pm

Разминка:

1. К 500 (300к/п через 25 + 200в/с) - <http://yadi.sk/d/CIJrLRzb82yuE>
2. У 200 в/с (25Н + 25К) с трубкой - <http://yadi.sk/d/NhnbV8IM82z-A>
3. К 4X50 в/с! старт с тумбы: 1 - <http://yadi.sk/d/4emoowAa82zAa>  
2 - <http://yadi.sk/d/JS-BBSM182zvl>  
3 - <http://yadi.sk/d/3dyiwtWt82zIG>  
4 - <http://yadi.sk/d/kp2I9CIU82zOY>

Закупка:

1. Р 400 в/с А калабашка в щиколотках - <http://yadi.sk/d/1c9Dn3CK83Axw>
2. К 100 в/с спокойно - <http://yadi.sk/d/PjAyl40H83DCc>

коли пошла такая пьянка, разрешаю выложить мое плавание. без результата,все равно там не весь заплыв. Берримор,сделаешь?

пс. пусть уже непроплывшие начинают трусить и бояться :)

----

ЕвгенийК от Августа 19, 2013, 11:13:57 am

Цитировать

<https://disk.yandex.ua> ...

а как вы с него смотрите? или просто надо качать файлы?

----

moi от Августа 19, 2013, 11:14:29 am

Цитата: ЕвгенийК от Августа 19, 2013, 11:13:57 am

а как вы с него смотрите? или просто надо качать файлы?

Тока качать... Неудобно канешна, но...

----

ЕвгенийК от Августа 19, 2013, 11:22:55 am

извращение какое-то.

чего не на ютуб? там сразу есть проигрыватель, плюс можно с мобильного смотреть.

----

Гала от Августа 19, 2013, 12:15:06 pm

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 10:48:58 am

а я только влево дышу.так быстрее,ровнее и дышать легче. когда вправо начинаю, тогда проваливаю опорную левую, и гребка ей нет,еще ее из глубины вытаскивать надо. если сделать так 3-4 раза подряд, то плечи забиваются и шея... но там еще явная скрытая взаимосвязь с работой ног. ноги слабые и плывут рывками.

Я тоже дышу на одну сторону,только вправо 8)

----

sosnin от Августа 19, 2013, 12:19:06 pm

Цитата: Гала от Августа 19, 2013, 12:15:06 pm

Я тоже дышу на одну сторону,только вправо 8)

если дышишь влево,то что происходит?

----

lucmen от Августа 19, 2013, 01:53:45 pm

Цитировать

... редко когда ее осознание и понимание ошибок приходит спортсмену уровня ниже МС. я таких видел единицы.

тех,кто видел ошибки и не стал МС.

Твои слова как бальзам на душу - МС мне конечно не стать, но до I-го я думаю доплыву - основные ошибки у себя я вижу + (как сказал один замечательный человек с нашего форума: "плывешь на желании плыть") ЖЕЛАНИЕ у меня ужасно большое.

Цитировать

... к тому же,ты для них динозавр,кот. еще и двигается :) они тебя боятся.

Не, не боятся - мы дружим, к тому же вроде уважают - наверное как динозавра. ;D

----

lucmen от Августа 19, 2013, 02:05:52 pm

Цитата: moi от Августа 19, 2013, 09:49:38 am

Цитата: lucmen от Августа 18, 2013, 10:14:45 pm

...

Цитировать

Разминка: 1. К 500 (300к/п через 25 + 200в/с)

Ничего себе разминка! Я бы уже второй круг батом не доплыл бы, встав плугом, а пульс бы у меня был под 30!

Похоже физуха "накачена" неплохая, за счет чего lucmen (как и Рунтя вытягивают). Но так хочется техники! (Это я про себя больше).

Да это и не разминка лично для меня - просто по времени до старта (что бы стартануть без посторонних на дорожке) только это и смог проплыть. + Бассейн готовился к сливу и неделю, а может и больше не грели воду - честно, на разминке я замерз + пришел в этот день на заплыв уже с красными глазами (итог следования на работе пассажиром в вагоне, где проводницы отказались отключать кондиционер :(). Тоже очень хочется техники, которая у меня почти полностью отсутствует.

----

Berrimor от Августа 19, 2013, 02:07:00 pm

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 01:53:45 pm

Не, не боятся - мы дружим, к тому же вроде уважают - наверное как динозавра. ;D

А ты в шкафчик спрячься и послушай, что они скажут, когда тебя не видят. ;D

Имхо, в плавании задумываются о "технике" тогда, когда приходит понимание, что банальным увеличением объёмов результата не достичь, а это либо с возрастом(нет времени для продолжительных тренировок), либо с разрядом(набито куча шишек до мс и после него).

----

sosnin от Августа 19, 2013, 02:11:26 pm

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 01:53:45 pm

Не, не боятся - мы дружим, к тому же вроде уважают - наверное как динозавра. ;D

во-во. уважение без страха бывает очень редко.осбенно в спорте,сампонимаешь ;)

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 01:53:45 pm

Твои слова как бальзам на душу - МС мне конечно не стать, но до I-го я думаю доплыву - основные ошибки у себя я вижу + (как сказал один замечательный человек с нашего форума: "плывешь на желании плыть") ЖЕЛАНИЕ у меня ужасно большое.

я не про тебя.я про твоих кмсов... хотя уверен,что и ты не понимаешь половины косяков и не знаешь,как их править. ты из под воды видел себя?

я,честно, начал задумываться,что такое правильная техника во всех стилях, когда мне 100 раз показали,потом носом ткнули 100 раз в "как надо" под водой. стоя,в движении,долгом плавании.

я даже помню,как наблюдал в трубке за 4х1500. 1км наблюдал за спортсменом. пытался повторить 200 метров. потом след 1500. и так 5-6 недель :) веришь в такой подход в обучении в "дюшш"? в тот дюшш,где говорят,что на детях пашут и выжимают не занимаясь техникой?

пс. алексею должен понравиться этот пост.

----

lucmen от Августа 19, 2013, 02:26:33 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 19, 2013, 11:22:55 am

извращение какое-то.

чего не на ютуб? там сразу есть проигрыватель, плюс можно с мобильного смотреть.

У меня почему-то на ютуб файлы длиннее 10-и минут не берет, а с видео я не работаю и резать его там редактировать не умею.

----

lucmen от Августа 19, 2013, 02:42:38 pm

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 02:11:26 pm

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 01:53:45 pm

...

...

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 01:53:45 pm

...  
... хотя уверен, что и ты не понимаешь половины косяков и не знаешь, как их править. ты из под воды видел себя?

...  
Не, Рома, не видел и не известно увижу ли когда-нибудь - для этого нужно купить камеру, ну или чтобы ты в гости приехал и посмотрел-научил. :D

Ну а в моих видео - с трубкой ноги + координация и стартах 4X50 - есть хоть что-либо толковое? - или нужно все полностью ломать и строить новое?

----  
sosnin от Августа 19, 2013, 02:49:50 pm

Цитата: moi от Августа 19, 2013, 02:46:53 pm

Но опять-таки все зависит от того, какие тумбы в басе.

ага. и какие люди в бас ходят. :) дети пнут и гудбай.

----  
Рунтя от Августа 19, 2013, 03:38:06 pm

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 08:02:18 am

Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:11:42 am

...вчера было радостно. сегодня тряпка. меня можно полоскать, мною можно полы мыть-я сопротивляться не буду :(

...  
Вот эти слова Ромы - точное описание моего сегодняшнего состояния с минуты как я проснулся. Мое видео можно наверное и не обсуждать - в принципе там и так видно отсутствие техники как таковой да и прогнозируем непечальный край работы. Из плюсов наверное только то, что не завязываю с плаванием, а стараюсь и продолжаю работать.

P.S. Еще я злой - у многих ребят (способных, перворазрядников и КМСов) просил - подскажите, что не так делаю?

где косяки? - Не, - все нормально - все хорошо!!! - Неужели ничто не радует так, как неудача товарища? - или для нашего возраста по мнению многих это предел? - фиг угадали - все равно поплыву ровно и красиво. ;D - В новом сезоне будем работать над ошибками.

Саня, я дальше тему не читала, но вот этот крик души до боли родной. Мне самой хочется кричать ААаааа! так же как и тебе. Не нравится все, не получается так, как хочется, старая больная спина ни черта не дает делать, а плавать хочется до дрожи в коленках, плавать красиво, быстро. А невролог, как и тренеры в бассе говорят: угомонись, стоп, хватит, приехала, отплавала свое, не начав толком и учиться. Я не знаю, что мне сделать, чтобы продолжить плавать дальше. Я хочу, очень хочу. И ошибки все свои знаю. Не знаю, где спину новую купить, чтобы не мешала с ошибками справляться. Может у тебя не все так запущено, и моя вера в то, что у тебя обязательно все получится пусть всегда будет с тобой, на каждой трене. Энергетика у меня сильная, ты сам почувствуешь, что я с тобой и в тебя верю. Давай уже, за нас двоих, а?

----  
Гала от Августа 19, 2013, 03:38:19 pm

Чего это Ромка будет в шоке? Он еще и не такое видывал(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----  
читающий от Августа 19, 2013, 03:39:08 pm

Цитата: lucmen от Августа 18, 2013, 10:14:45 pm

Что лично меня шокировало, так это: 1 - то, что закладываю руку за ось - особенно правую во время вдоха под левую.

По-моему, у Т.Лафлина есть совет, вкладывая руку, большим пальцем указывать вперед по ходу движения, на дальний бортик. Кисть при этом немного повернута наружу.

----  
sosnin от Августа 19, 2013, 03:49:09 pm

Цитата: Гала от Августа 19, 2013, 03:38:19 pm

Чего это Ромка будет в шоке? Он еще и не такое видывал(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

о да...я тут с дитем купался. он тонет с проваленными локтями,попа на плаву,а сам на дне дергается. я его вынимаю,а он радуется,ржет, что воды нахлебался и просится еще.

так что я еще и не таких "плавцов" :)

----  
lucmen от Августа 19, 2013, 03:49:37 pm

Цитата: Рунтя от Августа 19, 2013, 03:38:06 pm

Цитата: lucmen от Августа 19, 2013, 08:02:18 am

Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:11:42 am

...

...

...

Саня... Давай уже, за нас двоих, а?

Ну нет, дорогая, не угадала - мне и за себя сил бы хватило. А ты давай, не раскисай, твоей физухе не только я, но и большинство мужиков на форуме завидуют. Вот только уши твои тебе надо помочь повернуть в нужную сторону - что бы слышать нужное. ;)

----

lucmen от Августа 19, 2013, 03:52:12 pm

Цитата: читающий от Августа 19, 2013, 03:39:08 pm

Цитата: lucmen от Августа 18, 2013, 10:14:45 pm

Что лично меня шокировало, так это: 1 - то, что закладываю руку за ось - особенно правую во время вдоха под левую.

По-моему, у Т.Лафлина есть совет, вкладывая руку, большим пальцем указывать вперед по ходу движения, на дальний бортик. Кисть при этом немного повернута наружу.

Об этом и в книге "100 лучших упражнений для плавания" пишут, но одно дело кисть повернута немного наружу, а у меня видно как ладонь наружу разворачивается.

----

Гала от Августа 19, 2013, 05:40:24 pm

Как у вас все серьезно-то :o

----

sosnin от Августа 19, 2013, 08:48:45 pm

Цитата: lucmen от Августа 18, 2013, 10:14:45 pm

2. К 100 в/с спокойно - <http://yadi.sk/d/PjAyl40H83DCc>

хотел?получай.

-

рано вдох начинаешь делать. поэтому руку левую не вкладываешь кистью.

дышать тебе надо влево чаще. мотает тебя,как угря, пресс то напрягай!!

+ нифига се спокойно! всем бы так купаться. :)

хорошо,что работаешь ногами на выходе. сальто есть. ноги работают...

пс.будем еще смотреть ;)

----

sosnin от Августа 19, 2013, 08:54:37 pm

вот видос "ноги -упр" даже 50 не досмотрел :(

опуска ноги в воду. полхода идет в воздухе. зачем нам джакузи?

делай что-то со вкладыванием левой. дыши туда,акулий плавник,все на вкладывание делай. после вдоха ты должен голову убрать до того,как рука пройдет полпроноса!!!запомни это. а еще лучше с убираением головы,добавляешь инерции броском руки и вворачиваешься в захват с вытягивание плеча вперед!

----

sosnin от Августа 19, 2013, 08:56:48 pm

батом будешь так касаться-руки сломаешь как-нибудь и выход на спине нормальный не сделаешь никогда. и

поясница в бате не работает.нет жесткой прямой линии. сделал какуюто дугу,так в дуге и выныриваешь.

----

ЕвгенийК от Августа 19, 2013, 09:02:57 pm

админы, а давайте перенесем комменты про подводные камеры и штативы в отдельную тему?

нужная ведь штука!

----

sosnin от Августа 19, 2013, 09:04:06 pm

сп и бр- ЖОПА,простите зад, на дне!!!!!! че он там делает?! это та элементарщина,которой и надо уделять в разминке!!!! для движений рук и ног есть основное задание!!!

капец. :) про спину давай не будем. может вам с галой ее просто не плавать? :) ты вообще знаешь как высокий локоть на спине сделать. думаю врядли. ты не заморачивался.

бр- фиг с ним,что ноги в руки не попадают, но таз надо поднимать!!

вы,накаченные ходите, зачем тебе пресс если ты его в бр ни разу не напряг? он у тебя после воды болит хоть иногда?

+ молодец,что ориентируешься на спине без флажков. выход в брассе-лучшее что есть в брассе твоём. думаю,еще метра 3-4 ты сможешь прибавить здесь,а значит плыть на 3 гребка меньше ;)

----

свиммер от Августа 19, 2013, 09:23:39 pm

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 09:04:06 pm

зачем тебе пресс если ты его в бр ни разу не напряг? он у тебя после воды болит хоть иногда?

боюсь вмешаться, ... а где пресс надо в брассе напрягать? ::)

----

sosnin от Августа 19, 2013, 09:33:35 pm

пресс надо напрягать, что таз был у поверхности. и особенно перед толчком ногами, чтобы ноги толкали прямую линию "спина-пооясница-таз" а не дугу. иначе это толчек не вперед, а вверх из воды.

пс. сегодня в кроле следил когда делаю вдох. поворот коловы идет как только рука начинает выниматься после отталкивания.

пс. смотрим и учимся в плюсике в графе видео у меня <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8052.msg229156#msg2291564> :) :) не сильно скромно? :)

----

Гала от Августа 19, 2013, 10:45:29 pm

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 09:04:06 pm

про спину давай не будем. может вам с галой ее просто не плавать? :)

А я тут при чем? ;D Я, между прочим, именно на спине КМС

сделала (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>), правда сие давно было. Спина у меня далеко не самый провальный стиль. А насчет батта у Люкмена, Ром, ты посмотри он же им исключительно на морально волевых плывет, ног нет, в руках силища невероятная, ее и использует.

Я, кстати, спину сейчас хорошо подтягиваю и гребок нормальный, без провального локтя ;D, только левая рука сильно за ось прет, но я работаю в этом направлении, все будет

нормально (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----

sosnin от Августа 20, 2013, 09:26:51 am

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 09:33:35 pm

пс. смотрим и учимся в плюсике в графе видео у меня <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8052.msg229156#msg2291564> :) :) не сильно скромно? :)

чет не пойму. где комменты? уже никого видео не будоражит?

гала, я тут думаю, наверно с Volga13 спутал тебя. :)

----

avia334 от Августа 20, 2013, 09:34:51 am

Цитировать

чет не пойму. где комменты? уже никого видео не будоражит?

Было бы что комментить... .

13 гребков на последней сотне - это сильно.

----

свиммер от Августа 20, 2013, 09:40:33 am

Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 09:26:51 am

чет не пойму. где комменты? уже никого видео не будоражит?

левая рука в проносе, то прямая, то с локтем, один раз, вообще, воду гребанула. выходы в конце уже только 5 метров стали. :P

зачем последний гребок отрезали? не дали локоть разглядеть... ;)

----

sosnin от Августа 20, 2013, 10:06:33 am

Цитата: свиммер от Августа 20, 2013, 09:40:33 am

левая рука в проносе, то прямая, то с локтем, один раз, вообще, воду гребанула. выходы в конце уже только 5 метров стали. :P

таакк... наблюдательные подтянулись... буду оправдываться... так цепляет, когда вдох вправо идет. а вправо вдох делаю, когда задыхаюсь. получается влево-вправо сразу вдохи, не успеваю преворачиваться на бок... при этом я еще и воду иногда хлебаю, бок начинает болеть чуть позже из-за сбивания дыхания.

выход-хз, 5 это флажки, если выхожу не на семи, то либо ноги сдохли или сводит, или просто не достал до бортика нормально.

последний гребок вырезал (но там и так видно 3-4 последних), т.к. там мат по касанию. запикивать не умею :) :) еще косяки видно?

----

sosnin от Августа 20, 2013, 10:09:21 am

Цитата: свиммер от Августа 20, 2013, 09:40:33 am

левая рука в проносе, то прямая, то с локтем

по мойму еще раз доказывает, что все равно как проносить, главное расслабиться успеть. но она и во втором случае согнута, просто выше задрана и вывернута побольше. ладонь наружу больше смотрит. если согну в таком положении, то будет смотреть назад, а не вниз - это напряжение.

----

Гала от Августа 20, 2013, 10:14:37 am  
Цитата: avia334 от Августа 20, 2013, 09:34:51 am

Было бы что коментить... .

13 гребков на последней сотне - это сильно.

Ты тоже впечатлился? ;D

Я тоже хочу в Питер, но это в ноябре, а на ноябрь у меня и так до фига всего запланировано((((

Пошла Ромкино видео пересматривать, буду как мантру его в голове прокручивать))))))

Насчет выходов, Ром, в принципе, они не нужны на длинных дистанциях такие далекие, ты в своей теории, что воздуха не хватает из-за них не далек от истины, на последней сотне можно их включать, а на протяжении всей дистанции даже Сунь наш Янг их не делает так далеко ;)

Пронос вообще дело десятое, хоть буквой зю, лишь расслабленно и не через сторону))))

----

sosnin от Августа 20, 2013, 10:40:58 am

я этим выходом вообще не запариваюсь. он у меня только с толчка на 7, если еще ноги добавлять то либо скорость выше, либо дальше (медленные удары). думаю на 800 я делаю только 1 удар, перед выныриванием. и я вообще не задыхаюсь на выходе, если перед ним вдох есть, а вот если не попадаю, то после выныривания будет, как на сотне на прошлом КР. 4 гребка-4 вдоха :) меня там чуть не стошнило от головокружения, кот я себе устроил сам. че натворил, сам не понял? еще меня очень бесит, когда перед сальто попадает вдох вправо - я торможусь. у такая тема бывает постоянно с подниманием формы. например сейчас по 13 гребков - попадаю нормально, если нарабатывается продвижение с гребка чуть быстрее, начинает получаться по 12 гребков и бздец - КАЖДОЕ сальто - оЦЦцтой.

пс. что-то никого не напрягли, как меня, мой бич. два бревна, называющиеся ногами. что там? 2х, 3х, 6ти ударный? :) :)  
:) вот поэтому я с калабашкой плыву иногда и быстрее коорд.

----

Гала от Августа 20, 2013, 10:53:09 am  
Ром, а на фига тебе на 800 шестиударный кроль? На последней сотке если ток)))

----

свиммер от Августа 20, 2013, 10:56:31 am  
Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 10:40:58 am  
4 гребка-4 вдоха :)

А, если ускорить гребки?

----

sosnin от Августа 20, 2013, 10:57:00 am  
Цитата: Гала от Августа 20, 2013, 10:53:09 am  
Ром, а на фига тебе на 800 шестиударный кроль? На последней сотке если ток)))  
боюсь только на последних 10ти он у меня бывает 6тиударный ;)

----

sosnin от Августа 20, 2013, 10:59:20 am  
Цитата: свиммер от Августа 20, 2013, 10:56:31 am  
А, если ускорить гребки?  
то я потеряюсь и вдохну где нибудь воды, захлебнусь и встану. чтоб не делалось так, 4гр-4вд, надо себя хорошо чувствовать и понимать. раскладка всем рулит. что доказал морозов на ЧМ.

----

sosnin от Августа 20, 2013, 11:01:49 am  
Цитата: Гала от Августа 20, 2013, 10:53:09 am  
Ром, а на фига тебе на 800 шестиударный кроль? На последней сотке если ток)))  
с другой стороны - этож очевидно, я б тогда плавал, бегал, прыгал быстрее и дальше, чем сейчас. и наслаждался бы сотнями по 1:10 в трехе :)

----

свиммер от Августа 20, 2013, 11:04:28 am  
Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 11:01:49 am  
Цитата: Гала от Августа 20, 2013, 10:53:09 am  
Ром, а на фига тебе на 800 шестиударный кроль? На последней сотке если ток)))  
с другой стороны - этож очевидно, я б тогда плавал, бегал, прыгал быстрее и дальше, чем сейчас. и наслаждался бы сотнями по 1:10 в трехе :)



Разве 800м шестиударным возможно плыть (тем более треху)?

----

Гала от Августа 20, 2013, 11:07:10 am

Возможно, возможно все)))))) Я раньше так и мочила)))))) Теперь поуменьла, больше на руки упор делаю, на нормальный гребок, потому что ноги ппц как закисляют.

----

Гала от Августа 20, 2013, 11:09:33 am

В юности дури много, чего только не натворишь 8)

----

goreth от Августа 20, 2013, 11:17:03 am

Вдох растянутый, из-за этого рука бьет по воде. Ошибочно делать выдох перед самым вдохом взрывом, не хватит времени сделать полноценный вдох, выдох должен в три раза длиннее вдоха и на протяжении всего времени, когда голова под водой. Это усиливает сам гребок, вспомните боксера, который наносит удар на выдохе.

----

sosnin от Августа 20, 2013, 11:23:41 am

Цитата: goreth от Августа 20, 2013, 11:17:03 am

Вдох растянутый, из-за этого рука бьет по воде. Ошибочно делать выдох перед самым вдохом взрывом, не хватит времени сделать полноценный вдох, выдох должен в три раза длиннее вдоха и на протяжении всего времени, когда голова под водой. Это усиливает сам гребок, вспомните боксера, который наносит удар на выдохе.

я выдыхаю между гребком половину, а потом помедленнее при отталкивании. получается, что выдохи почти не в гребковой части, в лежании, скольжении или в завершении гребка. так что выдох у меня явно долгий и полный. вот с плечами растяжкой могло бы быть лучше.

----

свиммер от Августа 20, 2013, 11:28:17 am

Цитата: goreth от Августа 20, 2013, 11:17:03 am

выдох должен в три раза длиннее вдоха и на протяжении всего времени, когда голова под водой. Это усиливает сам гребок, вспомните боксера, который наносит удар на выдохе.

Кстати, да. Хотел узнать мнение форума по этому поводу... Пишут, что продолжительный выдох улучшает вентиляцию легких. Как я это понимаю - большее количество кислорода усваивается с каждого вдоха, т.е. увеличивается КПД вдоха. Так ли это?

----

sosnin от Августа 20, 2013, 11:28:29 am

goreth, как думаете, реально исправить такой швах с ногами. чем?

-плавание на ногах

-бег

-велотренажер

-плавание в коор с упором на ноги

как, если я выдерживаю только 50м с ногами, а плыть надо 200 :)

у меня мнение, что проблема просто в лишнем весе, а остальное следствие. все ж с грузом в четверть веса невозможно бесконечно максимально работать. хотя и раньше - ноги были проблемой самой, кот. тренером идеально так и не решилась. промежуточные успехи только были.

----

sosnin от Августа 20, 2013, 11:32:19 am

Цитата: свиммер от Августа 20, 2013, 11:28:17 am

Кстати, да. Хотел узнать мнение форума по этому поводу... Пишут, что продолжительный выдох улучшает вентиляцию легких. Как я это понимаю - большее количество кислорода усваивается с каждого вдоха, т.е. увеличивается КПД вдоха. Так ли это?

тут уже столько тем наподнималось с этой курсовки. пора уже отдельные темы развивать. штативы, камеры, ноги, руки, как выдыхать, какой выход кр или бат и пр. и пр.

имхо. если и развивать, то не тут, а технике или душевой

----

Гала от Августа 20, 2013, 11:41:35 am

Терпи, Роман, теперь вся женская часть форума захочет тебя это..... жамкать ;D

----

свиммер от Августа 20, 2013, 11:53:25 am

Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 11:32:19 am

тут уже столько тем наподнималось с этой курсовки. пора уже отдельные темы развивать. штативы, камеры, ноги, руки, как выдыхать, какой выход кр или бат и пр. и пр.

имхо. если и развивать, то не тут, а технике или душевой

Не вопрос, создал :)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8075.0>

----

Гала от Августа 20, 2013, 11:54:48 am  
Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 11:42:45 am  
чет не хочу этого.... терпеть ....  
;D надо, вася, надо ;D  
Ладно, я подарю тебе электрошокер, будешь отбиваться 8)

----

goreth от Августа 20, 2013, 11:56:00 am  
Естественно, длинный выдох всяко лучше короткого, легкоатлеты тоже в "школе" делают выдох на три счета, водолазы выдыхают с небольшой задержкой. Все нормальные виды единоборств учат дышать не грудью, а животом и т.д.  
А ноги, конечно с доской поболее и подлиннее, те же ускорения, полезны короткие ласты, поскольку время экономим и стопу растягиваем. Бегать можно, но одев очень теплые штаны, немного подсушивает ноги.

----

Гала от Августа 20, 2013, 12:06:31 pm  
Насчет вдоха еще, не надо выдыхать до самого конца, чуток должно оставаться, иначе потом не вдохнешь нормально.

----

igorium от Августа 20, 2013, 12:41:13 pm  
Сегодня проплыл наконец-то 800м на время в бассейне.  
Последний раз я был в бассейне почти месяц назад.  
Было ОЧЕНЬ тяжело плыть.  
После 200м я уже подумывал, чтобы прекратить заплыв, настолько было тяжело.  
И если бы не триатлон в воскресенье и моя заявка в форуме, то не уверен, что смог бы себя домотивировать доплыть.  
Вот, что значит перерыв в плавании...  
Самое интересное, что я проплыл неплохо для себя, примерно как и рассчитывал...

----

sosnin от Августа 20, 2013, 01:54:43 pm  
Цитата: goreth от Августа 20, 2013, 11:56:00 am  
полезны короткие ласты, поскольку время экономим и стопу растягиваем. Бегать можно, но одев очень теплые штаны, немного подсушивает ноги.  
1) ласты я уже задумался, после того как у халуина увидел их... в одном магазине не нашел пока. но на близж 2 мес- это цель. стопа у меня и так растянута нормально. у меня бедра устают.  
2) штаны? хммм... буду их искать и пробовать.  
спс. +1

----

Домино от Августа 20, 2013, 04:27:13 pm  
тапком не бить.

lucmen.

То что успела посмотреть:

Кроль: провален локоть (входит в воду первым, а должна кисть) + вход кисти с таким разворотом наружу и большим пальцем чревато травмой плечей.

Батт: ноги, ау! + движение тела направленно вверх, а не вперед. Исправить это ошибку + подключить ноги и батт. будет просто загляденье. ;)

Спина: нет согласованной работы рук.

Брасс: ранний вдох. Руки еще не закончили гребок.

----

опо от Августа 20, 2013, 04:57:44 pm

В брассе, если делать вдох, когда руки полностью закончат гребок, пауза будет и следовательно остановка в конце гребка, когда тело в максимально необтекаемом положении, а не на скольжении - там, где паузе и положено быть. Кстати, очень распространенная ошибка на брассе.

----

igorium от Августа 20, 2013, 09:40:42 pm

Цитата: опо от Августа 20, 2013, 04:57:44 pm

В брассе, если делать вдох, когда руки полностью закончат гребок, пауза будет и следовательно остановка в конце гребка, когда тело в максимально необтекаемом положении, а не на скольжении - там, где паузе и положено быть. Кстати, очень распространенная ошибка на брассе.

А можно поподробнее?

Скольжение же идет после вдоха и опускания головы - где ж там дышать???

----

@LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 10:09:40 pm

Цитата: igorium от Августа 20, 2013, 09:40:42 pm

Цитата: опо от Августа 20, 2013, 04:57:44 pm

В брассе, если делать вдох, когда руки полностью закончат гребок, пауза будет и следовательно остановка в конце гребка, когда тело в максимально необтекаемом положении, а не на скольжении - там, где паузе и положено быть. Кстати, очень распространенная ошибка на брассе.

А можно поподробнее?

Скольжение же идет после вдоха и опускания головы - где ж там дышать???

Поподробнее:

С разведением рук голова начинает подниматься

Вдох приходится приблизительно на вторую половину фазы движения рук внутрь и заканчивается с окончанием гребка. Паузы между окончанием гребка и проносом не должно быть.

----

@LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 10:16:44 pm

Ладно уж. Выложу и свое подводное видео брасса, хоть и не первой свежести - <http://www.youtube.com/watch?v=3jK1TnbXTIA&feature=youtu.be> - поругайте уж и меня ))

Выход вне комментариев - он мягко говоря был хреновым, че то слишком глубоко нырнул я.

кстати снимали GoPro-шкой - кто-то интересовался, как она снимает.

----

igorium от Августа 20, 2013, 10:19:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 10:09:40 pm

Поподробнее:

С разведением рук голова начинает подниматься

Вдох приходится приблизительно на вторую половину фазы движения рук внутрь и заканчивается с окончанием гребка. Паузы между окончанием гребка и проносом не должно быть.

Низкий поклон за разжевывание.

А я два года получается дурью маялся в брассе...

У меня всегда была пауза ((

Это ж сколько я смогу выиграть на следующих стартах в Олимпийском :o

----

Peter68 от Августа 20, 2013, 10:58:50 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 10:16:44 pm

Ладно уж. Выложу и свое подводное видео брасса, хоть и не первой свежести - <http://www.youtube.com/watch?v=3jK1TnbXTIA&feature=youtu.be> - поругайте уж и меня ))

Выход вне комментариев - он мягко говоря был хреновым, че то слишком глубоко нырнул я.

кстати снимали GoPro-шкой - кто-то интересовался, как она снимает.

А зачем ноги опускаешь перед гребком руками?

(<http://s005.radikal.ru/i211/1308/84/4e93ac1071c5.gif>)

----

@LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 11:05:39 pm

Цитата: Peter68 от Августа 20, 2013, 10:58:50 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 10:16:44 pm

Ладно уж. Выложу и свое подводное видео брасса, хоть и не первой свежести - <http://www.youtube.com/watch?>

v=3jK1TnbXTIA&feature=youtu.be - поругайте уж и меня ))

Выход вне комментариев - он мягко говоря был хреновым, че то слишком глубоко нырнул я.

кстати снимали GoPro-шкой - кто-то интересовался, как она снимает.

А зачем ноги опускаешь перед гребком руками?

Хороший вопрос :)

Есть еще видео со полтинником, правда ракурс не очень удобный (я по левую сторону дорожки) - тут вроде такого с ногами нету. - <http://www.youtube.com/watch?v=11TVqop9t7o>

Буду исправлять - меня интересует техника на 200, потому что полтинник еще на дури вытягиваю, а на 100 - 200 дури уже не хватает, надо убирать, все что тормозит скольжение.

----

Point Break от Августа 21, 2013, 12:03:14 am

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 11:05:39 pm

надо убирать, все что тормозит скольжение.

Попробуйте разобрать раннюю Leisel Jones.

Пассивной фазы в координации у нее не было (стопы свелись и сразу начинают разводиться ладони) и при этом самый длинный гребок при WR.

----

Iucmen от Августа 21, 2013, 05:50:58 am

Вот вернулся с работы и прочитал кучу полезных отзывов в частности от Sosnina и Домино - спасибо вам огромное за полный расклад и убитое время на просмотр моих действий. Буду работать над ошибками - правда через месяц - басс закрыт и я ушел на отдых.

Чуть-чуть оправданий и отмазок: забыл попросить что бы спину мою даже не рассматривали - это мой камень преткновения и ахилесова пята, но буду и над ней работать. Бат изучал только пару месяцев во время начала моего плавания, а сейчас только просто плыву если есть в заданиях и на разминке - тоже буду работать - очень хочу, но выносливости на него маловато. Брасс попозже, когда приобрету камеру, по другому сниму - потом разберем поподробнее - вообще мне разминка всегда тяжело дается - пока втянусь - так что на ней почти и не стараюсь делать технично, пока стремлюсь просто не разогнать, удержать пульс покоя. Вот за конкретные советы, Рома, за акулий плавник, за контролем вдоха и как правильно вложить руку низкий поклон и + от чистого сердца. Домино, спасибо за прорицательный взгляд на будущее моего батта - очень желаю плыть красиво +.

P.S. Гала тебя тоже не забыл - спасибо +.

----

Iucmen от Августа 21, 2013, 05:59:20 am

Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 09:26:51 am

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 09:33:35 pm

ппс. смотрим иучимся в плюсики в графе видео у меня <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8052.msg229156#msg2291564> :) :) :) не сильно скромно? :)

чет не пойму. где комменты? уже никого видео не будоражит?

...

Меня ужасно взбудоражила реклама посреди кадра, как раз на дорожке по которой ты плывешь. От нее на видео можно как то избавиться? - мешает просмотру ужасно.

----

sosnin от Августа 21, 2013, 06:29:00 am

Цитата: Iucmen от Августа 21, 2013, 05:59:20 am

Цитата: sosnin от Августа 20, 2013, 09:26:51 am

Цитата: sosnin от Августа 19, 2013, 09:33:35 pm

ппс. смотрим иучимся в плюсики в графе видео у меня <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8052.msg229156#msg2291564> :) :) :) не сильно скромно? :)

чет не пойму. где комменты? уже никого видео не будоражит?

...

Меня ужасно взбудоражила реклама посреди кадра, как раз на дорожке по которой ты плывешь. От нее на видео можно как то избавиться? - мешает просмотру ужасно.

если скажешь программму,кот режет понятно и интуитивно видео,то я сам порежу и перезальем ;) это то,что нашел за 20 минут и сделал.

----

sosnin от Августа 21, 2013, 06:36:48 am

Цитата: Peter68 от Августа 20, 2013, 10:58:50 pm

А зачем ноги опускаешь перед гребком руками?

(<http://s005.radikal.ru/i211/1308/84/4e93ac1071c5.gif>)

это поясница. гибкость и жесткость. когда сделаешь ее жестче, тогда даже гребок мощнее будет.

конечно кому как, но по мне, так руки надо шире разводить. нет захвата нормального. кисти начинают грести назад, а потом только вбок. надо одновременно.

+ вытягивание идет после броска рук. посмотри. руки входят, машут, а потом только тянутся перед гребком. они должны тянуться в скольжении и сразу. как раз будешь ровнее лежать.

вон, lустен, смотри где таз у александра. всегда у поверхности и не прыгает!

----

sosnin от Августа 21, 2013, 08:41:39 am

Цитата: swimmer от Августа 20, 2013, 11:04:28 am

Разве 800м шестиударным возможно плыть (тем более треху)?

посмотри, может люди подсказут, европа вроде была по короткой. 800м или 1500 Колбертадо, итальянец... он нарушил все законы гравитации и физики :) ;)

----

swimmer от Августа 21, 2013, 08:48:10 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 08:41:39 am

Цитата: swimmer от Августа 20, 2013, 11:04:28 am

Разве 800м шестиударным возможно плыть (тем более треху)?

посмотри, может люди подсказут, европа вроде была по короткой. 800м или 1500 Колбертадо, итальянец... он нарушил все законы гравитации и физики :) ;)

Ну, это из области экстрима и перекосов... Колбертадо, Гала в юности... ;) Наверное, надо не на них равняться.

----

Гала от Августа 21, 2013, 08:55:36 am

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 08:48:10 am

Наверное, надо не на них равняться.

Чего это? Равняйся на нас, детка, не прогадаешь! ;D

----

sosnin от Августа 21, 2013, 08:55:53 am

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 08:48:10 am

Ну, это из области экстрима и перекосов... Колбертадо, Гала в юности... ;) Наверное, надо не на них равняться.

а на кого равняться?

----

opo от Августа 21, 2013, 08:57:19 am

Друзья мои, посмотрите, на "детских" соревнованиях очень многие лупятся шестиударным и 800, и 1500 :о. И каждый раз, когда я это наблюдаю, не могу понять, КАК :о????? ;D

----

Гала от Августа 21, 2013, 08:58:37 am

Цитата: opo от Августа 21, 2013, 08:57:19 am

Друзья мои, посмотрите, на "детских" соревнованиях очень многие лупятся шестиударным и 800, и 1500 :о. И каждый раз, когда я это наблюдаю, не могу понять, КАК :о????? ;D

На силе духа! Заявляю со всей ответственностью, как человек, который в детстве так и лупил ;D

----

Berrimog от Августа 21, 2013, 09:01:31 am

Я плаваю 6-ти ударным, но это объясняется просто - ноги у меня слабо работают.

----

opo от Августа 21, 2013, 09:03:57 am

Да не в силе духа дело, мне кажется ;) , им всё равно ;D, их так научили, они так и плывут, не думая, что 100, что 1500. Спроси у них, каким ты кролем плавёшь, половина не поймёт, чего вы от них хотите, вообще ;).

----

swimmer от Августа 21, 2013, 09:08:40 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 08:55:53 am

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 08:48:10 am

Ну, это из области экстрима и перекосов... Колбертадо, Гала в юности... ;) Наверное, надо не на них равняться.

а на кого равняться?

Ну, кто более-менее "классически" плавает. Я, например, для себя такой вывод сделал. У меня и так все понятно, мне надо научиться плавать по нормальному, ну, а потом, если будет успех, то может и особенности какие-то развивать. У тебя, конечно же, с твоим уровнем, ситуация может и совсем другая.

----

igorium от Августа 21, 2013, 09:24:18 am

Пока мы все ждем объявления результатов, вопросик у меня вертится один.

Дыхание 2-2 и 3-3.

ЗА день до своего заплыва я плавал в открытой воде совершенно спокойно с дыханием 3-3.

Но на 800-ке я наверное только метров 30 одолел 3-3, и перешел на 2-2.

Я так понял, что дело в скорости.

Вот моя логическая цепочка:

Плыву быстрее -> кислород быстрее кончается -> нехватка кислорода -> надо чаще дышать.

Я прав или истина в чем-то другом?

----

planeg от Августа 21, 2013, 09:27:32 am

Цитата: igorium от Августа 21, 2013, 09:24:18 am

Плыву быстрее -> кислород быстрее кончается -> нехватка кислорода -> надо чаще дышать.

Я прав или истина в чем-то другом?

А какие еще могут быть варианты?

----

igorium от Августа 21, 2013, 09:30:03 am

Цитата: planeg от Августа 21, 2013, 09:27:32 am

Цитата: igorium от Августа 21, 2013, 09:24:18 am

Плыву быстрее -> кислород быстрее кончается -> нехватка кислорода -> надо чаще дышать.

Я прав или истина в чем-то другом?

А какие еще могут быть варианты?

У меня никаких.

Но как показывает практика, я могу сильно заблуждаться в теории плавания ))

----

sosnin от Августа 21, 2013, 09:37:24 am

у меня бывает еще вариант: укорачивание гребка. начинаешь делать 3\3 и выдерживаешь либо короткое время, либо сокращается длина гребка. одно дело вдох через каждые 3-4 сек, другой уже через 5-6 сек.

пс. вот и скажите, как мне плавать 7\7-9\9, которые некоторые умудряются показывать. только на открытой воде :)

----

avia334 от Августа 21, 2013, 09:39:17 am

Цитировать

А зачем ноги опускаешь перед гребком руками?

По ногам тяжело самому комментировать - редко удается достичь состояния, когда они остаются у поверхности. Но по ощущениям (когда такое получается) - стопы разворачивал внутрь и подъем руками и прогиб в пояснице не затрагивал таз. Такой возраст, что гибкостью уже особо не похвастаешься, поэтому когда получается хорошо выгнуться и оставить таз с берами у поверхности - тогда хорошо.

Цитировать

это поясница. гибкость и жесткость. когда сделаешь ее жестче, тогда даже гребок мощнее будет.

Добавить жесткости - это как, не выгибать её перед захватом? А на подъем как уходить с жесткой спиной?

----

Berrimog от Августа 21, 2013, 09:40:49 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 09:37:24 am

вот и скажите, как мне плавать 7\7-9\9, которые некоторые умудряются показывать. только на открытой воде :)

Это как это? В соревновательном темпе? ???

----

planeg от Августа 21, 2013, 09:42:19 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 09:37:24 am

у меня бывает еще вариант: укорачивание гребка. начинаешь делать 3\3 и выдерживаешь либо короткое время, либо сокращается длина гребка. одно дело вдох через каждые 3-4 сек, другой уже через 5-6 сек.

пс. вот и скажите, как мне плавать 7\7-9\9, которые некоторые умудряются показывать. только на открытой воде :) я, кстати, тоже когда горку плыву укорачиваю гребок ))

----

свиммер от Августа 21, 2013, 09:43:32 am

Цитата: igorium от Августа 21, 2013, 09:24:18 am

ЗА день до своего заплыва я плавал в открытой воде совершенно спокойно с дыханием 3-3.

Но на 800-ке я наверное только метров 30 одолел 3-3, и перешел на 2-2.

Я так понял, что дело в скорости.

Вот моя логическая цепочка:

Плыву быстрее -> кислород быстрее кончается -> нехватка кислорода -> надо чаще дышать.

Частота гребков такая же?

Изменений в технике не чувствуешь?

Усилий прилагаешь больше?

----

Гала от Августа 21, 2013, 09:47:39 am

Цитата: opo от Августа 21, 2013, 09:03:57 am

Да не в силе духа дело, мне кажется ;), им всё равно ;D, их так научили, они так и плывут, не думая, что 100, что 1500. Спроси у них, каким ты кролем плавёшь, половина не поймёт, чего вы от них хотите, вообще ;).

100% Я об этом, пока тренировать не начала, тоже не думала ;D

----

igorium от Августа 21, 2013, 09:49:23 am

Заметил, что все-таки могу плыть 3-3, но медленно.

Скажем так, с базовой скоростью.

Начинаю ускоряться на 10сек/100м - все труба, только 2-2.

----

planeг от Августа 21, 2013, 09:52:20 am

Цитата: igorium от Августа 21, 2013, 09:49:23 am

Заметил, что все-таки могу плыть 3-3, но медленно.

Скажем так, с базовой скоростью.

Начинаю ускоряться на 10сек/100м - все труба, только 2-2.

основной пожиратель кислорода - ноги. попробуй ускориться на сотне, но проплыви с колобашкой - разницу почувствуешь )

----

sosnin от Августа 21, 2013, 09:54:41 am

Цитата: Berrimor от Августа 21, 2013, 09:40:49 am

Это как это? В соревновательном темпе? ???

не...кто то хвастался работой на гипоксию. забыл уже кто.

Цитата: avia334 от Августа 21, 2013, 09:39:17 am

Добавить жесткости - это как, не выгибать её перед захватом? А на подъем как уходить с жесткой спиной?

при захвате жестко, при подтягивании гибко и изгиб, при вкладывании в воду-жестко опять.

по сути получается, если цикл начинать считать с подтягивания, то полцикла-гибко, полцикла,, с середины проноса-жестко.

----

sosnin от Августа 21, 2013, 09:57:33 am

Цитата: planeг от Августа 21, 2013, 09:42:19 am

я, кстати, тоже когда горку плыву укорачиваю гребок ))

)) воот. а зачем? сил не хватает иногда сделать 13 сильных и постоянно мощных гребков, зачем еще более слабые и больше?

----

igorium от Августа 21, 2013, 10:01:12 am

Цитата: planeг от Августа 21, 2013, 09:52:20 am

Цитата: igorium от Августа 21, 2013, 09:49:23 am

Заметил, что все-таки могу плыть 3-3, но медленно.

Скажем так, с базовой скоростью.

Начинаю ускоряться на 10сек/100м - все труба, только 2-2.

основной пожиратель кислорода - ноги. попробуй ускориться на сотне, но проплыви с колобашкой - разницу почувствуешь )

Попробую.

Но я ногами практически не пользуюсь - они у меня для баланса и дергаются, чтобы не начали тонуть ))

----

planeг от Августа 21, 2013, 10:01:38 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 09:57:33 am

Цитата: planeг от Августа 21, 2013, 09:42:19 am

я, кстати, тоже когда горку плыву укорачиваю гребок ))

)) воот. а зачем? сил не хватает иногда сделать 13 сильных и постоянно мощных гребков, зачем еще более слабые и больше?

но могу сказать, что уже к концу упражнения, если плыть например 800м 3-5-7-9 (смена через 50м), то на последних 200 уже с более-менее нормальным гребком 9/9 получаются

----

avia334 от Августа 21, 2013, 10:04:11 am

Цитировать

при захвате жестко, при подтягивании гибко и изгиб, при вкладывании в воду жестко опять.

по сути получается, если цикл начинать считать с подтягивания, то полцикла-гибко, полцикла,, с середины проноса жестко

С эти понятно...

Просьба, если есть картинки или фото, как правильно руки при подтягивании ставить - вставь в тему. А то смотрю расхождения в ширине разведения рук и положении локтя у многих присутствуют. Я для себя еще не определился как правильно.

Буду признателен.

----

sosnin от Августа 21, 2013, 10:06:47 am

Цитата: planer от Августа 21, 2013, 10:01:38 am

но могу сказать, что уже к концу упражнения, если плыть например 800м 3-5-7-9 (смена через 50м), то на последних 200 уже с более-менее нормальным гребком 9/9 получаются

блин, не знаю как вы плаваете 7\7 и 9\9. но у меня это равно 1 вдох на 25. конечно если со старта рубить 50, может и три вдоха. но на 50 я даже подумать не успеваю, само дышиться :)

а вот 5\5 это я пойму с 2мя вдохами. поэтому моя гимоксия это 2-3\3-2

----

planer от Августа 21, 2013, 10:09:59 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 10:06:47 am

но у меня это равно 1 вдох на 25.

так и есть )

----

sosnin от Августа 21, 2013, 10:24:08 am

Цитата: planer от Августа 21, 2013, 10:09:59 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 10:06:47 am

но у меня это равно 1 вдох на 25.

так и есть )

и сколько так выдержать можно? 5x400 слабо? я протяну ну 10x50 с интервалом секунд в 30-60сек. и потону :)

Цитата: avia334 от Августа 21, 2013, 10:04:11 am

Просьба, если есть картинки или фото, как правильно руки при подтягивании ставить - вставь в тему.

вот это задачка :) буду искать :)

----

avia334 от Августа 21, 2013, 10:27:08 am

Цитировать

вот это задачка Smiley буду искать Smiley

утешайся мыслью, что своими трудами и коментами воспитаешь несколько разрядников ;D

----

planer от Августа 21, 2013, 10:39:25 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 10:24:08 am

и сколько так выдержать можно? 5x400 слабо? я протяну ну 10x50 с интервалом секунд в 30-60сек. и потону :)

ну это один полтос в каждой двухсотке (на 7\7 все-таки два вдоха: один после 7 гребков, второй перед поворотом ))

----

sosnin от Августа 21, 2013, 10:57:37 am

Цитата: planer от Августа 21, 2013, 10:39:25 am

ну это один полтос в каждой двухсотке (на 7\7 все-таки два вдоха: один после 7 гребков, второй перед поворотом ))

боюсь я после полтинника в 9\9, не смогу след сделать 7\7, даже 5\5 почти невероятно. если только не укорачивать гребки и бвстро биться в конвульсиях.

----

sosnin от Августа 21, 2013, 01:32:12 pm

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 01:23:45 pm

Я где-то написал, что надо молотить как паролод? :) Они пишут, что скольжение убивает скорость и надо грести, когда есть время, для того, чтобы грести. Поэтому и длина гребка уменьшается. Тем более, взять Игорюма. Он триатлонист, у него волны, рябь.



и доводы примерно такие же... :)

слово убивает звучит очень страшно...так не скользи ,замерая с вытянутыми руками. никто не говорит,что надо замереть и скользить. наоборот,всегда должна быть опора на воду,подхватывание скорости от одной руки в другую. но,к длине гребка это не относится никак. ;)

это как на машине одеть 14 и 15 радиус, на каком эффективнее поедет? и какой даст теоретическую более высокую скорость на всей дистанции? надеюсь смысл понятен.

а замарачиваться длинным гребком только из-за длины гребка-это конечно другая крайность. именно в такие крайности варяг и бросался.

----

lucmen от Августа 21, 2013, 01:50:28 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 20, 2013, 10:16:44 pm

Ладно уж. Выложу и свое подводное видео брасса, хоть и не первой свежести - <http://www.youtube.com/watch?v=3jK1TnbXTIA&feature=youtu.be> - поругайте уж и меня ))

...кстати снимали GoPro-шкой - кто-то интересовался, как она снимает.

Я интересовался, спасибо, я доволен. А вот как устанавливали камеру с отсутствием у нее воспроизведения записи - на абум - в надежде что заснимет нужный фарватер? И еще вопрос: я читал, что есть возможность руководить ей с планшета или телефона на платформе андроид - может на них же сразу и можно просмотреть снимаемое в прямом эфире?

----

свиммер от Августа 21, 2013, 01:54:39 pm

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 01:32:12 pm

Цитата: свиммер от Августа 21, 2013, 01:23:45 pm

Я где-то написал, что надо молотить как паролод? :) Они пишут, что скольжение убивает скорость и надо грести, когда есть время, для того, чтобы грести. Поэтому и длина гребка уменьшается. Тем более, взять Игорюма. Он триатлонист, у него волны, рябь.

и доводы примерно такие же... :)

слово убивает звучит очень страшно...так не скользи ,замерая с вытянутыми руками. никто не говорит,что надо замереть и скользить. наоборот,всегда должна быть опора на воду,подхватывание скорости от одной руки в другую. но,к длине гребка это не относится никак. ;)

Согласен. Именно, такое скольжение, я и пытаюсь плыть. :)

Но речь совсем о другом. Во первых, к длине гребка это очень даже соотносится (если мы про одну и ту же длину говорим: количество метров проплываемых за один гребок). Если замрешь, то может и за меньшее количество гребков бассейн преодолешь. Или не замрешь, а более медленный гребок будешь делать. Или и то и другое. Или что-то третье. Смысл в гребках ради гребков. Вот, я увидел, что ты 13 гребков на четвертак делаешь, а я 18 в лучшем случае, и буду теперь все трени тошнотить, стараясь эти 13 повторить. Правильная тренировка? Не правильная. Получится? Не получится. Снизу ты сам написал, что это бред. Так о чем мы спорим? ;)

Во вторых. В книге пишут, на сколько я понял, о полном отсутствии скольжения. Даже с опорой другой руки о воду. Они предлагают изменить технику так, чтобы фаза скольжения была минимальная. Вот этим я не уверен. Да и с моим пониманием и исполнением техники не берусь даже замарачиваться. Оставляю как факт, что со скольжением плавают, значит этот элемент имеет место быть. :)

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 01:32:12 pm

это как на машине одеть 14 и 15 радиус, на каком эффективнее поедет? и какой даст теоретическую более высокую скорость на всей дистанции? надеюсь смысл понятен.

не. не ясен. по-моему, пример не про то. 15-й радиус имеет фазу полета? ;)

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 01:32:12 pm

а замарачиваться длинным гребком только из-за длины гребка-это конечно другая крайность. именно в такие крайности варяг и бросался.

именно так. + открытая вода.

----

свиммер от Августа 21, 2013, 01:56:53 pm

Цитата: lucmen от Августа 21, 2013, 01:50:28 pm

и можно просмотреть снимаемое в прямом эфире?

И выводить на google glass, вмонтированные под очки. ;)

----

sosnin от Августа 21, 2013, 02:42:13 pm

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 01:54:39 pm

Но речь совсем о другом. Во первых, к длине гребка это очень даже соотноситься (если мы про одну и ту же длину говорим: количество метров проплываемых за один гребок).

это не длина гребка. ато расстояние за которое Ты горизонтально проплываешь по воде.

когда ты и я делаем грбок, допустим ты проплываешь 2метра горизонтально, а я 4. представил?

при руки у нас длиной 80 см.

у тебя кисть прошла под водой 60см(начал сразу гребок)+60см(греб не до конца, вынулне касаясь бедра).длина гребка примерно 130-150см

у меня: захват,вытянул плечо вперед и подал корпус +20см= 100см

начало захвата-кисть вбок, с изменением угла,

вниз к подтягиванию с изменением движения по s-траектории внутрь

опять изменение траектории "наружу".

итого боковыми смещениями достигается лишний метр движения кисти

выход кисти у колена +20см

итого разница с тобой:  $0,4 (0,2 \times 2) + 1 + 0,4 (0,2 \times 2) = 1,8$ метра

тоесть я под водой кистью и рукой двигаю на 2 метра больше руку.это занимает время.

вот такая теория.

фиг с тобой. возьми велики. школьник и урал. какой быстрее? диаметр колес имеет значение? даже если стартанешь одинаково, то потом на урале можно и со скольжением и фазой полета выиграть. так понятней?

----

swimmer от Августа 21, 2013, 03:32:44 pm

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 02:42:13 pm

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 01:54:39 pm

Но речь совсем о другом. Во первых, к длине гребка это очень даже соотноситься (если мы про одну и ту же длину говорим: количество метров проплываемых за один гребок).

это не длина гребка. ато расстояние за которое Ты горизонтально проплываешь по воде.

когда ты и я делаем грбок, допустим ты проплываешь 2метра горизонтально, а я 4. представил?

при руки у нас длиной 80 см.

у тебя кисть прошла под водой 60см(начал сразу гребок)+60см(греб не до конца, вынулне касаясь бедра).длина гребка примерно 130-150см

у меня: захват,вытянул плечо вперед и подал корпус +20см= 100см

начало захвата-кисть вбок, с изменением угла,

вниз к подтягиванию с изменением движения по s-траектории внутрь

опять изменение траектории "наружу".

итого боковыми смещениями достигается лишний метр движения кисти

выход кисти у колена +20см

итого разница с тобой:  $0,4 (0,2 \times 2) + 1 + 0,4 (0,2 \times 2) = 1,8$ метра

тоесть я под водой кистью и рукой двигаю на 2 метра больше руку.это занимает время.

вот такая теория.

"Борис, ты не прав." (с)

Откуда ты взял такую терминологию?

1. Эффективное плавание: "Длина гребка - .... Как правило, эту длину измеряют, подсчитывая количество гребков, достаточных для того, чтобы проплыть бассейн. Меньшее количество гребков означает длинный шаг."

2. Вот спорт вики [http://sportswiki.ru/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5\\_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B0\\_%D0%B8\\_%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0\\_%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BA%D0%B0](http://sportswiki.ru/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%B8_%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BA%D0%B0) "Скорость = длина гребка x частота гребка."

3. тут <http://www.trilife.ru/blogs/537/how-to-swim-tips-phil-mosley/> и тут <http://www.twelife.ru/kak-dobitsya-optimalnoj-dliny-grebka/> тоже идет в этом контексте

2. и 3. это то что гугл выдал на первой странице.

Да, длину гребка еще называют шагом гребка, что из них чаще и правильней не знаю (гугл дает чуть больше страниц на длину гребка), но гребок и шаг в обычном понимании это синонимы. Вот тут <http://akvasvit.ru/plavanie/temp-i-shag-grebka/> (ссылка наобум, искал шаг гребка) одновременно оба понятия используются.

Так, что если бы я говорил про длину гребка, которую ты имеешь в виду, то уточнял бы.

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 02:42:13 pm

фиг с тобой. возьми велики. школьник и урал. какой быстрее? диаметр колес имеет значение? даже если стартанешь одинаково, то потом на урале можно и со скольжением и фазой полета выиграть. так понятней?

Мотор заменил на мышечную работу - смысл от этого не поменялся. Мы обсуждали влияние фаз цикла. Какие фазы есть у колеса? Никаких. Поэтому размер нет смысла приводить. Вот если бы мы сравнивали размеры рук, то было бы другое дело.

----

Berrimog от Августа 21, 2013, 03:42:30 pm  
Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 03:32:44 pm  
2. Вот спорт вики

Спортсвики это не совсем корректный источник, как минимум. Они даже в области, на которую ориентированы(бодибилдинг, смежный ему спортпит итп.), кучу спорных вещей написали, что же говорить о непрофильных для них цикликах.

----

swimmer от Августа 21, 2013, 03:49:25 pm  
Цитата: Berrimog от Августа 21, 2013, 03:42:30 pm  
Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 03:32:44 pm  
2. Вот спорт вики

Спортсвики это не совсем корректный источник, как минимум. Они даже в области, на которую ориентированы(бодибилдинг, смежный ему спортпит итп.), кучу спорных вещей написали, что же говорить о непрофильных для них цикликах.

Согласен. Но это не главный довод. Главный, то что по запросу "длина гребка" выдается одна и та же трактовка. Спортвики, как я указал выше, именно из запроса и был.

----

sosnin от Августа 21, 2013, 04:00:42 pm  
Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 03:32:44 pm

Мотор заменил на мышечную работу - смысл от этого не поменялся. Мы обсуждали влияние фаз цикла. Какие фазы есть у колеса? Никаких. Поэтому размер нет смысла приводить. Вот если бы мы сравнивали размеры рук, то было бы другое дело.

ахтунг. дежавю!!! спасайте меня ребята!!!

проходили это с варягом, DimaV. терминалогии, подмена понятий и пр.

даже если взять это утверждение с ВИКИ "Скорость = длина гребка x частота гребка." и вычесть от туда рекламу метронома :) который я даже не знаю что из себя представляет, но представляю сколько "лопухов" купили. то они все равно не договариваю, что длина эта в ПРОЭКЦИИ на горизонтальную плоскость...это понятно говорю.

тыж видео мое видел, так? неужто считаешь что моя длина гребка меньше твоей? я почему-то думаю, что моя длина гребка (считай траектории гребка) больше твоей раза в 2, а в проекции горизонтальной всего процентов на 30 более.

и еще, когда тебя говорят увеличь длину гребка, ты что делать будешь? по формуле надо или увеличить скорость (как?) или уменьшить темп... это как?!

теперь давай не про мотор и мышцы подумай, а рабочие поверхности. возьми два моторных катамарана одинаковых (боже, я щас и дойду до сравнения тела плавца с торпедой и тп) но с разными лопостями, больше и меньше.

а вообще, покури темы про высокий локоть, плавание после 30ти, и темы DimaV. там все уже есть. хотя ты может и придумаешь что-то новое ;) :)

----

sosnin от Августа 21, 2013, 04:03:50 pm  
Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 03:49:25 pm

Главный, то что по запросу "длина гребка" выдается одна и та же трактовка. Спортвики, как я указал выше, именно из запроса и был.

<http://swimmingmasters.narod.ru/artc/counsil.html> почитай это с каунсилмена вроде.

попробуй поискать "длина траектории гребка"

----

swimmer от Августа 21, 2013, 04:20:06 pm  
Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 04:00:42 pm

ахтунг. дежавю!!! спасайте меня ребята!!!

проходили это с варягом, DimaV. терминалогии, подмена понятий и пр.

даже если взять это утверждение с ВИКИ "Скорость = длина гребка x частота гребка." и вычесть от туда рекламу

метронома :) который я даже не знаю что из себя представляет,но представляю сколько "лопухов" купили. то они все равно не договариваю,что длина эта в ПРОЭКЦИИ на горизонтальную плоскость...это понятно говорю.

тыж видео мое видел,так? неужто считаешь что моя длина гребка меньше твоей?я почему-то думаю,что моя длина гребка (считай траектории гребка) больше твоей раза в 2,а в проекции горизонтальной всего процентов на 30 более.

и еще,когда тебя говорят увеличь длину гребка, ты что делать будешь? по формуле надо или увеличить скорость (как?) или уменьшить темп... это как?!

теперь давай не про мотор и мышцы подумай,а рабочие поверхности. возьми два моторных катамарана одинаковых (боже,я щас и дойду до сравнения тела пловца с торпедой и тп) но с разными лопостями,больше и меньше.

а вообще,покури темы про высокий локоть,плавание после 30ти, и темы DimaV. там все уже есть. хотя ты может и придумаешь что-то новое ;) :)

Да, кто ж спорит, что у тебя и длина, и траектория и длинше, и лучше моей, и красивее даже ;) Я очень стремлюсь к чему-то подобному. Но даже понять не могу, как можно за такое маленькое количество гребков так быстро плыть. И Каунсильмен эти траектории в разных плоскостях разрисовал, и на видео видны изменения в направлении движения кисти, только, что-то у меня эти дрыгания руками к увеличению скорости не приводят. :(

Но про что спор шел? Что скольжение влияет на длину гребка. Ты сказал, что нет. Имея ввиду траекторию. На траекторию, естественно, не влияет. И пытаешься мне доказать очевидное. ;)

Траектория влияет на продвижение. Да. Согласен. :)

-----  
читающий от Августа 21, 2013, 04:26:30 pm

Посмотрите видео Евгения Jo 100м батт. <http://www.youtube.com/watch?v=DVOqbBv-A50>

Хочу обратить внимание на пловца по 7 дорожке (когда делает вдох), первый раз такую технику увидел. ???

-----  
Гала от Августа 21, 2013, 04:31:13 pm

А не скажешь кто там по 7 дорожке плывет? Очень знакомая техника и,если я не ошибаюсь,то этот человек иначе просто не может. Там есть причины именно для такого плавания.

-----  
ЕвгенийК от Августа 21, 2013, 04:31:38 pm

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:26:30 pm

Хочу обратить внимание на пловца по 7 дорожке (когда делает вдох), первый раз такую технику увидел. ???

не надо так делать, это плохо.

-----  
Гала от Августа 21, 2013, 04:33:19 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 21, 2013, 04:31:38 pm

не надо так делать, это плохо.

Если это тот,про кого я думаю,то вообще здорово,что он плавает.

-----  
читающий от Августа 21, 2013, 04:34:40 pm

Гал, на табло только время, сейчас гляну итоги заплывов.

r.s. В протоколе такого времени не нашёл.

ЕвгенийК , я ж говорю, что впервые такое вижу, сам так даже пытаться не буду пробовать.

-----  
@LE}{@NDER от Августа 21, 2013, 05:04:39 pm

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 06:36:48 am

Цитата: Peter68 от Августа 20, 2013, 10:58:50 pm

А зачем ноги опускаешь перед гребком руками?

это поясница. гибкость и жесткость. когда сделаешь ее жестче, тогда даже гребок мощнее будет.

конечно кому как, но по мне, так руки надо шире разводить. нет захвата нормального. кисти начинают грести назад,а потом только вбок.надо одновременно.

+ вытягивание идет после броска рук. посмотри. руки входят,машут, а потом только тянутся перед гребком. они

должны тянуться в скольжении и сразу. как раз будешь ровнее лежать.

вон, lucmen, смотри где таз у александра. всегда у поверхности и не прыгает!

Не очень понимаю, как жесткость поясницы связана с мощностью гребка. В принципе не очень и понимаю, как добиться этой жесткости - где и что я должен почувствовать?

С ногами тут все понятно, Peter68 сделал весьма наглядную картинку. Полагаю, что поправить это можно слегка сгибая ноги в коленях, чтобы голени не везли за собой воду, главное правильно уловить этот момент.

Насчет гребка интересно, у меня наоборот всегда была склонность делать его слишком широким - тренер сказал делать немного уже. Стараюсь разводить чуть больше ширины плеч, на ширине плеч или уже - тяжело зацепиться, если шире, то со стороны говорят, продвижение хуже.

Про руки машут - ты про то что вниз идут? Я последние месяцы над этим работал, надо снова кого-нибудь ловить с камерой и снимать, чтобы увидеть поменялось ли что-то. Кстати, посмотри, на втором ролике, он новее - там вроде уже нету.

----

@LE{X}@NDER от Августа 21, 2013, 05:10:16 pm

Цитата: lucmen от Августа 21, 2013, 01:50:28 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Августа 20, 2013, 10:16:44 pm

Ладно уж. Выложу и свое подводное видео брасса, хоть и не первой свежести - <http://www.youtube.com/watch?v=3jK1TnbXTIA&feature=youtu.be> - поругайте уж и меня ))

...кстати снимали GoPro-шкой - кто-то интересовался, как она снимает.

Я интересовался, спасибо, я доволен. А вот как устанавливали камеру с отсутствием у нее воспроизведения записи - на абум - в надежде что заснимет нужный фарватер? И еще вопрос: я читал, что есть возможность руководить ей с планшета или телефона на платформе андроид - может на них же сразу и можно просмотреть снимаемое в прямом эфире?

Технических деталей касающихся подключения других девайсов не знаю - камера не моя. Камеру никак не устанавливали, человек который снимал, действительно снимал на абум - он плыл рядом на боку в ластах и снимал с рук. Как у него получилось, не могу сказать - видать наловчился.

----

Гала от Августа 21, 2013, 05:15:49 pm

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:34:40 pm

Гал, на табло только время, сейчас гляну итоги заплывов.

p.s. В протоколе такого времени не нашёл.

Даю подсказку: его результаты надо смотреть среди инвалидов ;) . Это наш парень, из Латвии, большая умница и можно сказать героический парень вообще :)

----

Jo от Августа 21, 2013, 10:57:46 pm

Цитата: Гала от Августа 21, 2013, 05:15:49 pm

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:34:40 pm

Гал, на табло только время, сейчас гляну итоги заплывов.

p.s. В протоколе такого времени не нашёл.

Даю подсказку: его результаты надо смотреть среди инвалидов ;) . Это наш парень, из Латвии, большая умница и можно сказать героический парень вообще :)

Совершенно верно, подтверждаю как непосредственный участник этого заплыва.

----

Jo от Августа 21, 2013, 11:03:33 pm

А вот и имя нашел у себя в фотографиях стартовых протоколов:

Plotnieks Janis 1971 Latvia.

----

Томан от Августа 22, 2013, 12:33:08 am

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:26:30 pm

первый раз такую технику увидел

Вы бы видели, какой батт я вчера в местном фитнесовском бассейне видел. Там как бы наоборот всё было. Человек из воды чуть не по пояс выпрыгивал, потом пронос и вкладывание примерно как кошка на мышшь прыгает, а потом с размаху погружение сантиметров на 70, довольно длинная пауза на глубине, гребок - и новый прыжок по пояс из воды. Это ж силы просто невпроворот, выносливости тоже. Хотя ХЗ, может, это какое-нибудь хитрое упражнение такое?

----

sosnin от Августа 22, 2013, 08:48:02 am

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 04:20:06 pm

Но про что спор шел? Что скольжение влияет на длину гребка. Ты сказал, что нет. Имея ввиду траекторию. На траекторию, естественно, не влияет. И пытаешься мне доказать очевидное. ;)

Траектория влияет на продвижение. Да. Согласен. :)

на этом сойдемся. дальше развивать не стоит.

"скольжение не влияет на длину гребка.

скольжение влияет на шаг гребка"

так сойдет?

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 04:20:06 pm

И Каунсильмен эти траектории в разных плоскостях разрисовал, и на видео видны изменения в направлении движения кисти, только, что-то у меня эти дрыгания руками к увеличению скорости не приводят. :( потому что надо поэлементно наплачивать, пробовать в упражнениях. потом учиться переносить в координацию этот элемент. максимум два элемента (например хват и выведение локтя в высокое положение, или ускорение меняющееся в конце гребка с увеличением длины отталкивания и пр). потом пробовать это делать в коорд. а большинство в упражн пытается делать по 8 элементов и не делает ничего...и нечего даже переносить в координацию.

надо на каждой стадии гребка менять скорость, ускорение по траектории+, поворачивать кисть, еще и согласовывать и пр и пр...

но есть азы, без которых, все это малоэффективно. прямая линия, голова вперед под углом, вытягивание вперед, выставление высокого локтя в захвате.

----

swimmer от Августа 22, 2013, 09:29:28 am

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 08:48:02 am

ускорение меняющееся в конце гребка с увеличением длины отталкивания

Вот, например, это. Не получается у меня в принципе. То ли силы не хватает (у меня сейчас 12 подтягиваний широким хватом и всего 17 отжиманий на брусьях, причем на последних очень сильное жжение в мышцах), то ли нужно какое-то движение сделать для этого. В некоторых видео, кисть как-то дергают и получается быстрое движение в отталкивании. Я так пробовал. У меня получается. Но я не уверен, что я делаю то что нужно. :) Может, я наоборот проскальзываю. ??? Когда увидел графики Каунсильмена разложенной скорости движения кисти по координатам, у меня чуть сердечный приступ не случился. Разве, реально там сделать какой-либо вывод, кроме того, что скорость меняется. Уж повторить по ним из области фантастики.

Может действительно силы не хватает, и попробовать резину потягать? Там как раз усиление под отталкивание получается?

Кстати, выход силой делать не могу. Может как раз из-за этой фазы (переход от подтягивания к отжиманию) и преткновение?

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 08:48:02 am

надо на каждой стадии гребка менять скорость, ускорение по траектории+, поворачивать кисть, еще и согласовывать и пр и пр...

Тут, я так понимаю практика, практика и практика. Или на видео можно что-то разглядеть?

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 08:48:02 am

но есть азы, без которых, все это малоэффективно. прямая линия, голова вперед под углом, вытягивание вперед, выставление высокого локтя в захвате.

Ага. Собираюсь в ближайшее время сняться. И на плаху с этим :)

Еще хотел спросить... Не знаю как сформулировать... Идея в том, что при гребке, происходит поворот корпуса и если кистью грести прямой гребок (ну, с высоким локтем, только без движений влево-вправо), то относительно воды это будет уже не прямой, из-за того же поворота корпуса. Эти движения стоят где-то рядом с правильным гребком или это из совсем другой области? Или так: эти движения как-то соотносятся с правильным гребком, или надо забыть про изменение траектории кисти из-за вращения корпуса и искать/делать гребок совсем из других принципов. Как-то так...

----

sosnin от Августа 22, 2013, 09:31:42 am

Цитата: @LE}@NDER от Августа 21, 2013, 05:04:39 pm

Про руки машут - ты про то что вниз идут? Я последние месяцы над этим работал, надо снова кого-нибудь ловить с камерой и снимать, чтобы увидеть поменялось ли что-то. Кстати, посмотри, на втором ролике, он новее - там вроде уже нету.  
да про это.

у тебя локти на уровне плеч или кисти... по видео получается, что локти, а надо кисти. у тебя нормальным гребком становится во второй половине, когда голова на подъем пошла. когда она опущена, руки не гребут а "подводятся" вниз. надо продвижение сразу создавать. а у тебя руки еще узко и нет поэтому продвижения. поэтому от рук меньше движения.

----

Гала от Августа 22, 2013, 09:40:34 am

Цитата: Jo от Августа 21, 2013, 11:03:33 pm

А вот и имя нашел у себя в фотографиях стартовых протоколов:

Plotnieks Janis 1971 Latvia.

Он самый) Ему надо дать медаль уже за одно то, что он вообще баттом решил плавать :)

----

sosnin от Августа 22, 2013, 09:45:15 am

Цитата: swimmer от Августа 22, 2013, 09:29:28 am

Еще хотел спросить... Не знаю как сформулировать... Идея в том, что при гребке, происходит поворот корпуса и если кистью грести прямой гребком (ну, с высоким локтем, только без движений влево-вправо), то относительно воды это будет уже не прямой, из-за того же поворота корпуса. Эти движения стоят где-то рядом с правильным гребком или это из совсем другой области? Или так: эти движения как-то соотносятся с правильным гребком, или надо забыть про изменение траектории кисти из-за вращения корпуса и искать/делать гребок совсем из других принципов. Как-то так... это будет "а-ля дровосек". так тебе сил не хватит даже на 4 гребка. пойдет размахивание через бок.

чтоб понять что ты там ускоряешь и гладишь-поможет видео.

ну вот у меня в видео с головы на финише видно, как рука медленно отклоняется и ускоряется, а по другой руке, что вылетает из воды, а не вынимается. или это только мне кажется?

кстати, я не могу даже 1 раз подтянуться, если помнишь...

а принцип в гребке всегда один-постоянное чувство опоры о воду. субъективно это ощущается в ее сопротивлении. идеальный вариант опираться о воду, которая течет ВПЕРЕД с тобой, но чаще ищешь стоячую, нетронутую. потому что и легче плыть за кемто на чужой волне или потоке. достаточно его только поймать и полдела сделано

----

Гала от Августа 22, 2013, 09:54:20 am

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 09:45:15 am

потому-то и легче плыть за кемто на чужой волне или потоке. достаточно его только поймать и полдела сделано

Если этот кто-то не чайник пытающийся плыть баттом (<http://s9.rimg.info/baa4e28f56f9384bc7c987b4a1c00999.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-692391015.html>), тогда ты просто тонешь в его волнах, все катера мира отдыхают

----

swimmer от Августа 22, 2013, 10:11:17 am

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 09:45:15 am

это будет "а-ля дровосек". так тебе сил не хватит даже на 4 гребка. пойдет размахивание через бок.

чтоб понять что ты там ускоряешь и гладишь-поможет видео.

ну вот у меня в видео с головы на финише видно, как рука медленно отклоняется и ускоряется, а по другой руке, что вылетает из воды, а не вынимается. или это только мне кажется?

кстати, я не могу даже 1 раз подтянуться, если помнишь...

а принцип в гребке всегда один-постоянное чувство опоры о воду. субъективно это ощущается в ее сопротивлении. идеальный вариант опираться о воду, которая течет ВПЕРЕД с тобой, но чаще ищешь стоячую, нетронутую. потому что и легче плыть за кемто на чужой волне или потоке. достаточно его только поймать и полдела сделано

Я, наверное, дровосеком и плыву. Потому что, если начать ускоряться, то за полбаса трицепс закисляется.

Рома, твое видео я, наверное, уже раз 70 посмотрел (последние 7 секунд :) И только в конце понял, что значит "вылетает". Вылетает вверх и вперед, на пронос. Я все разглядывал, чтобы вверх вылетала... Отклонение и ускорение тоже видно.

Ну, у нас весовая категория разная. Про подтягивание я речь завел из-за того, что гребу в соответствии со своими силами, и если есть дисбаланс, то может это как-то влияет и на продвижение в воде...

Чувство опоры... Как бы его не перепутать с продавливанием воды вниз или в стороны...

----

avia334 от Августа 22, 2013, 10:44:51 am

Цитировать

у тебя локти на уровне плеч или кисти... по видео получается, что локти, а надо кисти. у тебя нормальным гребок становится во второй половине, когда голова на подъем пошла. когда она опущена, руки не гребут а "подводятся" вниз. надо продвижение сразу создавать. а у тебя руки еще узко и нет поэтому продвижения. поэтому от рук меньше движения.

Рома, умоляем, скинь ты какое-нибудь видео или фотки с поэтапным ПРАВИЛЬНЫМ разведением рук и сведелинем в брассе. Будем благодарны на всю жизнь. А то у меня с этим тоже мучения, одну неделю узко, другую широко и найти пока не могу что более продуктивно.

----

sosnin от Августа 22, 2013, 10:57:50 am

Цитата: swimmer от Августа 22, 2013, 10:11:17 am

1) И только в конце понял, что значит "вылетает". Вылетает вверх и вперед, на пронос. Я все разглядывал, чтобы вверх вылетала... Отклонение и ускорение тоже видно.

2) Ну, у нас весовая категория разная. Про подтягивание я речь завел из-за того, что гребу в соответствии со своими силами, и если есть дисбаланс, то может это как-то влияет и на продвижение в воде...

3) Чувство опоры... Как бы его не перепутать с продавливанием воды вниз или в стороны...

1) да, на пронос. тк ускорение в конце самое большое за весь гребок... в этом смак. будешь в начале молотить-к концу гребка сдохнешь и не будет никакого цепляния и опоры. поэтому каждый гребок по отдельности, медленно, не спеша, а уж потом пытаться ускоряться, когда медленно получится.

2) дело вообще не в силе. это как в фильмах про "у-шу" с брюсом ли... дело в силе духа, стремлении и понимании философии :) а механические движения-это следствие стремления.

вон, я то же показывал в воде. он делает это полгода. за первые 2 мес вообще ничего не менялось. а по 800ке видно уже, что захват есть попытки, гребок длиннее, а середины нет. он еще теряет воду, но трабл я думаю во вдохе... это постоянный поиск.

3) одень разок огромные лопатки и сделай 4 крутых гребка. может один... эту опору не с чем не перепутаешь. запомни его и ищи потом в каждом элементе гребка. плавание-это поиск нужных слоев воды постоянно. оттого плавцы не делают одинаковых гребков, есть похожая механика зависящая от антропометрии, физики и пр. но идентичных гребков мало. в основном на 25 метров или уже 1500 когда один на дороге. когда ты в вакууме.

пс. а вот видео с резиной у стенки может пролить свет на элементы твоего гребка, это проще, чем под водой сделать. но оно не учитывает вдохов, положение ног и др. мелочей... но хоть что-то.

----

sosnin от Августа 22, 2013, 10:58:44 am

Цитата: avia334 от Августа 22, 2013, 10:44:51 am

Рома, умоляем, скинь ты какое-нибудь видео или фотки с поэтапным ПРАВИЛЬНЫМ разведением рук и сведелинем в брассе. Будем благодарны на всю жизнь. А то у меня с этим тоже мучения, одну неделю узко, другую широко и найти пока не могу что более продуктивно.

я если и найду видео то только по ночам-вечерам :) когда время будет.

да посмотрите хоть синькевича... его ж видосов полно.

----

Гала от Августа 22, 2013, 11:03:29 am

Цитата: avia334 от Августа 22, 2013, 10:44:51 am

А то у меня с этим тоже мучения, одну неделю узко, другую широко и найти пока не могу что более продуктивно. Аналогично.

----

sosnin от Августа 22, 2013, 11:05:37 am

Цитата: Гала от Августа 22, 2013, 11:03:29 am

Цитата: avia334 от Августа 22, 2013, 10:44:51 am

А то у меня с этим тоже мучения, одну неделю узко, другую широко и найти пока не могу что более продуктивно. Аналогично.

вы так говорите, как будто у меня мучений с ним нет :)

----

avia334 от Августа 22, 2013, 11:09:20 am

Цитировать

вы так говорите, как будто у меня мучений с ним нет

когда наши мучения достигнут уровня твоих мучений, тогда нас будут просить найти видео или фото с правильной раскладкой для рук и плечевого пояса. 8)

----

swimmer от Августа 22, 2013, 11:19:34 am

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 10:57:50 am

пс. а вот видео с резиной у стенки может пролить свет на элементы твоего гребка, это проще, чем под водой сделать.



но оно не учитывает вдох, положение ног и др. мелочей...но хоть что-то.

Вот это попроще, надо сделать. Спасибо за советы.

----

sosnin от Августа 22, 2013, 11:23:54 am

Цитата: avia334 от Августа 22, 2013, 11:09:20 am

Цитировать

вы так говорите, как будто у меня мучений с ним нет

когда наши мучения достигнут уровня твоих мучений, тогда нас будут просить найти видео или фото с правильной раскладкой для рук и плечевого пояса. 8)

<http://dod.ru/swim/brass.htm>

так может. вот мне кажется по видео, что у александра нет момента, что кисти шире локтей (рис1)...

если говорить по нижнему рисунку, то отсутст рис.2, рис3 что-то среднее получается, а дальше 5го там лучше не смотреть :) последний там просто ржач.

----

Гала от Августа 22, 2013, 11:26:24 am

Кстати, у меня пожалуй тоже этот момент отсутствует.

----

sosnin от Августа 22, 2013, 12:22:54 pm

пожалуй этот момент и влияет на непотопление ног. тк ты становишься длиннее и "площце". таз не тонит точно. у меня так как минимум. как только кисти уже локтей-появляется провал в тяге и приходится уже спиной себя поднимать-за 2-3 гребка сдыхаю... я даже предпочитаю, сейчас, остановиться и от дна толкнуться, чтоб скорость набрать :) а раньше, на тренингах укорачивал гребки, поднимал таз и ноги и опять ловил гребок.

вот тут и нужна жесткость в пояснице, чуть расслабился и тебя выгнуло. гребок уже пошел не вдоль тела, а для выталкивания себя вверх.

----

Гала от Августа 22, 2013, 12:26:39 pm

Я иногда слишком стараюсь следить за тазом, доходит до абсурда, пятки вылетают из воды и весь толчок ногами просто вообще мимо идет. Вообще, брасс не мой стиль 8)

----

sosnin от Августа 22, 2013, 12:29:34 pm

а я за спиной и гребком, таз автоматом не тонет.

от брасса больше всего напрягается пресс и руки-кисть и мышцы до локтя (как они называются?). в разминке уже через 50 метров (12-14 гребков) уже болят.

----

Гала от Августа 22, 2013, 12:33:10 pm

А у меня от брасса ноги сводит. Пресс болит от плавания ногами баттом.

----

evgeny от Августа 22, 2013, 12:45:58 pm

Цитата: avia334 от Августа 22, 2013, 10:44:51 am

Рома, умоляем, скинь ты какое-нибудь видео или фотки с поэтапным ПРАВИЛЬНЫМ разведением рук и сведением в брассе.

На GoSwim, да и в других местах, есть большой (часовой) фильм "Плавание брассом с Бренданом Хансеном". Там все элементы по этапам, и в рабочем темпе и замедленно. Бонусом упражнения. Поиском ищется легко

----

moi от Августа 22, 2013, 01:06:41 pm

Я уже забыл мы в какой теме разворот плеч в кроле обсуждали? :O)))

Почитал немного Инет. Часто про разворот плеч говорят, как про разворот всего тела вдоль длинной оси. Это все же немного не то. Но потом наткнулся на сравнение с питчером (подающим) в бейсболе. Они задействуют тоже разворот плеч (мышцы спины) для броска. Советовалось тоже, как бы бросать свое предплечье вперед, разворотом плеч. Сегодня попробовал следить за этим. Вдох конечно этому делу мешает, на него "отводится" меньше времени. Но при хорошем развороте (броске) плеча, и высокий локоть хорошо ставиться (локоть в бок, вода не срывается) и продвигенее увеличилось (делал сегодня по 11 гребков), иплылось на удивление легче.

----

planet от Августа 22, 2013, 01:07:14 pm

Цитата: evgeny от Августа 22, 2013, 12:45:58 pm

На GoSwim, да и в других местах, есть большой (часовой) фильм "Плавание брассом с Бренданом Хансеном". Там все элементы по этапам, и в рабочем темпе и замедленно. Бонусом упражнения. Поиском ищется легко опасный совет! ) на том видео Брендан плывет упражнение "ноги в больших лопатках" - может спровоцировать некоторых форумчан к повторению ;D

-----  
lucmen от Августа 22, 2013, 02:54:32 pm

Продублирую свои ссылки на разминку и откуп в "День стайера" только теперь выложенные на Ютубе - может кто не смог или не хотел качать с Yandex.Disk.

Разминка:

1. К 500 (300к/п через 25 + 200в/с) - <http://youtu.be/e5QuHLdyE00>
2. У 200 в/с (25Н + 25К) с трубкой - <http://youtu.be/ESQE60HZaxQ>
3. К 4X50 в/с! старт с тумбы:
  - 1 - <http://youtu.be/HZ4nkr4Voys>
  - 2 - <http://youtu.be/omcJ1toYvJM>
  - 3 - [http://youtu.be/vbVozakJ\\_Ok](http://youtu.be/vbVozakJ_Ok)
  - 4 - <http://youtu.be/ZPNou0QzPka>

Закупка:

1. Р 400 в/с А калабашка в щиколотках - [http://youtu.be/PKsVqzyb\\_68](http://youtu.be/PKsVqzyb_68)
2. К 100 в/с спокойно - <http://youtu.be/PrMPBGnOUjs>

-----  
sosnin от Августа 22, 2013, 03:48:15 pm

свиммер, нашел вроде часть из той книги про "паузы" и пр. помойму там пишут, что нужно отсутствие скольжения, как такового... мол, потом надо опять себя разгонять... тогда это понятно. это называется раздельное плавание, когда цикл от цикла идет с паузами. это упражнения в лучшем случае. явнее видно это в бате и брассе у всех.

но даже у меня нет пауз, наоборот, четкое попадание перехода "отталкивание одной-начало другой" руки - залог скорости и продвижения.

вообщем не стоит выдергивать фраз из контекста и тем более цепляться за них... системный подход нужен в анализе. у меня хоть передняя и висит впереди долго, но не болтается как сосиска, а лавирует, ищет и создает опору, в тот момент когда вторая еще гребет.

и скольжение присутствует, а пауз в цикле нет.

-----  
читающий от Августа 22, 2013, 04:44:48 pm

Цитата: lucmen от Августа 22, 2013, 02:54:32 pm

Разминка:

3. К 4X50 в/с! старт с тумбы:

Закупка:

2. К 100 в/с спокойно - <http://youtu.be/PrMPBGnOUjs>

Александр, а в чем принципиальное отличие 4x50 ! от 100 спокойно ???

-----  
lucmen от Августа 22, 2013, 05:00:12 pm

Цитата: читающий от Августа 22, 2013, 04:44:48 pm

Цитата: lucmen от Августа 22, 2013, 02:54:32 pm

Разминка:

3. К 4X50 в/с! старт с тумбы:

Закупка:

2. К 100 в/с спокойно - <http://youtu.be/PrMPBGnOUjs>

Александр, а в чем принципиальное отличие 4x50 ! от 100 спокойно ???

В принципе я не понял вопроса вообще. :D 4X50! в/с у меня в разминке - "оживить" меня, прикинуть темп начала старта - вроде все 4 полтинника проплыл в пределах 34-36сек, ну и в заплыве 1-й полтинник и вышел 35,7.

Ну а К 100 в/с спокойно - так это в закупке после старта - я на любой трене стараюсь перед уходом пройти соточку кролем подлиннее и не сильно напрягаясь.

-----  
читающий от Августа 22, 2013, 05:10:30 pm

".. я на любой трене стараюсь перед уходом пройти соточку кролем подлиннее и не сильно напрягаясь."

Вот и я ожидал увидеть в закупке более спокойное, немного "задумчивое", плавание. А на видео темп закупки (время и количество гребков) перед уходом практически не отличается от вторых четвертаков в 3 и 4 стартах.

-----  
lucmen от Августа 22, 2013, 05:32:59 pm

Цитата: читающий от Августа 22, 2013, 05:10:30 pm

".. я на любой трене стараюсь перед уходом пройти соточку кролем подлиннее и не сильно напрягаясь."

Вот и я ожидал увидеть в закупке более спокойное, немного "задумчивое", плавание. А на видео темп закупки (время и количество гребков) перед уходом практически не отличается от вторых четвертаков в 3 и 4 стартах.

Понял о чем речь - если честно, то да получилось не сильно спокойно - причины:

1. Последний день работы бассейна и неделю, а может и больше не грелась вода - замерз как цуцык, даже на

разминке не смог согреться как следует.

2. Оператор видео пришел с ночной смены - каждая лишняя минута для него казалась часом. ;D

3. Последняя тренировка в сезоне - хотелось побыстрее все закончить. ;)

4. Самое главное - есть такой грешок - начать спокойно, ну а потом или от радости что кое-что получается, или от чувства - вот погрелось - могу разогнаться и заканчиваю далеко не спокойно :D - есть такой грех - признаюсь. Буду себя заставлять плыть медленно и вдумчиво.

P.S. Для заплыва вода супер. ;D

----

свиммер от Августа 22, 2013, 05:45:25 pm

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 03:48:15 pm

свиммер, нашел вроде часть из той книги про "паузы" и пр. помойму там пишут, что нужно отсутствие скольжения, как такового... мол, потом надо опять себя разгонять... тогда это понятно. это называется раздельное плавание, когда цикл от цикла идет с паузами. это упражнения в лучшем случае. явнее видно это в бате и брассе у всех.

но даже у меня нет пауз, наоборот, четкое попадание перехода "отталкивание одной - начало другой" руки - залог скорости и продвижения.

вообщем не стоит выдергивать фраз из контекста и тем более цепляться за них... системный подход нужен в анализе. у меня хоть передняя и висит впереди долго, но не болтается как сосиска, а лавирует, ищет и создает опору, в тот момент когда вторая еще гребет.

и скольжение присутствует, а пауз в цикле нет.

Ничего из контекста не выдергивал. Весь текст читал с представлением о том, что одна рука - опора движущаяся в отталкивании, вторая в скольжении готова к захвату. Как я понял, они именно это "скольжение" пытаются устранить. Может я не прав, но надо тогда еще раз это место перечитать.

----

goreth от Августа 22, 2013, 06:02:01 pm

Тогда получается "каяк" Попова. Длинную дистанцию без этого скольжения на захвате не проплывете. Гребок начинается, когда вторая рука уже почти вкладывается в воду.

----

moi от Августа 22, 2013, 07:10:00 pm

Цитата: lucmen от Августа 22, 2013, 02:54:32 pm

1. P 400 в/с А калабашка в щиколотках

А почему кол-во гребков, что с лопатками, что без одинаковое? Примерно 17...

С ними да с колобашкой наоборот надо на гребок держать длинный, скользить, не частить и воду не сбрасывать... А то этими аксессуарами плавание получается а-ля Варяг :O)))

----

lucmen от Августа 22, 2013, 08:25:48 pm

Цитата: moi от Августа 22, 2013, 07:10:00 pm

Цитата: lucmen от Августа 22, 2013, 02:54:32 pm

1. P 400 в/с А калабашка в щиколотках

А почему кол-во гребков, что с лопатками, что без одинаковое? Примерно 17...

С ними да с колобашкой наоборот надо на гребок держать длинный, скользить, не частить и воду не сбрасывать... А то этими аксессуарами плавание получается а-ля Варяг :O)))

Ну потому что после 800 на лучшее я не способен, да и задача стояла не отработка длинного гребка, а откуп - мне захотелось сбить пульс и я работал 3\3 - 5\5 через 25 метров метров 200 ну а дальше 3\3 - да и лопатки одел больше из интереса потом посмотреть видео, т.к. первый (дай бог не последний) раз за год с лишним удалось притянуть товарища в бассейн снимать видео. А так на тренировках, когда работал на длинный гребок в лопатках уже получалось гребков 12-13 - в новом сезоне буду стремиться добиваться такого же без лопаток. Сотню - уже раз 5 удавалось проплыть по 11-12 гребков.

----

@LE}{@NDER от Августа 22, 2013, 08:36:13 pm

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 11:23:54 am

Цитата: avia334 от Августа 22, 2013, 11:09:20 am

Цитировать

вы так говорите, как будто у меня мучений с ним нет

когда наши мучения достигнут уровня твоих мучений, тогда нас будут просить найти видео или фото с правильной раскладкой для рук и плечевого пояса. 8)

<http://dod.ru/swim/brass.htm>

так может. вот мне кажется по видео, что у александра нет момента, что кисти шире локтей (рис1)...

если говорить по нижнему рисунку, то отсутст рис.2, рис3 что-то среднее получается, а дальше 5го там лучше не

смотреть :) последний там просто ржач.  
Вот вид спереди:  
(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20130822/YDPscz9S.png>)  
Нормальная ширина или надо еще шире??

----  
sosnin от Августа 22, 2013, 09:12:04 pm  
тут нормально. трабл в следующем кадре должен быть, когда кисти будешь опускать. давай его

----  
@LE}{@NDER от Августа 22, 2013, 09:27:41 pm  
Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 09:12:04 pm  
тут нормально. трабл в следующем кадре должен быть, когда кисти будешь опускать. давай его  
Лови все видео, чтобы покадрово картинками не захламлять тему - <http://youtu.be/sAuMX2TvOs0>

----  
afigul от Августа 22, 2013, 09:48:01 pm  
Александр, увидимся в Эйндховене. Будет время, поясню по технике. Удачи, дорогой.

----  
@LE}{@NDER от Августа 22, 2013, 09:51:56 pm  
Цитата: afigul от Августа 22, 2013, 09:48:01 pm  
Александр, увидимся в Эйндховене. Будет время, поясню по технике. Удачи, дорогой.  
Спасибо, Андрей. ;) Если все получится, то увидимся - мы только завтра будем знать сделали ли нам визу, в этом году с этим какие-то жуткие проблемы.  
Кстати, где вы останавливаетесь?? Мы в CenterParcs - нас будет 30 человек.

----  
свиммер от Августа 22, 2013, 10:08:31 pm  
Рома, вот почему я считаю, что они говорят про скольжение именно во время опоры другой рукой:

1) Глава "Работа над частотой гребка". Раздел "Частота гребка и открытая вода". Подраздел "Как увеличить частоту гребков":

...  
На самом деле нужно выполнить всего два условия, чтобы увеличить частоту гребка.

1. Улучшайте согласованность движений, чтобы можно было устранить скольжение и "мертвую зону", не ускоряя при этом все остальные движения. Так вы сможете, почти (или вовсе!) не прилагая усилий, повысить эффективность. Входящая в воду рука должна постоянно находиться в движении: она либо выполняет захват, либо проталкивает воду назад. Нельзя делать паузу и скользить!

...  
Т.е. вход, захват, подтягивание. Нет скольжения. Про это и речь.

Ну и пару косвенных признаков:

Если предположить что "пауза" и, соответственно, "длинный и редкий гребок" в терминах книги, это с остановкой руки у бедра после отталкивания, то получается, что Александр Попов именно так плавает на дистанции 50м.

2) Страница 138:

...  
1. В сравнении с обычными пловцами олимпийские чемпионы часто (но не всегда) выполняют более длинные, но редкие гребки. К примеру, выдающийся пловец вольным стилем Александр Попов на дистанции 50 метров совершал около 31 гребка.

3) Страница 140:

...  
... В итоге выяснилось, что хорошие показатели при заниженной частоте гребков наблюдались, только если увеличивалось количество ударов ногами, это помогало продвигать тело, несмотря на "мертвые зоны" в начале гребка. ...

...  
Вобщем, можно конечно, сказать, что я опять из контекста повывернул, но пол книги переписывать лень.

Я может быть и не прав, и может, действительно, они имели ввиду с паузой обеих рук, но, теперь, я не вижу к этому предпосылок. Очень жаль, что не описан конкретно этот момент.

Вобщем, Ром. Мне кажется так. У меня нет такого опыта как у тебя, и поэтому я не хочу спорить. Просто, как вижу, так и воспринимаю. А заставить себя поверить в то что не вижу не могу. Я лучше пропущу этот момент, и в будущем,

если опять с ним столкнусь, посмотрю уже с другого уровня. ;)

----

свиммер от Августа 22, 2013, 10:15:11 pm

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 10:57:50 am

пс. а вот видео с резиной у стенки может пролить свет на элементы твоего гребка, это проще, чем под водой сделать. но оно не учитывает вдохов, положение ног и др. мелочей... но хоть что-то.

Сделал видео. Сначала показалось, что слишком быстро выполнял гребки, поэтому записал второй раз. Не понял на сколько получилось похоже на реальный гребок, записал еще раз. Вроде получилось то же самое... Впрочем, на всякий случай, выкладываю все свои мучения.

<http://www.youtube.com/watch?v=xgfdheVE6-A&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=zjZiJ3R2fCk&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=riptsWm0Jio&feature=youtu.be>

----

goreth от Августа 23, 2013, 06:41:55 am

С резиной: в конце гребка рука должна быть прижата к телу, т.е., представь, что подмышками зажат шарик и ты должен его раздавить.

Ну а в общем: останавливать руки в конце гребка нельзя, рука, если делаешь правильно ускоренное окончание, должна вылетать из воды.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 07:19:35 am

Цитата: @LE}\@NDER от Августа 22, 2013, 09:27:41 pm

Лови все видео, чтобы покадрово картинками не захламлять тему - <http://youtu.be/sAuMX2TvOs0>

а тут это не видно 8-о

я понял, что мне не нравится! гребок завершается ПОД туловищем (кисти). я их так глубоко не загоняю... уж не уверен теперь даже, что это неправильно или нет, но мне каж именно это тебя завставляет больше подпрыгивать перед выбросом рук.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 07:31:50 am

Цитата: свиммер от Августа 22, 2013, 10:15:11 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=xgfdheVE6-A&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=zjZiJ3R2fCk&feature=youtu.be>

<http://www.youtube.com/watch?v=riptsWm0Jio&feature=youtu.be>

я тебе скажу то же, что варягу, полгода назад, год, два: делай один цикл за 30 секунд, снимай и кидай сюда. скорость твоя пока никому не нужна.

пс. варяг так не сделал. и кстати-нафиг ты ее крепишь в потолок? крепи к батарее!! (одно и то же. матрица перезагрузка)

"Т.е. вход, захват, подтягивание. Нет скольжения. Про это и речь." даже говорить не знаю что нужно... я считаю синонимом этому мое "поиск постоянной опоры". опыт-не опыт, желание-не желание слушать, вижу-не вижу: нет интереса разбирать... думаешь это моя проблема, что ты хочешь, чтоб я разговаривал с тобой в удобных тебе терминах?

----

Berrimor от Августа 23, 2013, 08:26:12 am

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 07:31:50 am

я тебе скажу то же, что варягу, полгода назад, год, два: делай один цикл за 30 секунд, снимай и кидай сюда. скорость твоя пока никому не нужна.

Я вот думаю, будет ли прок, если сделать небольшой FAQ для начинающих или нет? Хотя, можно будет по крайней мере отсылать туда.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 08:33:02 am

Цитата: Berrimor от Августа 23, 2013, 08:26:12 am

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 07:31:50 am

я тебе скажу то же, что варягу, полгода назад, год, два: делай один цикл за 30 секунд, снимай и кидай сюда. скорость твоя пока никому не нужна.

Я вот думаю, будет ли прок, если сделать небольшой FAQ для начинающих или нет? Хотя, можно будет по крайней мере отсылать туда.

да черт его знает. ну ведь полюбэ он смотрел видосы на резине плавцов... где там крепление в потолок? + там же видос мастеров и у них техника уже поставлена и тренеруют они не траекторию, а мышцы уже.

а нам нужна траектория!

ну если делать,то тут <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7882.0>

----

Гала от Августа 23, 2013, 08:39:30 am

Слушайте,я вообще туплю конкретно, объясните мне,плиз, о чем swimmer тут в куче последних постов рассуждает, перечитываю по несколько раз и суть потеряла совсем. Он говорит,что в кроле нет скольжения что ли,а есть постоянное рубилово? И вот еще все время думаю,а как бы научить некоторых форумчан выражать суть короче? Взять того же Томана или Свиммера, как бы ивас так попросить,чтобы вы в двух-трех предложениях объясняли чего хотите? Я от такого словоблудия теряю нить беседы(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>). Или это мои проблемы? ???

----

Домино от Августа 23, 2013, 08:46:23 am

Цитата: Гала от Августа 23, 2013, 08:39:30 am

Или это мои проблемы? ???

Нет,не только твои.(<http://s19.rimg.info/fdaa42f079b28407f714c1bbef06df5e.gif>)

----

swimmer от Августа 23, 2013, 08:50:21 am

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 07:31:50 am

я тебе скажу то же,что варягу, полгода назад,год,два: делай один цикл за 30 секунд,снимай и кидай сюда. скорость твоя пока никому не нужна.

пс. варяг так не сделал. и кстати-нафиг ты ее крепишь в потолок? крепи к батарее!! (одно и то же. матрица перезагрузки)

Ок. Попробую. Я и на скорости не уверен, что правильно повторил то что делаю в воде. :)

А к батарее - люкмен сказал, что низя. ;) Я ведь ее не тягаю, это только для демонстрации.

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 07:31:50 am

"Т.е. вход, захват, подтягивание. Нет скольжения. Про это и речь." даже говорить не знаю что нужно...я считаю синонимом этому мое "поиск постоянной опоры". опыт-не опыт,желание-не желание слушать, вижу-не вижу: нет интереса разбирать...думаешь это моя проблема,что ты хочешь,чтоб я разговаривал с тобой в удобных тебе терминах?

Да. Признаю, что еще не компетентен вести подобную дискуссию. Если я, например, понятие опоры перепутал, то уже почти все сказанное мной можно считать бредом. ;)

И еще. Я грести то нормально не умею, да что там уметь, и понять не могу как надо, а уже спорю о фазах гребка, пусть даже не из моих рассуждений, а из книги, но все равно - абсурд. Поэтому, сдаюсь, и направлю усилия на борьбу со своим гребком. ;)

----

swimmer от Августа 23, 2013, 08:52:56 am

Цитата: goreth от Августа 23, 2013, 06:41:55 am

С резиной: в конце гребка рука должна быть прижата к телу, т.е., представь, что подмышками зажат шарик и ты должен его раздавить.

Спасибо.

Цитата: goreth от Августа 23, 2013, 06:41:55 am

Ну а в общем: останавливать руки в конце гребка нельзя, рука, если делаешь правильно ускоренное окончание, должна вылетать из воды.

А как я его буду делать? Окончание должно быть вверх и вперед. Это же вредно для плечевого сустава на резине делать? Если только для демонстрации...

----

swimmer от Августа 23, 2013, 08:54:37 am

Цитата: Berrimor от Августа 23, 2013, 08:26:12 am

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 07:31:50 am

я тебе скажу то же,что варягу, полгода назад,год,два: делай один цикл за 30 секунд,снимай и кидай сюда. скорость твоя пока никому не нужна.

Я вот думаю, будет ли прок, если сделать небольшой FAQ для начинающих или нет? Хотя, можно будет по крайней мере отсылать туда.

Если там будет доступно написано куда что поворачивать надо и где эту воду искать (как будто ее в бассейне мало ; ) ), то очень даже!

----

свиммер от Августа 23, 2013, 08:56:18 am

Цитата: Гала от Августа 23, 2013, 08:39:30 am

Слушайте,я вообще туплю конкретно, объясните мне,плиз, о чем свиммер тут в куче последних постов рассуждает, перечитываю по несколько раз и суть потеряла совсем. Он говорит,что в кроле нет скольжения что ли,а есть постоянное рубилово? И вот еще все время думаю,а как бы научить некоторых форумчан выражать суть короче? Взять того же Томана или Свиммера, как бы ивас так попросить,чтобы вы в двух-трех предложениях объясняли чего хотите? Я от такого словоблудия теряю нить беседы(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>). Или это мои проблемы? ???

Гал, забей. ;)

----

Гала от Августа 23, 2013, 09:10:09 am

Цитата: свиммер от Августа 23, 2013, 08:56:18 am

Гал, забей. ;)

Коротко и ясно! ;D Глядишь ,сделаем из тебя человека ;D

----

goreth от Августа 23, 2013, 09:15:14 am

Цитата: goreth от Сегодня в 06:41:55

Ну а в общем: останавливать руки в конце гребка нельзя, рука, если делаешь правильно ускоренное окончание, должна вылетать из воды.

А как я его буду делать? Окончание должно быть вверх и вперед. Это же вредно для плечевого сустава на резине делать? Если только для демонстрации...

Это я про воду, на ветку о вашей дискуссии о паузах в гребке.

----

свиммер от Августа 23, 2013, 09:16:06 am

Цитата: Гала от Августа 23, 2013, 09:10:09 am

Цитата: свиммер от Августа 23, 2013, 08:56:18 am

Гал, забей. ;)

Коротко и ясно! ;D Глядишь ,сделаем из тебя человека ;D

Сделайте из меня пловца. ;)

----

sosnin от Августа 23, 2013, 09:24:27 am

Цитата: goreth от Августа 23, 2013, 09:15:14 am

Это я про воду, на ветку о вашей дискуссии о паузах в гребке.

паузы-зло. дискуссия о скольжении...я рассматривал ,гребок одной. если рассматривать цикл,то там нет пауз,но есть переодическое скольжение передней рукой,но не прямое скольжение.а всеже лавирование кистью и ее небольшое движение для модъемного эффекта... скорее моя ошибка.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 09:45:10 am

Цитата: свиммер от Августа 23, 2013, 08:50:21 am

1)Ок. Попробую. Я и на скорости не уверен, что правильно повторил то что делаю в воде. ;)

2)А к батарее - люкмен сказал, что низя.

3)и понять не могу как надо, а уже спорю о фазах гребка, пусть даже не из моих рассуждений, а из книги, но все равно - абсурд.

1) ты не уверен,а мы тебе ошибки исправляй... прикольно :) давай уж почестнее,печетче и поуверенней.

2)почему? ты уголком под 90С, резина привязана впереди. короче привяжи ее на ровне пупа.

3)что за книга то? ссыль есть или .doc ?

пс. покури темы DimaV <http://forum.swimming.ru/index.php?action=profile;u=15639> очень занятное чтиво. и спор мировоззрений :) он тоже много черпает из знаний и книг неблизких от обучения техники плавания. и это ему никак не помешало плыть сотку за 1 мин. а начинал вроде с 1:30. ;) но что в итоге то?

----

свиммер от Августа 23, 2013, 10:00:06 am

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 09:45:10 am

Цитата: свиммер от Августа 23, 2013, 08:50:21 am

1)Ок. Попробую. Я и на скорости не уверен, что правильно повторил то что делаю в воде. :)

2)А к батарее - люкмен сказал, что низзя.

3)и понять не могу как надо, а уже спорю о фазах гребка, пусть даже не из моих рассуждений, а из книги, но все равно - абсурд.

1) ты не уверен,а мы тебе ошибки исправляй... прикольно :) давай уж почестнее,печетче и поуверенней.

2)почему? ты уголкем под 90С, резина привязана впереди. короче привяжи ее на ровне пупа.

3)что за книга то? ссылка есть или .doc ?

1) Я то стараюсь, но ощущения немного другие. Там вода, а тут резина. Вроде повторяю, но не могу сказать на все сто что так и есть.

2) Батарея может потечь. Я ее все равно пока не тягаю, для демонстрации так должно быть нормально. Будет гребок, надо будет тягать, тогда и думать буду куда ее прицепить.

3) Да, все та же. Эффективное плавание.

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 09:45:10 am

пс. покури темы DimaV <http://forum.swimming.ru/index.php?action=profile;u=15639> очень занятное чтиво. и спор мировоззрений :) он тоже много черпает из знаний и книг неблизких от обучения техники плавания. и это ему никак не помешало плыть сотку за 1 мин. а начинал вроде с 1:30. ;) но что в итоге то?

Диму читал уже даже давно. Очень увлекательно. И спор с ЛиттлБи, и еще что-то. Мне понравилось.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 10:20:20 am

1)конечно,но надо очень приближенно делать ;)

2)ну так сделай резину на улице,привяжись к забору-дереву,бабушек или физкультурников попроси снять. :)

3)ладно. тут я уже пришел к выводу,что я косячил в терминах. дело не в гребке,а в том ,что там рассматривался цикл. в цикле -да- не должно быть пауз и скольжения. это ведет к падению скорости и подтоплению тела.

4) ну... там половина ржач(да-да были еще и ногти!!! не то что ноздри),половина попытка физикой описать технику(кетчип и пр).каков был смысл-загадка для меня. оказалось это хобби :) а потом еще и попытка превратить физику в технику.

----

igorium от Августа 23, 2013, 10:57:48 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 02:42:13 pm

Захват,вытянул плечо вперед и подал корпус

Цитата: goreth от Августа 23, 2013, 06:41:55 am

В конце гребка рука должна быть прижата к телу, т.е., представь, что подмышками зажат шарик и ты должен его раздавить.

Ну а в общем: останавливать руки в конце гребка нельзя, рука, если делаешь правильно ускоренное окончание, должна вылетать из воды.

Вот это для меня стало полным откровением.

Пытался сегодня прочувствовать оба улучшения (от Соснина и Горца).

Понял, что одновременно не могу смотреть за обоими моментами ((

Пытался плавать в боковой трубке - воде все время заливаает.

В итоге плавал все время с калабашкой (т.к. боюсь пока теребить свои травмированные колени).

Ощущения интересные. Не ожидал.

Буду дальше осваивать новую технику.

Хочу прояснить один момент - у меня сильно перегрузилась правая ладонь. Сразу после трени даже не мог хорошо её сжать в кулак.

Причина (с моей точки зрения) в более сильном использовании ладони в гребке, чего раньше не было.

Вопрос в следующем - я на правильном пути, или опять в дебри залез?

Должна ли ладонь напрягаться в гребке и давить на воду?

PS В конце проплыл 100м брассом с калабашкой - очень интересные ощущения - стал видеть, что у меня некоторые гребки неэффективны. В полной координации такого не видишь, т.к. ноги добавляют продвижения.

Надо будет еще так поплавать, чтобы отточить гребки.

----

Tomap от Августа 23, 2013, 11:02:35 am

Цитата: свиммер от Августа 23, 2013, 10:00:06 am

2) Батарея может потечь. Я ее все равно пока не тягаю, для демонстрации так должно быть нормально. Будет гребок, надо будет тягать, тогда и думать буду куда ее прицепить.



Резину ещё к дверной ручке можно крепить, например. А у меня дома батареи тоже теперь такие, что за них цеплять ничего нельзя. Это раньше были 200-с-лишним-килограммовые чугунные баяны на 4 могучих крюках, которые и не заметили бы даже трёх человек с резиной одновременно. А теперь батареи лёгкие, одной рукой поднимаемые, на двух (только сверху) хиленьких крючках.

-----  
sosnin от Августа 23, 2013, 11:23:16 am  
Цитата: igorium от Августа 23, 2013, 10:57:48 am

.....  
Причина (с моей точки зрения) в более сильном использовании ладони в гребке, чего раньше не было. Вопрос в следующем - я на правильном пути, или опять в дебри залез? Должна ли ладонь напрягаться в гребке и давить на воду?

PS В конце проплыл 100м брассом с калабашкой - очень интересные ощущения - стал видеть, что у меня некоторые гребки неэффективны. В полной координации такого не видишь, т.к. ноги добавляют продвижения.

.....  
давай видос!

кисть всегда в гребке должна быть напряжена от набегающего потока, она может чуть болтаться, как лапа, но стоять жестко..болит-это верный знак ее включения в работу. другое дело КАК она работает... и то ,что замечаешь разницу в гребках-тоже плюс.

а то, что не получается соединить два этих момента-так у тебя есть время,пробуй,запоминай,повторяй и закрепляй.

-----  
@LE}{@NDER от Августа 23, 2013, 11:33:38 am  
Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 07:19:35 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 22, 2013, 09:27:41 pm  
Лови все видео, чтобы покадрово картинками не захламлять тему - <http://youtu.be/sAuMX2TvOs0>  
а тут это не видно 8-о

я понял, что мне не нравится! гребок завершается ПОД туловищем (кисти). я их так глубоко не загоняю... уж не уверен теперь даже, что это неправильно или нет, но мне как именно это тебя завставляет больше подпрыгивать перед выбросом рук.

Я, пересмотрев, видео с Хансеном, твою ссылку, свое видео и обдумав, то что ты написал, кажется понял, что ты имел в виду. Попробовал сегодня так поплавать - то есть следил, чтобы после разведения рук, только кисти уходили вниз, а локти оставались поближе к поверхности. Так плывется и выпрыгивается даже легче, чем так как я делаю обычно (судя по видео, у меня выходит, что я гребу практически прямыми руками), темп получается держать выше и при этом не уставать так сильно. Единственное, что мне пока не дает покоя, что количество гребков на басс тоже выше чем обычно. Возможно просто техника еще не обкаталась, а возможно, я что-то не так делаю. Надо искать оператора и снова пробовать снимать под водой - смотреть что получается. Ну и засечь, посмотреть что выходит по времени, в конце концов количество гребков - это еще не главный показатель.

-----  
sosnin от Августа 23, 2013, 11:42:58 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 23, 2013, 11:33:38 am

Я, пересмотрев, видео с Хансеном, твою ссылку, свое видео и обдумав, то что ты написал, кажется понял, что ты имел в виду. Попробовал сегодня так поплавать - то есть следил, чтобы после разведения рук, только кисти уходили вниз, а локти оставались поближе к поверхности. Так плывется и выпрыгивается даже легче, чем так как я делаю обычно (судя по видео, у меня выходит, что я гребу практически прямыми руками), темп получается держать выше и при этом не уставать так сильно. Единственное, что мне пока не дает покоя, что количество гребков на басс тоже выше чем обычно. Возможно просто техника еще не обкаталась, а возможно, я что-то не так делаю. Надо искать оператора и снова пробовать снимать под водой - смотреть что получается. Ну и засечь, посмотреть что выходит по времени, в конце концов количество гребков - это еще не главный показатель.

на сколько больше? 1-2? тогда -фигня. привыкнешь-ноги начнут по другому включаться. вы ныривать тебе легче должно быть, ведь тогда ты кисти так под себя заводите не долже. выброс рук пойдет не из-под себя, а как бы с боку, у нижнего ребра, таза... руки должны вылетать как в полубате. тыж видел Чаун-не переусердствуй.

+ это будет чуть другая работа корпусом. по идее, как кисти опускать начинаешь, так спина должна ломиться от напряжения... есть такое?

-----  
sosnin от Августа 23, 2013, 11:45:02 am

я путался по твоему видео, что сначала показалось прямыми, потом не показалось. у тебя было что-то среднее, сгиб есть, но как-то не до конца. и кисть в одной плоскости с локтем при начале подтягивания...и описывая круг руками из-за большей прямолинейности, ты кисти загонял к шнуркам от плавок, а потом их выкарчевывал...приходилось больше вынимать корпус.

скоро у тебя руки боолееть начнут :)

----

@LE}{@NDER от Августа 23, 2013, 12:07:32 pm

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 11:42:58 am

на сколько больше? 1-2? тогда -фигня. привыкнешь-ноги начнуться по другому включаться. вы ныривать тебе легче должно быть,ведь тогда ты кисти так под себя заводите не долже. выброс рук пойдет не из-под себя,а какбы с боку,у нижнего ребра,таза... руки должны вылетать как в полубате. тыж видел Чаун-не переусердствуй.

+ это будет чуть другая работа корпусом. по идее,как кисти опускать начинаешь,так спина должна ломиться от напряжения... есть такое?

Как раз на один - два больше и выходит. Как у Чаун у меня точно не получится - она все таки гораздо легче меня.

Локти все время под водой, за этим я слежу. На работе корпусом я сильно внимание не заострял, поскольку тяжело контролировать сразу несколько элементов.

Кстати никогда не чувствовал спину и пресс при плавании - что-то я конечно чувствовал, но это не сравнить, к примеру с тем что происходит с руками и предплечьями. А то что они работают - это факт, об этом я могу судить по внешним изменениям (такого пресса как сейчас у меня не было, даже когда я над ним пахал каждую тренировку в качалке, при том, что никакой другой физ. активности кроме плавания у меня нету).

----

avia334 от Августа 23, 2013, 12:09:38 pm

Цитировать

Попробовал сегодня так поплавать - то есть следил, чтобы после разведения рук, только кисти уходили вниз, а локти оставались поближе к поверхности. Так плывется и выпрыгивается даже легче, чем так как я делаю обычно (судя по видео, у меня выходит, что я гребу практически прямыми руками), темп получается держать выше и при этом не уставать так сильно. Единственное, что мне пока не дает покоя, что количество гребков на басс тоже выше чем обычно.

Тоже так пытаюсь, но не всегда получается. Это уже высокий локоть, который Рома так любит. Подъем уже широчайшими идет. У меня при таком разведении проблема, что не могу грамотно работой спины подхватить этот захват и совместными усилиями выйти высоко. Зачастую, по старым привычкам, спину округляю, плечи поджимаю к шее и так делаю выход. Борюсь с этим каждый день, но двухлетние наработанные косяки тяжело исправляются.

----

@LE}{@NDER от Августа 23, 2013, 12:15:31 pm

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 11:45:02 am

я путался по твоему видео, что сначала показалось прямыми, потом не показалось. у тебя было что-то среднее, сгиб есть, но как-то не до конца. и кисть в одной плоскости с локтем при начале подтягивания...и описывая круг руками из-за большей прямолинейности, ты кисти загонял к шнурам от плавков, а потом их выкарчевывал...приходилось больше вынимать корпус.

скоро у тебя руки боолеть начнут :)

Про шнуры от плавков - это ты преувеличиваешь, дальше подбородка они не заходят.

Руки у меня и так всегда болели, просто силовая подготовка в качалке позволяла так плыть - под конец двухсотки руки всегда в хлам и поэтому я всегда умирал на последнем полтиннике и поэтому частенько бывали такие раскладки типа 39-44-44-50!!

----

avia334 от Августа 23, 2013, 12:17:50 pm

Цитировать

выброс рук пойдет не из-под себя,а какбы с боку,у нижнего ребра,таза... руки должны вылетать как в полубате ну да, когда правильно гребок проходит, подъем высокий получается - руки четко у нижнего ребра вылазят и ровно по поверхности вперед бросаются. Да и ноги мощнее включаются, после заныривания с высокого подъема. У меня басик 25 метров, поэтому количество гребков не замерял, но по ощущениям, такое же получается. Вот закрепить бы эти навыки и не косячить постоянно от старых привычек. Причем сам допер до опускания кистей после разведения рук в стороны, никто ведь не подсказал в свое время. Самая беда у меня - от попадания разведения рук с высоким локтем в правильную спину (не горбом, а дугой). Стоя на месте даже приходится отрабатывать постоянно разведение рук и подключение спины.

----

@LE}{@NDER от Августа 23, 2013, 12:21:08 pm

Цитата: avia334 от Августа 23, 2013, 12:09:38 pm

Цитировать

Попробовал сегодня так поплавать - то есть следил, чтобы после разведения рук, только кисти уходили вниз, а локти оставались поближе к поверхности. Так плывется и выпрыгивается даже легче, чем так как я делаю обычно (судя по видео, у меня выходит, что я гребу практически прямыми руками), темп получается держать выше и при этом не уставать так сильно. Единственное, что мне пока не дает покоя, что количество гребков на басс тоже выше чем обычно.

Тоже так пытаюсь, но не всегда получается. Это уже высокий локоть, который Рома так любит. Подъем уже широчайшими идет. У меня при таком разведении проблема, что не могу грамотно работой спины подхватить этот захват и совместными усилиями выйти высоко. Зачастую, по старым привычкам, спину округляю, плечи поджимаю к

шее и так делаю выход. Борюсь с этим каждый день, но двухлетние наработанные косяки тяжело испраляются. В том что плечи поджимаешь ничего плохого нету - главное потом этот момент правильно использовать, создавать плечами момент для движения вперед. Про округление спины не совсем ясно, куда округляешь? Если из воды наружу, то это нормально, главное при проносе рук ее выпрямлять. Если же наоборот, прогиб к воде, то плохо, тогда будешь на грудь ловить сопротивление и будет тонуть таз.

-----  
sosnin от Августа 23, 2013, 12:22:11 pm

кстати, есть мысль, что синькевич и пр, делают завал на бок при выбросе рук, чтоб резко съузить плечи и кисти (они ведь широко остаются в воде) в броске. попытка съэкономить силы в проносе и уменьшить себя в поперечнике. но я такое видел только у высоких, длинноногих брассистов, с ногами сильнее рук.

александр, главное не намудри пока перед стартом. ты ж едишь на соры? будет время поэкспериментировать. не увлекайся...

спину ты сразу и не врубишь по новому. я не верю, что можно взять и за 2-3 дня поменять все... будет у тебя полгода, вот и пробуй. пока гребок приучишь, привыкнешь, пока руки к работе такой привыкнут. потом уже будешь бросок спиной добавлять, потом ноги приучать попадать. всеж немного другие миллисекунды на фазы приходится будут. гребок будет дольше, пронос быстрее, захват дольше+т.к. ноги в это время будут толкать. 1-2 гребка. это ты еще вообще в переход спины не попадаешь и не работаешь ей.

-----  
avia334 от Августа 23, 2013, 12:28:41 pm

Цитировать

В том что плечи поджимаешь ничего плохого нету - главное потом этот момент правильно использовать, создавать плечами момент для движения вперед. Про округление спины не совсем ясно, куда округляешь? Если из воды наружу, то это нормально, главное при проносе рук ее выпрямлять. Если же наоборот, прогиб к воде, то плохо, тогда будешь на грудь ловить сопротивление и будет тонуть таз

Нет, я округляю спину и подтягиваю плечи уже в момент разведения рук. А надо задействовать это разведение с высоким локтем, подключить широчайшие, чтобы облегчить разведение и выпрямить спину или подработать поясницей, чтобы поднять себя. А округлить спину уже при сведении и броске вперед.

Я даже когда на месте стою по грудь в воде делаю разведение руками вперед, опускаю кисти (когда шире плеч руки развожу) и делаю имитацию гребка. Так вот если себе не проговаривать делать правильно, то в 90% случаев я подогну плечи и округлю спину уже при разведении. Т.е. вместо подключения широчайших и груди получаю их полное отключение. А со стороны напоминаю себе горбатого карлика, который пытается плыть.

-----  
sosnin от Августа 23, 2013, 12:40:44 pm

Цитата: avia334 от Августа 23, 2013, 12:28:41 pm

Так вот если себе не проговаривать делать правильно, то в 90% случаев я подогну плечи и округлю спину уже при разведении. Т.е. вместо подключения широчайших и груди получаю их полное отключение. А со стороны напоминаю себе горбатого карлика, который пытается плыть.

ты что!!! так делать только при плавании ногами :)

если ты горбишься в захвате, то нет ни спины, ни поясницы, ни энергии, площадь меньше..я так сразу в дно иду.

горбишься и локти уже невозможно развести, они наоборот стремятся стоять на уровне плеч, только топить руки и вынимать омтается их из глубины. лучше вообще не делать гребок тогда.

при разведении локтей плечи становятся серединой качели, и только спиной, прессом реально заставить руки начать делать гребок (ну или силищи вагон). как вы не чувствуете пресс в этот момент для меня пока загадка.

-----  
Гала от Августа 23, 2013, 12:55:56 pm

Я помню по видео, что Авиа руки поверх воды выбрасывал, а сейчас как дела с этим?

-----  
avia334 от Августа 23, 2013, 12:57:05 pm

Цитировать

ты что!!! так делать только при плавании ногами Smiley

если ты горбишься в захвате, то нет ни спины, ни поясницы, ни энергии, площадь меньше..я так сразу в дно иду. недостаток элементарных навыков сказывается. С этого учить надо. А мы сначала плаваем, потом учимся... . На самом деле не все так в последнее время плохо. Качели, конечно, я еще не почувствовал. Но, по крайней мере, местами получается (при точном попадании спины в руки) сделать высокий подъем с прямой подключенной к работе спиной и выгнутой поясницей.

Вот как бы еще эти качели научиться чувствовать... .

А спина еще горбится при попытке сделать высокий локоть. Т.е. при достижении разведения рук шире плеч, не кисти идут вниз-вбок и локти остаются на месте, а плечи поджимаются к голове, локоть следом за ними тоже чуть вверх-внутри идет, а кисти остаются на месте. Вместо разведения кистей я свожу локти - и получаю "фальшивый" высокий локоть.

Вот сейчас и работаю планомерно, чтобы от этого избавиться. Если есть упражнения на "чувство качелей" - вэлком...

----

avia334 от Августа 23, 2013, 12:57:51 pm

Цитировать

Я помню по видео, что Авиа руки поверх воды выбрасывал, а сейчас как дела с этим? сразу перестал.

----

Гала от Августа 23, 2013, 01:02:34 pm

Хорошо сказано про фальшивый высокий локоть, мне кажется, что у меня такая фишка в кроле(((( И еще, насчет ладони, есть такое же, как у Игорюма с левой рукой. Проплываю чуть больше и все, ладонь болит и ее начинает мотылять, элементарно не хватает сил воду протолкнуть :-\

----

ЕвгенийК от Августа 23, 2013, 01:08:17 pm

админы, а давайте весь этот брасс уберем в "Техника плавания. Брасс" ? а то тяжело будет найти в 150-ти страниц.

----

@LE\@NDER от Августа 23, 2013, 01:08:50 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 23, 2013, 01:08:17 pm

админы, а давайте весь этот брасс уберем в "Техника плавания. Брасс" ? а то тяжело будет найти в 150-ти страниц.

+

----

Томан от Августа 23, 2013, 01:09:28 pm

Цитата: @LE\@NDER от Августа 23, 2013, 11:33:38 am

Попробовал сегодня так поплавать - то есть следил, чтобы после разведения рук, только кисти уходили вниз, а локти оставались поближе к поверхности. Так плывется и выпрыгивается даже легче, чем так как я делаю обычно (судя по видео, у меня выходит, что я гребу практически прямыми руками), темп получается держать выше и при этом не уставать так сильно.

Кстати, как раз в этом заключалась корректировка моего гребка в брассе на занятии с месяц назад. У меня тоже руки почти прямые целиком шли вниз. И по мнению тренера, от этого будто бы вообще руки продвижения не давали (ну, это было, конечно, художественное преувеличение, плавание на ногах таки намного медленнее). Мне объяснили примерно так, что вначале прямые руки разводятся чуть шире плеч, потом вот это движение с возможности высоким локтем у поверхности - примерно до положения локтей и кистей в одной плоскости с плечами. А вот дальше что-то хитрое - не факт, что я правильно понял показанное движение - но я понял так (и стараюсь воспроизвести), что после этого положения в одной плоскости локти продолжают идти практически как шли, ускоряясь, и в итоге резко "хлопают" по туловищу, прямо по бокам (вот этого "хлопка локтями по бокам" и близко нет в раскритикованных выше картинках с <http://dod.ru/swim/brass.htm> - там локти сходятся где-то под туловищем), а кисти в это же время, оставаясь примерно под головой, сводятся друг с другом. И уже после этого - вывод рук вперед.

Но вот для меня эта смена техники, как раз наоборот, стала приводить к очень быстрой усталости. Если своим старым вариантом, халявным, я проплываю 100 м достаточно спокойно, то новым вариантом едва ли и 50 выдержу, не сбившись на старую технику. И пульс зашкаливает гораздо быстрее с новой техникой. Но скорость (пиковая, на совсем коротком отрезке, пока не вырубился) - пожалуй, да, выше стала, аж процентов на 20. Темп при этом тот же самый - о его подъеме в такой ситуации и думать не приходится - скорее впору вводить подлиннее паузы, понижая темп и в меньшей степени скорость, чтобы всё-таки не настолько быстро вырубаться. Впрочем, сильно сомневаюсь, что я в действительности двигаюсь именно так, как было сказано - в лучшем случае это лишь что-то на полпути между старым вариантом и тем, к которому вроде как надо стремиться.

----

avia334 от Августа 23, 2013, 01:13:41 pm

Цитировать

мне кажется, что у меня такая фишка в кроле(((( И еще, насчет ладони, есть такое же, как у Игорюма с левой рукой. Проплываю чуть больше и все, ладонь болит и ее начинает мотылять, элементарно не хватает сил воду протолкнуть за собой такое и в кроле замечаю и в бате тоже самое. Вот не хочет кисть сама воду прошивать отдельно от локтей, организму проще плечи подернуть

----

Гала от Августа 23, 2013, 01:15:19 pm

Цитата: avia334 от Августа 23, 2013, 01:13:41 pm

за собой такое и в кроле замечаю и в бате тоже самое. Вот не хочет кисть сама воду прошивать отдельно от локтей, организму проще плечи подернуть

Во, у меня так же, только еще более запущенный случай)))) Правая рука нормально, а левая жуть((((

----

sosnin от Августа 23, 2013, 01:46:38 pm

Цитата: avia334 от Августа 23, 2013, 01:13:41 pm

за собой такое и в кроле замечаю и в бате тоже самое. Вот не хочет кисть сама воду прошивать отдельно от локтей, организму проще плечи подернуть  
проще... проще на лежаке у баса лежать и баню ходить :) )

а качели есть во всех стилях...просто по одной руке проще не устать, а бат и бр требуют еще и гибкости. батом проще-там жесткость и гибкость поясницы,постоянны и ритмично сменяются. брассом пауза дольше между сменой. оттого координационно,имхо,брасс самый сложный. чуть не попал в какой-то момент,все валиться начинает по цепочке. батом,хоть подыхаешь,можно то ноги сбавить, то хват укоротить,то лечь поровнее (в бок еще дышать можно). брассом зато выходы спасают- отдых рукам. на спине сложно,т.к. все зеркально от других способов,кисть стремится не в глубь, а в бок. и высокий локоть в ней какбы повернут на 90С. надо только плечами крутиться успевать :)

качели можно почувствовать если делать греббок на максимальном толчке без выхода,как в кроле. толкаешься и ловишь первым гребком движение. ищи бас у томана в 10 метров ;) :) при скорости не так надо поясницу напрягать. в гладком плавании это конечно жесть. оттого часто брассисты нехило батом плывут даже без тренировок его вообще, у них спина вообще не устает и ноги. проблемы только в коорд рук.

----

moi от Августа 23, 2013, 03:37:40 pm

Цитата: Гала от Августа 23, 2013, 08:39:30 am

Я от такого словоблудия теряю нить беседы. Или это мои проблемы?

Цитата: Домино от Августа 23, 2013, 08:46:23 am

Нет,не только твои.

Теперь вы, женщины, понимаете нас мужчин?

----

Гала от Августа 23, 2013, 03:50:45 pm

Цитата: moi от Августа 23, 2013, 03:37:40 pm

Теперь вы, женщины, понимаете нас мужчин?

Мы понимаем,что чесать языками вы горазды в разы больше,чем мы ;D

----

Домино от Августа 23, 2013, 03:53:18 pm

;D ;D ;D

----

moi от Августа 23, 2013, 03:54:42 pm

Цитата: Гала от Августа 23, 2013, 03:50:45 pm

Мы понимаем,что чесать языками вы горазды в разы больше,чем мы ;D

Женщины - о быте, мужчины - о высоких материях. Все квиты...

----

свиммер от Августа 25, 2013, 09:03:16 pm

Продолжаем грести... Не знаю на сколько получилось так как гребу в воде. Не с первого раза получилось тянуть плечо перед захватом... Без вращения, тоже непривычно... Завершение гребка, тоже наверное не правильно. Но хват, подтягивание и первая половина отталкивания, вроде похоже. <https://www.youtube.com/watch?v=HY1fo2Ji5Ws>

Для сравнения, получился ли гребок, и гребок "в натуре" <https://www.youtube.com/watch?v=G5phKH6JNjg> и два <https://www.youtube.com/watch?v=W83LGIflrl>

На оператора не ругайтесь, ему всего 8 лет и он первый раз снимает плавание ;) К тому же первый раз в своей жизни проплыл четвертак кролем. 8)

И еще два бонуса. Чисто на "по ржать". Тут у меня тожно все плохо, но может и следует дать пару простых советов на детские ошибки.

Итак, дельфин (второй раз в жизни): <https://www.youtube.com/watch?v=ne9i-eRfKj4>

И барс: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_Zjs7S\\_41BE](https://www.youtube.com/watch?v=_Zjs7S_41BE)

Итак, прошу комментарии... Кроль, конечно, самое главное. Остальное так, мне надо и самому еще разбираться, но тоже буду рад, если чем поможете.

----

Гала от Августа 25, 2013, 11:01:57 pm

Свиммер, тебе только про гребок рассказать или про положение тела тоже?

По дельфину: вот просто сразу, а где стрелочка, почему руки вдоль туловища? Брасс комментируют пусть истинные его любители))))

По кролю: таз провален, голова низкая, гребок просто отсутствует как класс. Локоть держать пытаешься, только толку от этого нет. Мне еще кажется, что вкладываешь слишком широко. Окончания гребка нет. Люди, ну делайте, плиз, упражнения, много и педантично, почувствуйте вы сперва воду, опору в воде, а потом уже гребите. У меня самой проблемы с этим, я точно знаю, что говорю, на собственной шкуре все испытано. Свиммер, возьми доску в одну руку, а второй работай, потом смени руки. Это одно из первых детских упражнений, хорошее и полезное. Можешь и без доски, но с доской проще. Раздели гребок на фазы, где-то Соснин хорошо рассказывал про это, поройся на форуме. Ромка варягу подробненько там все описал в свое время.

----

свиммер от Августа 25, 2013, 11:27:35 pm

Цитата: Гала от Августа 25, 2013, 11:01:57 pm

Свиммер, тебе только про гребок рассказать или про положение тела тоже?

По дельфину: вот просто сразу, а где стрелочка, почему руки вдоль туловища? Брасс комментируют пусть истинные его любители))))

По кролю: таз провален, голова низкая, гребок просто отсутствует как класс. Локоть держать пытаешься, только толку от этого нет. Мне еще кажется, что вкладываешь слишком широко. Окончания гребка нет. Люди, ну делайте, плиз, упражнения, много и педантично, почувствуйте вы сперва воду, опору в воде, а потом уже гребите. У меня самой проблемы с этим, я точно знаю, что говорю, на собственной шкуре все испытано. Свиммер, возьми доску в одну руку, а второй работай, потом смени руки. Это одно из первых детских упражнений, хорошее и полезное. Можешь и без доски, но с доской проще. Раздели гребок на фазы, где-то Соснин хорошо рассказывал про это, поройся на форуме. Ромка варягу подробненько там все описал в свое время.

Гала, спасибо за комментарики. И гребок и положение - все интересно. Завтра буду переваривать. Сегодня только про дельфин скажу: руки вдоль туловища, потому что когда вперед выставляю не получается дельфинить. ;)

----

свиммер от Августа 26, 2013, 08:46:28 am

Цитата: Гала от Августа 25, 2013, 11:01:57 pm

...  
гребок просто отсутствует как класс.

...

Люди, ну делайте, плиз, упражнения, много и педантично, почувствуйте вы сперва воду, опору в воде, а потом уже гребите. У меня самой проблемы с этим, я точно знаю, что говорю, на собственной шкуре все испытано. Свиммер, возьми доску в одну руку, а второй работай, потом смени руки. Это одно из первых детских упражнений, хорошее и полезное. Можешь и без доски, но с доской проще. Раздели гребок на фазы, ...

Ну, вот, возьму я эту доску (или без доски) и буду грести. 10км прогребу, 20 прогребу. И что будет в итоге? Я же не знаю как эту воду искать надо... Я начну что-то ощущать или не факт?

Цитата: Гала от Августа 25, 2013, 11:01:57 pm

Раздели гребок на фазы, где-то Соснин хорошо рассказывал про это, поройся на форуме. Ромка варягу подробненько там все описал в свое время.

Спасибо, надо поискать. Надеюсь это не в летучем голандце было...

----

sosnin от Августа 26, 2013, 09:13:20 am

это? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg147875#msg147875>

----

опо от Августа 26, 2013, 09:14:52 am

Для ощущений;-). Можно на ку лаках попробовать. 50 с кистью, сжатой в кулак, потом, сразу, не останавливаясь, 50 с открытой ладонью.

----

avia334 от Августа 26, 2013, 09:22:33 am

Цитировать

Сегодня только про дельфин скажу: руки вдоль туловища, потому что когда вперед выставляю не получается дельфинить. Wink

Тебе для дельфина надо в первую очередь спину раскатать. Руки вдоль тела сильно уменьшают амплитуду работы корпусом. Поэтому сначала всегда руки стрелочкой и держать их жестко (не сгибая) за головой надо. Так поделай под водой, на поверхности, на боку (одну руку за голову, вторую вдоль корпуса). Старайся сделать максимальную амплитуду в работе корпуса. Руки и ноги жесткие.

----

Гала от Августа 26, 2013, 09:24:50 am

Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 09:13:20 am

это? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg147875#msg147875>

Да. Ты еще варягу рекомендовал считать фазы гребка и мне Горец тоже это рекомендовал, хорошо работает. Свиммер, авиа прав, а еще хорошо плавать волной на спине.

----

sosnin от Августа 26, 2013, 09:26:05 am

и считать фазы одновременно с учетом делать большие ускорения в каждой фазе.

----

свиммер от Августа 26, 2013, 09:39:34 am

Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 09:26:05 am

и считать фазы одновременно с учетом делать большие ускорения в каждой фазе.

Ром, а у меня захват то близок к истине?

Цитировать

4 стадии гребка

1. захват (рука изначально вытянута впереди по воде, далее идет сгибание в локте и приведение ладони в гребущее положение-перпен движению)

2. гребок (рука делает «круговое» движение в плечевом суставе. Локоть и кисть неподвижен и высоки.) цель «зацепить» новые слои в воде и привести их в движение. НЕЛЬЗЯ совмещать п.1 и п.2

3. отталкивание. окончание подводной фазы гребка. цель- всю захваченную воду при п.2 оттолкнуть ровно назад (не вниз, право, лево). Набирается основной импульс для высокой скорости.

4. пронос. цель расслабить руку и подготовиться к захвату.

Куча вопросов... Но сначала надо понять:

В первом пункте ладонь выводит перпендекулярно движению. А предплечье?

----

sosnin от Августа 26, 2013, 09:45:23 am

видео не видел новое. только вечером, если получится.

----

свиммер от Августа 26, 2013, 10:00:34 am

Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 09:45:23 am

видео не видел новое. только вечером, если получится.

То-то, я смотрю, ты какой-то молчаливый... ;)

----

sosnin от Августа 26, 2013, 10:01:04 am

и еще почитай всю тему + мое сообщение в контексте (там для твоего уровня)

----

DimaV от Августа 26, 2013, 10:19:03 am

[quote author=sosnin link=topic=7455.msg230407#msg230407

пс. покури темы DimaV <http://forum.swimming.ru/index.php?action=profile;u=15639> очень занятное чтение. и спор мировоззрений :) он тоже много черпает из знаний и книг неблизких от обучения техники плавания. и это ему никак не помешало плыть сотку за 1 мин. а начинал вроде с 1:30. ;) но что в итоге то?

[/quote]

В итоге плаваю на спине. Странная вещь – кролем из кожи вон лез, но так ни разу в призы и не попал. А на спине – особо не напрягаюсь и вся грудь в орденах. Шикарный вид!

----

Гала от Августа 26, 2013, 10:28:17 am

Дим, спинистов просто в разы меньше всегда на соревнованиях ;D. Но это не умаляет твоих заслуг, это их проблемы, а не твои ;)

----

moi от Августа 26, 2013, 10:41:28 am

А если еще пожить подольше вообще, первые места гарантированы :O)))

----

sosnin от Августа 26, 2013, 11:03:39 am

Цитата: DimaV от Августа 26, 2013, 10:19:03 am

В итоге плаваю на спине. Странная вещь – кролем из кожи вон лез, но так ни разу в призы и не попал. А на спине – особо не напрягаюсь и вся грудь в орденах. Шикарный вид!

не скромничай... минуту то проплыл... а смена стиля это только путь к совершенству в других стилях... через год спина надоеет-переидешь опять в кроль с целью 58 :)

самое главное, что твои теоретические выкладки и прочие странные мысли не мешают тебе нормально осваивать технику и искать рациональное зерно в ней и тренировках в целом. так?

----

DimaV от Августа 26, 2013, 11:31:06 am

Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 11:03:39 am

Цитата: DimaV от Августа 26, 2013, 10:19:03 am

В итоге плаваю на спине. Странная вещь – кролем из кожи вон лез, но так ни разу в призы и не попал. А на спине – особо не напрягаюсь и вся грудь в орденах. Шикарный вид!

не скромничай... минуту то проплыл... а смена стиля это только путь к совершенству в других стилях... через год спина надоеет-переидешь опять в кроль с целью 58 :)

самое главное, что твои теоретические выкладки и прочие странные мысли не мешают тебе нормально осваивать технику и искать рациональное зерно в ней и тренировках в целом. так?

Так. «Странные мысли» - они ведь больше для беседы. Так веселее (ну, по крайней мере, мне).

----

sosnin от Августа 26, 2013, 11:56:57 am

ага. особенно весело обсуждать и отстаивать, что яйцо первичнее курицы, отталкиваешь воду, а не от воды; вычислять зависимость частоты гребка от работы ног у одного, без (?) попытки перенести данные на другого; длину ногтей :) :) и прочее...

главное, чтоб новички баса могли отделить шутку от правды жизни. так ведь?

пс. старты с выходом учишь? есть прогресс тут?

----

Гала от Августа 26, 2013, 12:09:36 pm

Для новичков все эти теории самое интересное и есть ;D

----

DimaV от Августа 26, 2013, 12:10:29 pm

Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 11:56:57 am

ага. особенно весело обсуждать и отстаивать, что яйцо первичнее курицы, отталкиваешь воду, а не от воды; вычислять зависимость частоты гребка от работы ног у одного, без (?) попытки перенести данные на другого; длину ногтей :) :) и прочее...

главное, чтоб новички баса могли отделить шутку от правды жизни. так ведь?

пс. старты с выходом учишь? есть прогресс тут?

Нет не так. Всё, о чем пишу – это не в шутку, а в серьёз. Веселее не потому, что это шутка, а потому, что это позволяет взглянуть на привычную проблему со стороны, не связанной только с плаванием. В этом и состоит интерес, потому и веселее.

Да, выходами (на спине) занимаюсь постоянно. А со стартами проблема – у нас в бассейне тумбочек нет.

----

Рунтя от Августа 26, 2013, 12:29:59 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2013, 10:41:28 am

А если еще пожить подольше вообще, первые места гарантированы :O)))

Да, хорошо я все-таки головой треснулась, раз из всей темы зацепилась именно за эту фразу :^

<http://www.youtube.com/watch?v=bcl1c9MTTJ4>

----

igorium от Августа 26, 2013, 01:09:43 pm

Цитата: goreth от Августа 23, 2013, 06:41:55 am

Ну а в общем: останавливать руки в конце гребка нельзя, рука, если делаешь правильно ускоренное окончание, должна вылетать из воды.

Пробовал сегодня тренировать этот момент.

И понял, что раньше я делал паузу сразу после отталкивания назад.



Т.е. захват-гребок-отталкивание-ПАУЗА-пронос-вкладывание (оттолкнулся, пауза, вынимаю руку из воды).

Попытался убрать паузу, но понял, что могу только сместить её в пронос.

Т.е. захват-гребок-отталкивание-поднимаю руку из воды - ПАУЗА - пронос - вкладывание.

Это нормально или вообще паузы не должно быть. По ощущением чего-то не хватает (силы, выносливости, ???), чтобы все время крутить рукой. Требуется микроотдых в виде паузы.

----

Гала от Августа 26, 2013, 01:15:37 pm

Так правильный пронос и есть тот самый микроотдых, потому что именно в момент проноса ты руку расслабляешь и происходит микровосстановление, если так можно сказать.

----

Iusmen от Августа 26, 2013, 01:19:01 pm

Цитата: swimmer от Августа 25, 2013, 09:03:16 pm

Продолжаем грести... Не знаю на сколько получилось так как гребу в воде. Не с первого раза получилось тянуть плечо перед захватом... Без вращения, тоже непривычно... Завершение гребка, тоже наверное не правильно. Но захват, подтягивание и первая половина отталкивания, вроде похоже. <https://www.youtube.com/watch?v=HY1fo2Ji5Ws>

...

Итак, прошу комментарии... Кроль, конечно, самое главное. Остальное так, мне надо и самому еще разбираться, но тоже буду рад, если чем поможете.

1. В стойке голову опустил слишком низко - руками "накрываешь" голову.

2. 1-й гребок самый лучший по исполнению но самый быстрый - потом решил разложить по секундам и стали видны ошибки, вот если бы все остальные гребки были исполнены так медленно как они были исполнены, но так хорошо как первый гребок, то было бы очень даже ничего. :)

3. Во 2-ом и 5-ом гребках - гребок исполнен не до конца.

4. В 7-ом - "выбросил" воду вверх.

7. Во всех гребках отсутствует фаза захвата - занятие локтем более высокой точки с одновременной подачей плеча и корпуса вперед - но с таким положением головы как у тебя это не возможно.

P.S. Попробуй держать рукоятки не в кулаках, а ладонями - под рукояткой только большой палец - это даст изначально правильное положение кисти, но при этом не забудь держать локоть выше кисти.

Хорошо что не ворочаешь головой как в прошлых видео. ;D

Все только ИМХО - подожди отзывов экспертов.

----

igorium от Августа 26, 2013, 01:20:40 pm

Цитата: Гала от Августа 26, 2013, 01:15:37 pm

Так правильный пронос и есть тот самый микроотдых, потому что именно в момент проноса ты руку расслабляешь и происходит микровосстановление, если так можно сказать.

Да я знаю об этом, но сегодня детально работал с левой рукой.

С доской и колобашкой, чтобы ничего не мешало ))

И понял, что мне требуется отдых.

Это какие-то доли секунды, но все же...

Т.е. получается все-таки, что надо крутить руками без остановки...

----

igorium от Августа 26, 2013, 01:26:17 pm

О, еще вспомнил вопросик ))

Вчера участвовал в триатлон-спринте.

Надо было проплыть 750м, проехать на велике ~25км и пробежать 5км.

Начинается все с плавания.

Я стартовал, поплыл. Но через несколько минут стало очень тяжело, темп (скорость гребков в минуту) сильно упал.

Вообщем плыл еле-еле. А потом раскошегарился, и дальше полетел.

Что это было ???

Исходные данные:

1) Температура воздуха +13, вода - теплая.

2) Я не разминался - практически сразу как залез в воду, дали старт

3) Плыл в плавках (без гидрика).

----

Iusmen от Августа 26, 2013, 01:26:24 pm

Цитата: swimmer от Августа 25, 2013, 09:03:16 pm

...Итак, дельфин (второй раз в жизни): <https://www.youtube.com/watch?v=ne9i-eRfKj4>

Учись дельфинить сразу правильно - в стрелочке.

Цитировать

И барс: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_Zjs7S\\_41BE](https://www.youtube.com/watch?v=_Zjs7S_41BE)

...

Из того, что смог увидеть: 1 - нет фазы скольжения и 2 - голову как задрал для вдоха - так ее в этом же положении и

опускаешь, так в таком же положении с ней и проходишь подводную часть.

----

goreth от Августа 26, 2013, 01:28:15 pm

Будет правильно паузу перенести в фазу скольжения руки в воде, перед захватом.

----

Гала от Августа 26, 2013, 01:28:29 pm

Вообще, головой при брассе мотать не надо, нас учили сразу смотреть на воду, т.е. вниз глазами, а не вперед и голова остается неподвижной. Самая распространенная детская ошибка, когда детки выныривая смотрят вперед, а потом опускают голову, в итоге этикие болванчики))))))

----

sosnin от Августа 26, 2013, 01:35:09 pm

Цитата: igorium от Августа 26, 2013, 01:20:40 pm

Да я знаю об этом, но сегодня детально работал с левой рукой.

С доской и колобашкой, чтобы ничего не мешало ))

И понял, что мне требуется отдых.

Это какие-то доли секунды, но все же...

Т.е. получается все-таки, что надо крутить руками без остановки...

скорее всего из-за неповорота корпуса и отсутствия подачи плеча вперед другой руки. гибкость опять же, но в меньшей степени... если нет подачи плеча вперед, то зависание руки сзади - будет обязательно, т.к. приходится выворачивать весь плечевой сустав в обратную сторону. да и кисть скорее всего выходит так, что и ее вертеть приходится. имхо, во время отталкивания надо еще следить что выворачивает другая рука ;)

чтоб сотворить без паузы пронос с отсутствием выведения плеча - надо выкрут иметь минусовой. уверен, у тебя такого нет.

у меня рука подвисает, если подвисает, только под вдох, когда я умираю на финишах... но тогда у меня и первая рука перестает нормально уже грести.

----

свиммер от Августа 26, 2013, 02:52:45 pm

Цитата: lucmen от Августа 26, 2013, 01:19:01 pm

7. Во всех гребках отсутствует фаза захвата - занятие локтем более высокой точки с одновременной подачей плеча и корпуса вперед - но с таким положением головы как у тебя это не возможно.

Т.е. локоть в буквальном смысле поднять выше?

Цитата: lucmen от Августа 26, 2013, 01:19:01 pm

P.S. Попробуй держать рукоятки не в кулаках, а ладонями - под рукояткой только большой палец - это даст изначально правильное положение кисти, но при этом не забудь держать локоть выше кисти.

Разжимать кулак после захвата или все время стараться держать в ладонях?

----

свиммер от Августа 26, 2013, 02:54:14 pm

Цитата: igorium от Августа 26, 2013, 01:26:17 pm

Вообщем плыл еле-еле. А потом раскочегарился, и дальше полетел.

Что это было ???

...

2) Я не разминался - практически сразу как залез в воду, дали старт

??? хм... размялся на дистанции? или тут какой-то подвох? ;)

----

sosnin от Августа 26, 2013, 02:56:07 pm

Цитата: свиммер от Августа 26, 2013, 02:52:45 pm

Разжимать кулак после захвата или все время стараться держать в ладонях?

даже не видя видео-вообще не сживай кулак. все как в гребке. держи ладонью раскрытой.

----

свиммер от Августа 26, 2013, 02:59:54 pm

Цитата: Гала от Августа 26, 2013, 01:28:29 pm

Вообще, головой при брассе мотать не надо, нас учили сразу смотреть на воду, т.е. вниз глазами, а не вперед и голова остается неподвижной. Самая распространенная детская ошибка, когда детки выныривая смотрят вперед, а потом опускают голову, в итоге этикие болванчики))))))

Попробовал так сегодня. Получается иногда (особенно, когда локти ребрам прижимаю). Вода должна больше мешать

вдоху чем, если смотреть вперед?

----

свиммер от Августа 26, 2013, 03:03:03 pm  
Цитата: lucmen от Августа 26, 2013, 01:26:24 pm  
Учись дельфинить сразу правильно - в стрелочке.

Сегодня пробовал: в одну сторону со стрелочной, обратно - вдоль тела. Туда 8-10 метров (рекорд пол баса), обратно 15 без особых проблем. Максимум 18-19 метров сделал. Все со средней силы отталкивания от борта и небольшим скольжением. Т.е. со стрелочкой совсем туго. Гибкости не хватает?

Понравилось, что реально чувствуешь в стрелочке, когда руки болтать начинает. Перемещение воды "вжик-вжик". ;)

----

Гала от Августа 26, 2013, 04:03:11 pm  
Цитата: свиммер от Августа 26, 2013, 02:59:54 pm

Попробовал так сегодня. Получается иногда (особенно, когда локти ребрам прижимаю). Вода должна больше мешать вдоху чем, если смотреть вперед?  
Не должна вода вдоху мешать совсем.

----

свиммер от Августа 26, 2013, 04:14:34 pm  
Цитата: Гала от Августа 26, 2013, 04:03:11 pm  
Цитата: свиммер от Августа 26, 2013, 02:59:54 pm  
Попробовал так сегодня. Получается иногда (особенно, когда локти ребрам прижимаю). Вода должна больше мешать вдоху чем, если смотреть вперед?  
Не должна вода вдоху мешать совсем.

Хм... У меня по лицу сливается, если вниз наклонить... Значит, что-то делаю не так.

----

igorium от Августа 26, 2013, 04:23:25 pm  
Цитата: свиммер от Августа 26, 2013, 02:54:14 pm  
Цитата: igorium от Августа 26, 2013, 01:26:17 pm  
Вообщем плыл еле-еле. А потом раскошегарился, и дальше полетел.  
Что это было ???

...

2) Я не разминался - практически сразу как залез в воду, дали старт

??? хм... размялся на дистанции? или тут какой-то подвох? ;)

Никакого подвоха.  
Температура воздуха +13.  
Раздеваться категорически не хотелось.  
Боялся, что залезу в воду и замерзну совсем.  
Поэтому и не лез разминаться.  
Типа в гонке согреюсь махаловым.

----

свиммер от Августа 27, 2013, 08:09:00 am  
Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 10:01:04 am  
и еще почитай всю тему + мое сообщение в контексте (там для твоего уровня)

Последовал твоему совету... Еще не дочитал до этого момента, но уже, туплю ;)

Тут <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg147720#msg147720> ты пишешь:

Цитата: sosnin  
Цитата: lisacrev

я вот тоже задумалась про угол в 173 градуса, а потом до меня дошло, что 180 - прямая рука, а если 173 - то есть рука при гребке сгибается совсем немного.  
только не при гребке, а при захвате. а во время грековой части гребка может уменьшаться до 90-100Св середине гребка. а потом опять растёт до 173-180.

А тут <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg147783#msg147783>

Цитата: sosnin

Покупаполучается что ты локоть сгибаешь во время гребка?это не есть гуд.опора и и щется за счет сгибания локтя и приведения кисти в гребущее положение(перпен дыижению)-это фаза захвата.при гребке сгиб локтя должен быть

неподвижен.он только разгибается в фазе отталкивания.

Так должен ли угол сгиба локтя меняться при гребке или только при захвате? Если только при захвате, то про что первая цитата?

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 08:28:43 am  
если есть захват (первый вариант),то при s-гребке должен меняться угол.

второй вариант с отсутствием захвата и попыткой найти опору во время подтягивания-это уже ошибка. она правится тем,что надо выставить локоть еще в захвате. надо переключить внимание человека с гребка в захват,заставить забыть о его сгибе в гребке. человек привык уже искать опору в середине гребка-надо ломать этот стереотип.оттого и совет такой.

----  
свиммер от Августа 27, 2013, 08:39:01 am  
Цитата: sosnin от Августа 27, 2013, 08:28:43 am  
если есть захват (первый вариант),то при s-гребке должен меняться угол.

второй вариант с отсутствием захвата и попыткой найти опору во время подтягивания-это уже ошибка. она правится тем,что надо выставить локоть еще в захвате. надо переключить внимание человека с гребка в захват,заставить забыть о его сгибе в гребке. человек привык уже искать опору в середине гребка-надо ломать этот стереотип.оттого и совет такой.

ААаааа... До этого я бы сам не дошел. Спасибо.

----  
свиммер от Августа 27, 2013, 08:52:03 am  
Стоп, стоп, стоп... Вроде, начал понимать, ... что все не так я делаю.

Давай возьмем транспортер? 173 градуса. Ну, к примеру. Важен порядок величин. Я думал что захват должен быть градусов под 110. Когда посмотришь мое видео, поймешь, что я имею ввиду. Так оказывается все не так?

<http://www.youtube.com/watch?v=tgmpPFDN7ol&feature=share&list=PLKBsk4EiQL1CwOLOwrprfFNNltfGTrLd> с 1:25. Про этот захват ты говоришь? Как сказала lisacrev, это практически прямая рука. Тут тоже так. По мне, так он просто давит рукой на воду вниз, начинает сгибать в процессе гребка. Я не вижу тут захвата. Но в то же время, его вроде вверх не поднимает... Значит вниз не давит.

Вобщем, опять запутался.

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 09:23:26 am  
:)  
всеж,слишком круто для новичков ориентироваться на топов... он координационно вы и грывает у вас.

он делает следующее: владывает руку,затем поворачивает кисть под 45С наружу+ сгибает до 173С. это и есть его захват.

потом он начинает подтягивание: делает кисть перпендикулярно постепенно сгибая локоть.кисть идет чуть наружу. дальше вторая стадия s-образности, кисть поворачивается чуть внутрь, траектория начинает идти под себя,а сгиб в локте остается, начинается перевал через плечо(рычаг плечевой сустав,самая максимальная скорость). потом отталкивание:кисть опять поворачивается наружу и гребет чуть от себя,локоть распрямляется,ускорение кисти максимальное,в конце кисть становится перпендикулярно движению,т.к. теряется рычаг плеча и отталкивание заканчивается практически только кистью.

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 10:19:28 am  
захват-это подготовительная стадия гребка. выведения локтя в высокое положение,установление угла атаки кисти,вытягивание руки вперед( чтоб потом траектория кисти была длиннее), постановка более ровного и высокого положения тела и головы... соотв. если ты согнешь локоть на 110С, то где кисть,локоть, плечо?

варианты:

- 1)кисть в глубине на 40 см и ближе к голове на 40.локоть в высоком положении. итог-сокращение гребка,отсутствие прямого положения.
- 2)кисть впереди на нормальной глубине. тогда локоть должен быть внизу на 40 см. бешенно проваленный локоть.
- 3)локоть нормальный,кисть на нормальной глубине.но тогда она должна быть напротив разноименного плеча. куда грести начнешь?

какой у тебя вариан при сгибе в 110С в локте при захвате?

----

свиммер от Августа 27, 2013, 11:18:35 am

Цитата: sosnin от Августа 27, 2013, 10:19:28 am

захват-это подготовительная стадия гребка. выведения локтя в высокое положение,установление угла атаки кисти,вытягивание руки вперед( чтоб потом траектория кисти была длиннее), постановка более ровного и высокого положения тела и головы... соотв. если ты согнешь локоть на 110С, то где кисть,локоть, плечо?

варианты:

1)кисть в глубине на 40 см и ближе к голове на 40.локоть в высоком положении. итог-сокращение гребка,отсутствие прямого положения.

2)кисть впереди на нормальной глубине. тогда локоть должен быть внизу на 40 см. бешенно проваленный локоть.

3)локоть нормальный,кисть на нормальной глубине.но тогда она должна быть напротив разноименного плеча. куда грести начнешь?

какой у тебя вариан при сгибе в 110С в локте при захвате?

вариант 1. Мои размышления: а) в подтягивании не давлю на воду вниз - экономия сил, не топятя ноги, б) кисть и предплечье выведены так, чтобы иметь иметь максимальную площадь давления на воду по ходу движения. Этакие "трактористские" размышления.

----

опо от Августа 27, 2013, 11:33:22 am

Свиммер, не обижайтесь:-), но почему-то снова вспомнилось 'Собачье сердце' - абыр, абыр...абырвалг, абырвалг...;-)

----

sosnin от Августа 27, 2013, 12:09:10 pm

я тож ничего не понял .

давай еще раз объясняй

----

avia334 от Августа 27, 2013, 12:32:02 pm

Цитировать

вариант 1. Мои размышления: а) в подтягивании не давлю на воду вниз - экономия сил, не топятя ноги, б) кисть и предплечье выведены так, чтобы иметь иметь максимальную площадь давления на воду по ходу движения. Этакие "трактористские" размышления.

кидай видос - тебе сразу подскажут что и как надо исправлять

----

Гала от Августа 27, 2013, 12:59:21 pm

Так на предыдущей что ли странице его видео,свежак)))))) А,вообще, эти пловцы с транспортиром в руках скоро начнут вызывать у меня идиосинкразию 8)

----

paradox от Августа 27, 2013, 02:14:25 pm

2 igorium и swimmer

вот по этой ссылке найдешь подробный анализ техник Ледечки и Фрис. Там все есть: и как руку вкладывать, и как грести, и как проносить. И Сунь Ян там есть. Что еще надо?

<http://www.feelforthewater.com/2013/08/swim-smooth-analysis-2013-barcelona.html>

----

свиммер от Августа 27, 2013, 02:15:26 pm

Цитата: sosnin от Августа 27, 2013, 12:09:10 pm

я тож ничего не понял .

давай еще раз объясняй

Перевожу на русский: ;)

У меня вариант 1 (из твоих трех предложенных).

Почему я решил, что под захватом подразумевал именно это движение? Движение выводит высокий локоть и имеет следующие положительные стороны:

а) после захвата идет подтягивание, и т.к. кисть и предплечье имеет острый угол к вертикали, то при движении руки вода не продавлиается вниз. Соответственно экономятся силы и не топятя ноги.

б) второй плюс - в этом положении кисть и предплечье имеет максимальную площадь проекции на плоскость которую "пронзает" пловец (такой терминологии еще не было? ;) ) Соответственно, повышается эффективность.

Далее я пишу, что не стоит считать что я это считаю однозначно верным. Причины, опустил. "Трактористская" - имел

ввиду, что прямолинейная, не учитывающая многие вещи.

----

Гала от Августа 27, 2013, 02:15:53 pm

А Игориму надо изучать анализ техник Ледецки и Фрис или для него все же важнее изучение и исправление его собственных ошибок?

----

свиммер от Августа 27, 2013, 02:17:30 pm

Цитата: Гала от Августа 27, 2013, 12:59:21 pm

Так на предыдущей что ли странице его видео,свежак)))))) А,вообще, эти пловцы с транспортиром в руках скоро начнут вызывать у меня идиосинкразию 8)

Гала, я транспортир взял, чтобы понять как этот захват делать надо. Ты же видела мой "захват"? Вот, обещаю, честное слово, как только пойму как правильно его делать, то сразу подарю его Авиа. ;)

----

свиммер от Августа 27, 2013, 02:18:46 pm

Цитата: avia334 от Августа 27, 2013, 12:32:02 pm

кидай видос - тебе сразу подскажут что и как надо исправлять

Уже жду комментарии. Пока, вот, медитирую над гребком Попова. ;)

----

свиммер от Августа 27, 2013, 02:20:56 pm

Цитата: оно от Августа 27, 2013, 11:33:22 am

Свиммер, не обижайтесь:-), но почему-то снова вспомнилось 'Собачье сердце' - абыр, абыр...абырвалг, абырвалг...;-)

Гала, вот видишь до чего доводит прислушивание к совету женщин? ;)

----

Гала от Августа 27, 2013, 02:21:04 pm

Цитата: свиммер от Августа 27, 2013, 02:17:30 pm

Гала, я транспортир взял, чтобы понять как этот захват делать надо. Ты же видела мой "захват"? Вот, обещаю, честное слово, как только пойму как правильно его делать, то сразу подарю его Авиа. ;)

;D Авиа свой уже выбросил, я на очень на это надеюсь(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----

Гала от Августа 27, 2013, 02:22:06 pm

Цитата: свиммер от Августа 27, 2013, 02:20:56 pm

Гала, вот видишь до чего доводит прислушивание к совету женщин? ;)

И к какому же из моих советов ты прислушался? ;D

----

paradox от Августа 27, 2013, 02:29:57 pm

Цитата: Гала от Августа 27, 2013, 02:15:53 pm

А Игориму надо изучать анализ техник Ледецки и Фрис или для него все же важнее изучение и исправление его собственных ошибок?

надо, тогда, глядишь, свои ошибки станут понятнее и как их исправить. Я прав, Мадам?

----

avia334 от Августа 27, 2013, 02:40:43 pm

Цитировать

Авиа свой уже выбросил, я на очень на это надеюсь

да, прошло время все мерять по линейкам и транспортирам. Сейчас только на ощущениях.

----

Гала от Августа 27, 2013, 02:43:52 pm

Цитата: paradox от Августа 27, 2013, 02:29:57 pm

надо, тогда, глядишь, свои ошибки станут понятнее и как их исправить. Я прав, Мадам?

У Игорюма принципиально иные ошибки, у него все в зачаточном состоянии, ориентироваться на технику Ледецки для него так же бессмысленно, как мне скажем изучать фуэте по Лопаткиной, аналогия понятна или надо разжевать?

----  
Гала от Августа 27, 2013, 02:44:49 pm  
Цитата: avia334 от Августа 27, 2013, 02:40:43 pm

да, прошло время все мерять по линейкам и транспортирам. Сейчас только на ощущениях.  
Вот прям плюсану тебе, как же я рада, когда человек перестает мается фигней и начинает включать голову :)

----  
avia334 от Августа 27, 2013, 02:45:26 pm

Цитировать

Гала, я транспортир взял, чтобы понять как этот захват делать надо. Ты же видела мой "захват"? Вот, обещаю, час слово, как только пойму как правильно его делать, то сразу подарю его Авиа  
По видео swimмера ничего не понял, там качество съемки ужасное. По себе скажу - захват сразу становится более-менее нормальным, как начинаешь с высоким локтем заморачиваться. До этого были цыплячи лапки. Как начал локоть выкручивать - захват сразу стал получаться каким должен быть. Это может быть прямая рука как у Попова, согнутая почти на 90-110 град как у Торпа, но обязательно, что как только рука пошла с поверхности вниз, локоть разворачивается наружу-вперед.

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 02:52:43 pm

Цитата: swimмер от Августа 27, 2013, 02:15:26 pm

У меня вариант 1 (из твоих трех предложенных).

Почему я решил, что под захватом подразумевал именно это движение? Движение выводит высокий локоть и имеет следующие положительные стороны:

а) после захвата идет подтягивание, и т.к. кисть и предплечье имеет острый угол к вертикали, то при движении руки вода не продавливается вниз. Соответственно экономятся силы и не топаются ноги.  
б) второй плюс - в этом положении кисть и предплечье имеет максимальную площадь проекции на плоскость которую "пронзает" пловец (такой терминологии еще не было? ;) ) Соответственно, повышается эффективность.  
Далее я пишу, что не стоит считать что я это считаю однозначно верным. Причины, опустил. "Трактористская" - имел ввиду, что прямолинейная, не учитывающая многие вещи.  
аааа... ну тогда ты "не прав"

в захвате нет цели продвижения. цель подготовительная к гребку и экономия сил из-за скольжения и удлинения тела. что бедет к непотаплиению тела. тыж в это время второй рукой завершаешь или пронос делаешь, так. и если ты утопил в захвате руку, то площадь твоя меньше и ты притапливаешься. это общее.

теперь по а) :зачем ты думаешь про подтягивание, если ты сам убрал его треть, а то и половину? не стоит думать, что ты успеешь вывернуть руку, поймать поток и толкнуться от воды за время втрое меньшее, чем могло бы быть... ты будешь просто рвать воду, т.к. ты не взял в опору нужное количество площади для этого. сократил и в длине и в высоте. ты и толкаться будешь от воды втретью меньше, чем мог бы.

теперь по Б) не имеет, ты сократил вдвое, площадь опоры возможной. при виде сверху+вид спереди (тут еще и сопротивление руки появляется)...

лодки видел как плавают-нос задран. а ты кисть утопил и получишь поток воды в тыльную сторону ладони, а должен ладонью над потоком лавировать. причем всей площадью до локтя лавируешь, а до плеча тоже на поверхности. тогда набегающий поток будет приходиться не в руку, а район плеч. поднимишь плечи-в район груди. и ты уже на волне третья тела... а вот увезти этот гребень к диафрагме-это к морозову :) )

пс. хотя первый вариант из 3х более привлекательный. и лечится проще.

----  
igorium от Августа 27, 2013, 02:54:02 pm

Цитата: Гала от Августа 27, 2013, 02:43:52 pm

У Игорюма принципиально иные ошибки, у него все в зачаточном состоянии, ориентироваться на технику Ледечки для него так же бессмысленно, как мне скажем изучать фуэте по Лопаткиной, аналогия понятна или надо разжевать?

Я сейчас отрабатываю то, как я дцатый раз понимаю высокий локоть, и в конце недели сделаю видос. Там уже и посмотрим на мое фуэте.

----  
swimmer от Августа 27, 2013, 03:08:47 pm

Цитата: avia334 от Августа 27, 2013, 02:45:26 pm

По видео swimмера ничего не понял, там качество съемки ужасное.

Где это качество ужасное? Мы говорим про гребок на суше. Там я демонстрирую свой "захват"

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 03:11:56 pm

Цитата: swimмер от Августа 25, 2013, 09:03:16 pm

Для сравнения, получился ли гребок, и гребок "в натуре" <https://www.youtube.com/watch?v=G5phKH6JNjg>  
ооо...посмотрел с мобильного....

да тебе еще надо рассказывать, что такое работа спиной. только руками крутишь. так быстро не плавают. в самом начале опускания кисти, ту должен одновременно тянуться кистью вперед, поднять плечо (чтоб потянулся бок одноименный), как только он напрягся и потянулся, вот тогда как бы начинаешь переваливаться через образованный рычаг. а так- ты делаешь просто "тележку" (вроде так называется это упражнение в зале).

----  
avia334 от Августа 27, 2013, 03:14:58 pm  
[http://www.swimsmooth.com/catch\\_adv.html](http://www.swimsmooth.com/catch_adv.html) - вот тут картинки клевые с фазами захвата.

----  
свиммер от Августа 28, 2013, 01:49:31 pm  
Цитата: sosnin от Августа 27, 2013, 09:23:26 am

:)  
всеж, слишком круто для новичков ориентироваться на топов... он координационно вы и грывает у вас.

он делает следующее: владывает руку, затем поворачивает кисть под 45С наружу+ сгибает до 173С. это и есть его захват.

потом он начинает подтягивание: делает кисть перпендикулярно постепенно сгибая локоть. кисть идет чуть наружу. дальше вторая стадия s-образности, кисть поворачивается чуть внутрь, траектория начинает идти под себя, а сгиб в локте остается, начинается перевал через плечо (рычаг плечевой сустав, самая максимальная скорость). потом отталкивание: кисть опять поворачивается наружу и гребок чуть от себя, локоть распрямляется, ускорение кисти максимальное, в конце кисть становится перпендикулярно движению, т.к. теряется рычаг плеча и отталкивание заканчивается практически только кистью.

Перпендикулярно чему? Движению? Так как в завершающей стадии отталкивания? Что-то не вижу... Такое чувство, что в подтягивании кисть у него продолжение предплечья...

----  
sosnin от Августа 28, 2013, 01:57:05 pm  
в начале подтягивания, она перпендикулярна (пальцы смотрят вниз), потом начинает сгибаться (смотрят пальцы чуть назад) и меняет угол боковой, в конце опять пытается выйти в перпендикуляр. вообще, делается перпендикуляр тогда, когда еще спина и рука не в полной "атаке". когда спина в работе кисть еще удерживать надо. от потока она начинает гладить воду. уже задача кисть не провалиться. а вот отталкивание-задача толкнуть именно ею, т.к. спина уже вне работы.

----  
свиммер от Августа 29, 2013, 11:15:35 pm  
Лучше? Что надо исправить? <http://www.youtube.com/watch?v=SikLyJ4x5g0>

----  
sosnin от Августа 30, 2013, 04:20:42 am  
лучше. исправлять надо.  
купи резину в 3 раза слабее. нет в начале движения плеча. руку выниаешь локтем. захват-есть наметки, принцип ты вроде понял, но начало больше похоже на начало подтягивания, чем захват. кисть еще повыше и вперед на 30 см. возьми лучше ленточку, чем такую резину.

----  
igorium от Сентября 05, 2013, 10:19:38 am  
Сделал сегодня очередное видео - <http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>)  
Что-то мне совсем грустно...  
Такое ощущение, что топчусь на месте...  
Можете что-нить посоветовать?

----  
avia334 от Сентября 05, 2013, 10:52:50 am  
Цитировать  
Сделал сегодня очередное видео - <http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>  
Если сравнивать с видео полгода назад - то прогресс налицо.  
А ошибки - да те же самые - ЛОКОТЬ ПРОВАЛЕН!!! + натяжки нет - из за этого ноги вихляют, и голову не надо так сильно топить. Подними повыше, чтобы взгляд вперед-вниз был.  
Локоть - ну не сложно же поставить. Для себя каждый гребок делай как-будто боченок с пивом захватываешь всей рукой и под себя толкаешь. Будет тебе от этого локоть.

----  
gex224 от Сентября 06, 2013, 01:11:57 pm  
Цитата: igorium от Сентября 05, 2013, 10:19:38 am



Сделал сегодня очередное видео - <http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>)

Что-то мне совсем грустно...

Такое ощущение, что топчусь на месте...

Можете что-нить посоветовать?

Я тоже считаю что плавать стал намного лучше, не отчаивайся всему свое время.

----

читающий от Сентября 06, 2013, 03:44:01 pm

А можно назвать работу ногами "ножницами"? В глаза сразу бросается, посмотрел своё старое видео, я примерно также делаю.

----

sosnin от Сентября 06, 2013, 05:31:36 pm

больше нет, чем да. в коленях согнуты и чтопы тоаорикос. оттого и вихляния с качем.

----

варяг от Сентября 06, 2013, 05:37:26 pm

Цитата: igorium от Сентября 05, 2013, 10:19:38 am

Сделал сегодня очередное видео - <http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>)

Что-то мне совсем грустно...

Такое ощущение, что топчусь на месте...

Можете что-нить посоветовать?

Игорь подумай о том что можетт всеже стоит начать тренировать упр с прямыми ногами на боку? хотя если есть время можно еще подождать пару лет

----

igorium от Сентября 06, 2013, 08:45:55 pm

Цитата: avia334 от Сентября 05, 2013, 10:52:50 am

Цитировать

Сделал сегодня очередное видео - <http://www.youtube.com/watch?v=J6qzu2GnE4A&feature=youtu.be>

Если сравнивать с видео полгода назад - то прогресс налицо.

А ошибки - да те же самые - ЛОКОТЬ ПРОВАЛЕН!!! + натяжки нет - из за этого ноги вихляют, и голову не надо так сильно топить. Подними повыше, чтобы взгляд вперед-вниз был.

Локоть - ну не сложно же поставить. Для себя каждый гребок делай как-будто боченок с пивом захватываешь всей рукой и под себя толкаешь. Будет тебе от этого локоть.

А если сравнивать с видео три месяца назад? - [http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg)  
([http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg))

Да локоть меня уже БЕСИТ !!!

Я ДВЕ недели плавал с колобашкой, чтобы не думать о ногах и т.к. колени еще болят.

Тренировал только локоть, блин.

Я похоже опять понял, что не понял как этот высокий локоть выглядит в идеале.

Попробую в скором времени снять видео - как я понимаю твои слова про боченок. Может хоть в этот раз получится этот локоть...

Цитата: гех224 от Сентября 06, 2013, 01:11:57 pm

Я тоже считаю что плавать стал намного лучше, не отчаивайся всему свое время.

Спасибо за поддержку.

Просто забодался опять впотьмах ходить, и по крупцам собирать информацию о технике...

Цитата: sosnin от Сентября 06, 2013, 05:31:36 pm

больше нет, чем да. в коленях согнуты и чтопы тоаорикос. оттого и вихляния с качем.

Можно перевести, что значит "чтопы тоаорикос" ?

Цитата: варяг от Сентября 06, 2013, 05:37:26 pm

Игорь подумай о том что можетт всеже стоит начать тренировать упр с прямыми ногами на боку? хотя если есть время можно еще подождать пару лет

Коль, я все помню.

Просто я подумал так - ноги прирост скорости дают очень малый, в отличии от рук.

Поэтому эффективность тренировок будет больше, если я буду шлифовать гребок, нежели ноги.

Сразу уточню, что я сейчас ориентируюсь на триатлон - длинные дистанции на открытой воде (от 750м до 3800м).

Плюс у меня сейчас колени не дают работать ногам в полную силу.

Но будет время - обязательно займусь выпрямлением ног.

----

sosnin от Сентября 06, 2013, 09:14:11 pm  
"чтопы тоаорикос"-стопы топориком.  
прирост может и 10%, но если они согнуты,то тормозить могут и на все 30-50%

----

варяг от Сентября 06, 2013, 09:15:52 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 06, 2013, 09:14:11 pm  
"чтопы тоаорикос"-стопы топориком.  
прирост может и 10%, но если они согнуты,то тормозить могут и на все 30-50%

вот послушай более опытных товарищей. создаваемое сопротивление- обтекаемость.

----

igorium от Сентября 06, 2013, 10:08:28 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 06, 2013, 09:14:11 pm  
"чтопы тоаорикос"-стопы топориком.  
прирост может и 10%, но если они согнуты,то тормозить могут и на все 30-50%

Соглашусь.

Сейчас просмотрел еще раз свое видео - у меня стойкое ощущение, что я тяну стопы...  
Правда тяну насколько мне позволяет моя гибкость...  
Или я не прав?

----

sosnin от Сентября 06, 2013, 10:16:29 pm  
ты может и тянешь в момент удара.а они должны быть раасслаблены всегда.и являться продолжением ноги,ластой. в том и фишка гибкости,что все происходит само собой,без напряжений

----

читающий от Сентября 07, 2013, 10:56:55 am  
Цитировать  
Сейчас просмотрел еще раз свое видео - у меня стойкое ощущение, что я тяну стопы...  
igorium, посмотри ещё на свою аватарку, особенно на левую стопу

----

igorium от Сентября 07, 2013, 12:34:16 pm  
Цитата: читающий от Сентября 07, 2013, 10:56:55 am  
Цитировать  
Сейчас просмотрел еще раз свое видео - у меня стойкое ощущение, что я тяну стопы...  
igorium, посмотри ещё на свою аватарку, особенно на левую стопу

С левой косяк - согласен.

А правую я больше физиологически не могу больше вытянуть...

----

свиммер от Сентября 07, 2013, 03:11:05 pm  
захват и подтягивание. отталкивание, вроде далеко от бедра и не распрямил руку.

как захват и подтягивание? плечо? <http://www.youtube.com/watch?v=jjx4SG4lksY>

----

sosnin от Сентября 07, 2013, 06:13:29 pm  
ты продолжаешь порнографию. у тебя локоть выше головы.это как?  
иди в аптеку купи жгут 10 метров-38рублей у меня стоит. и выкинь эту твою резину. ничерта нет фаз гребка.каша малаша полная.

----

goreth от Сентября 07, 2013, 08:23:33 pm  
Вообще пронос с резиной не практикуется. Резина короткая, жесткая, с ней максимум лыжника работать (сила). Своих на резине, заставляю работать с закрытыми глазами, запоминать мышечные ощущения, попробуйте, открывая время от времени глаза, контролируя технику.

----

лыжник от Сентября 08, 2013, 11:57:43 am  
Цитата: igorium от Сентября 06, 2013, 08:45:55 pm  
Сразу уточню, что я сейчас ориентируюсь на триатлон - длинные дистанции на открытой воде (от 750м до 3800м).

Игорь, а нафига такое упорство то тогда. Столько времени тратишь на то, чтобы вместо 1ч20мин (это плав этап на железе) проплыть за 1ч10мин. Глупо, лучше навались на велик и бег, это основные дисциплины в триатлоне. Нууу если иметь ввиду половинку и полный. На спринтах конечно "не плавцы" шансов не имеют.

----

igorium от Сентября 08, 2013, 05:14:12 pm

Цитата: лыжник от Сентября 08, 2013, 11:57:43 am

Цитата: igorium от Сентября 06, 2013, 08:45:55 pm

Сразу уточню, что я сейчас ориентируюсь на триатлон - длинные дистанции на открытой воде (от 750м до 3800м).

Игорь, а нафига такое упорство то тогда. Столько времени тратишь на то, чтобы вместо 1ч20мин (это плав этап на железе) проплыть за 1ч10мин. Глупо, лучше навались на велик и бег, это основные дисциплины в триатлоне. Нууу если иметь ввиду половинку и полный. На спринтах конечно "не плавцы" шансов не имеют.

С точки зрения КПД, ты абсолютно прав!

Но:

1) Сейчас из-за травмы колена я не могу бегать и у меня пока нет нормального велосипеда

2) У меня есть дикое желание наконец победить этот злосчастный локоть

3) Если все-таки смогу улучшить технику - это со мной останется, а плавательную физуху всегда успею подтянуть

4) Очень огорчился, когда узнал, что я проплыл недавний спринт в Крылатском 63-м из 92-х в своей возрастной группе.

Не ожидал, что там такой уровень...

----

swimmer от Сентября 09, 2013, 04:39:56 pm

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2013, 06:13:29 pm

ты продолжаешь порнографию. у тебя локоть выше головы.это как?

я старался. ;) "на 30 см выше и вперед" - кто сказал? ;) куда кисть, туда и все потянулось.

Цитата: sosnin от Сентября 07, 2013, 06:13:29 pm

иди в аптеку купи жгут 10 метров-38рублей у меня стоит. и выкинь эту твою резину. ничерта нет фаз гребка.каша малаша полная.

не жесткая ни разу эта резина. тем более в захвате. вообще висит тряпкой. жгут у меня валяется, как раз из аптеки. могу и на жгуте попробовать, но это ничего не решит. мне кажется, что он даже жестче.

В итоге, расстроился я и пошел сдаваться тренеру. Ожидал, что писал Игорюму, так и оказалось. Тренер мне сказала, что у меня с гребком все в порядке. Единственное, что зря гребу в бока. Надо по прямой. На мои заверения про S-гребок, говорила, что раньше по одному гребли, сейчас по другому, потом опять будет по третьему. В общем, ничего с этим у меня не прояснилось.

Другой вопрос, попробовали поплавать упражнения. Подробно все расписал в дневнике <http://swimmer-training.diary.ru/> (2013-09-09). Кому интересно, почитайте. Мне тоже будет интересно, если будут замечания.

Основные идеи/вопросы (умная мысль приходит опосля, поэтому спрашиваю у вас :) ):

1) полезно ли раздельное плавание для отработки дыхания и гребка (в части, чтоб от него не колбасило вверх вниз)?

2) упражнение поворот на бок после шести ударов ногами. тут я понял, что тренируется дыхание, отсутствие болтанки вверх вниз. а, вот, для гребка тут есть что-то полезное? т.е. можно на нем гребок отрабатывать?

3) в чем польза упражнения руки батт - ноги кроль? что оно дает, чего не дает полный батт?

Ну, а с гребком у меня опять получается стоп-сигнал. С одной стороны нужно делать S-гребок. С другой, в лопатках проще грести по прямой. Лопатки учат или ломают технику S-гребка? Понятно, что при правильном использовании... Только какое это "правильное"? Ну, с лопатками ладно, их учитывать вряд ли придется, никто с ними в басс не пустит. Это только так, как факты для размышления, а не для опытов и отработки.

----

sosnin от Сентября 09, 2013, 05:29:48 pm

вы с игориумом и варягом к одному тренеру ходите?

не помогут лоптки тебе понять гребок,если ты не знаешь как правильно сделать

техника нарабатывается координацией и упражнениями и ногами-всем. соотношение только меняется,пробуется,проверяется практикой и результатом.

резина та хороша,кот дает одинаковое сопротивление в начале и конце гребка.у тебя такаЯ?

ты сделал выше на 40 локоть.вперед на 10.наоборот сделай.

----

свиммер от Сентября 09, 2013, 06:01:45 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 09, 2013, 05:29:48 pm  
ты сделал выше на 40 локоть.вперед на 10.наоборот сделай.

а так, принцип правильный?

----  
sosnin от Сентября 09, 2013, 08:06:56 pm  
из двух зол? тогда лучше. но второго в воде ты не сделаешь.

----  
свиммер от Сентября 09, 2013, 08:58:51 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 09, 2013, 08:06:56 pm  
из двух зол? тогда лучше. но второго в воде ты не сделаешь.

не. я, в общем про направления движения... если предположить, что в воде буду варьировать ища опору...

----  
feniks2277 от Сентября 09, 2013, 11:32:49 pm  
Цитата: свиммер от Сентября 09, 2013, 08:58:51 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 09, 2013, 08:06:56 pm  
из двух зол? тогда лучше. но второго в воде ты не сделаешь.

не. я, в общем про направления движения... если предположить, что в воде буду варьировать ища опору...

Свиммер есть I гребок, S гребок ,прямой рукой.  
Подстили в В/С, Галопом, Каяком, В первой четверти, Класический.  
Каждый подбирается согласно например: твоим антропометрическим данным,  
ну и так далее .  
Основной показатель правильного выполнения гребкового цикла это его длинна.  
Для тебя это 8 циклов на 25 м  
И не учи ты все стили разом из этого роя ничего путнего не получится.

----  
читающий от Сентября 10, 2013, 05:08:15 am  
2 feniks2277  
Ваша оценка 8 циклов на 25м для свиммера на каком пульсе? И какая при этом предполагается длина выхода, без активной работы ногами под водой, в т.ч. и поддельфинивания?  
Можете предложить примерные циклы для людей с разными антропометрическими данными? Чтобы была возможность примерить их на себя и сравнить с тем, что получается в действительности.

----  
Berrimog от Сентября 10, 2013, 08:08:54 am  
Цитата: лыжник от Сентября 08, 2013, 11:57:43 am  
Игорь, а нафига такое упорство то тогда. Столько времени тратишь на то, чтобы вместо 1ч20мин (это плав этап на железе) проплыть за 1ч10мин. Глупо, лучше навались на велик и бег, это основные дисциплины в триатлоне. Нууу если иметь ввиду половинку и полный. На спринтах конечно "не плавцы" шансов не имеют.  
Это называется идти по пути наименьшего сопротивления, тем более, через лет пять, когда способ улучшения результатов под названием "я раньше не тренировался, а теперь я триатлонист" начнёт давать сбои, то окажется, что тут 5 минут можно сбросить, там 5 минут можно сбросить, а вот здесь 15 минут уже нельзя, хотя можно было бы, все 25, если бы не потерянное время.

----  
свиммер от Сентября 10, 2013, 08:35:04 am  
Цитата: feniks2277 от Сентября 09, 2013, 11:32:49 pm  
Основной показатель правильного выполнения гребкового цикла это его длинна.  
Для тебя это 8 циклов на 25 м

Тоже интересуют ответы на вопросы Читающего. Только пульс в дистанцию перевести. Т.е.: какой выход? и какой темп: на полтораху или полтинник?

----  
Letun от Сентября 10, 2013, 04:41:10 pm  
Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 08:35:04 am  
Цитата: feniks2277 от Сентября 09, 2013, 11:32:49 pm  
Основной показатель правильного выполнения гребкового цикла это его длинна.  
Для тебя это 8 циклов на 25 м

Тоже интересуют ответы на вопросы Читающего. Только пульс в дистанцию перевести. Т.е.: какой выход? и какой темп: на полтораху или полтинник?

Да без разницы какой пульс, кол-во гребков одинаковое должно быть.  
Феникс скорее всего имел ввиду обычное аэробное плавание, с коротким выходом без всякого поддельфинивания.  
П.С. Ребята вы закапываетесь слишком глубоко... будьте как то попроще ))

----

свиммер от Сентября 10, 2013, 05:04:33 pm  
Цитата: Letun от Сентября 10, 2013, 04:41:10 pm  
Да без разницы какой пульс, кол-во гребков одинаковое должно быть.

Обычно пишут, что на максимальной скорости больше гребков получается... Я, в принципе, так и считал. Отсутствие скольжения, меньший КПД гребка.... Получается, из-за косяков техники?

Цитата: Letun от Сентября 10, 2013, 04:41:10 pm  
Феникс скорее всего имел ввиду обычное аэробное плавание, с коротким выходом без всякого поддельфинивания.  
П.С. Ребята вы закапываетесь слишком глубоко... будьте как то попроще ))

надо бы... ;)

----

Гала от Сентября 10, 2013, 05:20:11 pm  
Цитата: Letun от Сентября 10, 2013, 04:41:10 pm

П.С. Ребята вы закапываетесь слишком глубоко... будьте как то попроще ))  
Они простых путей не ищут))))))))))))))  
Всем привет! Что у нас нового?(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>) Ну,помимо стописятого прочтения лекции о высоком локте? ;D

----

Letun от Сентября 10, 2013, 06:03:30 pm  
Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 05:04:33 pm  
Обычно пишут, что на максимальной скорости больше гребков получается... Я, в принципе, так и считал. Отсутствие скольжения, меньший КПД гребка.... Получается, из-за косяков техники?

Учи мат.часть))

Мастер класс с Поповым, он там про это говорил...

----

свиммер от Сентября 10, 2013, 06:07:58 pm  
Цитата: Гала от Сентября 10, 2013, 05:20:11 pm  
Всем привет! Что у нас нового?(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>) Ну,помимо стописятого прочтения лекции о высоком локте? ;D

Гребки считаем ;)

----

Гала от Сентября 10, 2013, 08:41:46 pm  
Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 06:07:58 pm

Гребки считаем ;)  
Неожиданно. Ново. И как оно? ;D

----

feniks2277 от Сентября 11, 2013, 03:43:44 am  
Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 08:35:04 am  
Цитата: feniks2277 от Сентября 09, 2013, 11:32:49 pm  
Основной показатель правильного выполнения гребкового цикла это его длинна.  
Для тебя это 8 циклов на 25 м

Тоже интересуют ответы на вопросы Читающего. Только пульс в дистанцию перевести. Т.е.: какой выход? и какой темп: на полтораху или полтинник?  
Bill Swetenham предлагает такую форму  
6 бат,8 спина,6 брасс ,8 вольный на 25м  
как Летун написал аэробно . 5-7 м выход с толчка.

Уровень 1р - Кмс выход 12.5-13м 6.5 циклов на 25 м  
на пульсе 150 уд мин.

темп

МС. муж 50м спринт мах 2.00 м/цикл 60ц/мин  
100м спринт мах 2.20 м/цикл 51ц/мин  
200 м д/спринт мах 2.38 м/цикл 43ц/мин  
400м В/с мах 2.14 м/цикл. 46ц/мин

Женщины конечно отличаются.

----

свиммер от Сентября 11, 2013, 10:04:29 am

Цитата: Летун от Сентября 10, 2013, 06:03:30 pm

Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 05:04:33 pm

Обычно пишут, что на максимальной скорости больше гребков получается... Я, в принципе, так и считал. Отсутствие скольжения, меньший КПД гребка.... Получается, из-за косяков техники?

Учи мат.часть))

Мастер класс с Поповым, он там про это говорил...

Летун, нашел только мастер класс с Поповым часть 3 <http://www.youtube.com/watch?v=pJ47aX9ewPY> тут он про количество гребков не говорит.

Еще нашел два видео из новостей про мастер класс, и все. Ткни, плиз...

----

MikeFW от Сентября 11, 2013, 10:09:48 am

Для 25-ти метрового бассейна:

Скорость в пол силы - 11-12 гребков на бассейн

Скорость в три четверти силы - 12-13 гребков на бассейн

----

sosnip от Сентября 11, 2013, 10:11:41 am

Цитата: MikeFW от Сентября 11, 2013, 10:09:48 am

Для 25-ти метрового бассейна:

Скорость в пол силы - 11-12 гребков на бассейн

Скорость в три четверти силы - 12-13 гребков на бассейн

это у кого?

пс. 3/4, 1/2 силы может быть разная...3/4 на 50м не равно 3/4 на 1500.

----

свиммер от Сентября 11, 2013, 10:30:47 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 11, 2013, 03:43:44 am

Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 08:35:04 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 09, 2013, 11:32:49 pm

Основной показатель правильного выполнения гребкового цикла это его длина.

Для тебя это 8 циклов на 25 м

Тоже интересуют ответы на вопросы Читающего. Только пульс в дистанцию перевести. Т.е.: какой выход? и какой темп: на полтораху или полтинник?

Bill Swetenham предлагает такую форму

6 бат, 8 спина, 6 брасс, 8 вольный на 25м

как Летун написал аэробно. 5-7 м выход с толчка.

Уровень 1р - Кмс выход 12.5-13м 6.5 циклов на 25 м  
на пульсе 150 уд мин.

темп

МС. муж 50м спринт мах 2.00 цикл 60ц/мин  
100м спринт мах 2.20 цикл 51ц/мин  
200 м д/спринт мах 2.38 цикл 43ц/мин  
400м В/с мах 2.14 цикл. 46ц/мин

Женщины конечно отличаются.

Феникс, честно, я пытаюсь вас понять, но, наоборот, еще больше запутываюсь.

Вы предлагали для меня 8 циклов на четвертак (19м, аэробно). Какие, именно, мои показатели сыграли решающую роль? Возраст? Уровень? Антропометрические данные? Или заметка про антропометрию относилась только для техники гребка? Тогда какая именно техника мне подходит? А если и к количеству гребков, то что в антропометрии играет роль?

Теперь вы приводите пример уровня 1р-КМС с 6,5 циклами с выходом на полбассейна. Значит ли это, что это то же самое, что и 8 циклов с выходом на 6 метров? По всей видимости нет, т.к. 16 гребков на 19 метров, это гребок на 1,18 метра, а 13 гребков на 12,5 метра это уже не более метра. Т.е. 8 циклов более качественны чем, для 1р-КМС? Т.е. пример с 8 циклами на 19м это мы говорим про уровень МС-МСМК? Т.е. к чему стремиться в идеале? Или я все не так понял. Может 6,5 циклов имеется в виду из расчета на 25 метров без учета выхода? Т.е. с учетом выхода на пол бассейна будет 3 цикла? Тогда получается: 8 циклов, этом мы говорим про 2-3р? Поправьте, пожалуйста.

Дальше, вообще, швах. Я, так понял, вы привели таблицу, для оценки оптимальной частоты гребка? 2.00 - это что? мин на сто метров? Тогда при чем здесь "спринт макс"? МС - это Мастер Спорта? Но 50 макс даже я быстрее плыву. Про что речь, совсем не понимаю. Что такое "д/спринт"?

Я, честно, хотел бы понять, про что вы пишете, но к сожалению не могу. А тем более применить полученные данные на практике. Вот такая каша у меня в голове от анализа ваших данных. Может вы напишете доступным языком для "широкой публики"? Или, хотя бы, прокомментируете.

----

свиммер от Сентября 11, 2013, 10:31:51 am  
Цитата: Гала от Сентября 10, 2013, 08:41:46 pm  
Цитата: свиммер от Сентября 10, 2013, 06:07:58 pm  
Гребки считаем ;)   
Неожиданно. Ново. И как оно? ;D

Да, что-то в десяти гребках запутался ;)

----

igorium от Сентября 11, 2013, 11:09:05 am  
Цитата: Berrimor от Сентября 10, 2013, 08:08:54 am  
Это называется идти по пути наименьшего сопротивления, тем более, через лет пять, когда способ улучшения результатов под названием "я раньше не тренировался, а теперь я триатлонист" начнёт давать сбои, то окажется, что тут 5 минут можно сбросить, там 5 минут можно сбросить, а вот здесь 15 минут уже нельзя, хотя можно было бы, все 25, если бы не потерянное время.

Ну я настолько не загадываю.  
Хочу пройтись блицкригом годика за два ))  
А вот почему я через 5 лет не смогу улучшить, то что смогу улучшить сейчас - очень бы хотелось понять.  
Можно поподробнее?

----

Volga13 от Сентября 11, 2013, 11:15:29 am  
Да улучшить то ты сможешь конечно, но только это будет сложнее чем теперь. Сейчас ставишь технику, набираешься опыта, набираешь физуху. а лет через пять и техника устоится и физуха, и будет казаться, что тренируешься-тренируешься - а результаты не особо растут.....

----

igorium от Сентября 11, 2013, 11:17:58 am  
На днях заново перечитывал очередную книжку про плавание (Свиммер рекомендую - <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sport/swimspeedsecrets/> (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sport/swimspeedsecrets/>)).  
Очень много для себя уяснил нового. Причем я 100% её прочитал до этого.  
Но похоже был не готов что-ли к новым знаниям...  
Или не хватало каких-то кусков знания, которые я получил от вас за последнее время.  
Не знаю.  
Но сегодня я смог проплыл 200м за 3.27 (темп 1.43/100м) - для меня это очень круто.  
Но у меня очередной раз заболели плечи ))  
Похоже каждый следующий шаг означает включение очередных кусочков мышц, которые до этого еще спали...

----

igorium от Сентября 11, 2013, 11:25:28 am  
Цитата: Volga13 от Сентября 11, 2013, 11:15:29 am  
Да улучшить то ты сможешь конечно, но только это будет сложнее чем теперь. Сейчас ставишь технику, набираешься опыта, набираешь физуху. а лет через пять и техника устоится и физуха, и будет казаться, что тренируешься-тренируешься - а результаты не особо растут.....

Ну насчет физухи не совсем согласен - её уровень постоянно меняется, от начала сезона к концу, от сезона к сезону и т.д.  
И если я перестану долбить плавание как сейчас по 4-5р/нед (в основном упражнения), а перейду на 2р/нед плавая длинные куски по 1-2-3 км подряд, то врядли физуха ухудшится. Скорее наоборот - я стану сильнее и выносливее. Т.к. сейчас плаваю медленно, упражнения, а буду в координации и долго.

А с техникой - да.

В таком случае техника устаканится.  
И я останусь на своем текущем невысоком уровне.  
Но мой уровень останется, а не ухудшится.  
Так почему, я не могу потом (через год-два) вернуться к тем же упражнениям, чтобы улучшить технику?  
Ну как бы сделать параллельный перенос техники по оси времени ))

----  
Letun от Сентября 11, 2013, 11:26:17 am  
Цитата: swimmer от Сентября 11, 2013, 10:04:29 am  
Летун, нашел только мастер класс с Поповым часть 3 <http://www.youtube.com/watch?v=pJ47aX9ewPY> тут он про количество гребков не говорит.

Еще нашел два видео из новостей про мастер класс, и все. Ткни, плиз...

Раньше онлайн на <http://www.jampo.tv> было выложено, но сей час что то ошибку воспроизведения выдаёт...

Можно с "Рутрекера" ещё попробовать:  
<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1980484>

----  
sosnin от Сентября 11, 2013, 11:59:48 am  
Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 11:17:58 am  
Похоже каждый следующий шажок означает включение очередных кусочков мышц, которые до этого еще спали...  
я щас перехожу на более высокие пульсы.

вот поплыл 6x200 первые 3 руки в лап, вторые 3 коорд  
1- 50на длин гребок+25!!!+50на длин гребок+25!!!+50на длин гребок  
2-75на длин гребок+25!!!+75на длин гребок+25!!!  
3-150на длин гребок+50!!!  
интервал 30-40сек.

и что думаешь, руками все отлично, как только пошли вторые 200 в коор, на первом ускорении уже боли в трицепсе и напряжение в икрах. полтинник валит тоже на грани сведения мышц.  
откупываться пришлось не 300, а аж 600...  
работа новая-мышцы новые-боль новая... но лучше уж сейчас, чем так, как год назад было... этот кошмар в голове держу на всех тренингах и если я себя не подготовлю на тренингах, то на сорах или утону, или встану буквально, или доплыву в темпе трехи.

у меня ощущения более разных и новых мышц каждые 2-3 месяца :) а если пропустить 2 недели, то и прошлая нагрузка такой же эффект дает.

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 11:25:28 am  
1) Так почему, я не могу потом (через год-два) вернуться к тем же упражнениям, чтобы улучшить технику?  
2) Ну как бы сделать параллельный перенос техники по оси времени ))  
1) потому что ты ужекрепишь множество ошибок и вместо улучшения и поиска нового эффективнее и правильнее будет ломать запомненное.  
2) для этого и придуманы макро и микроциклы. у всего есть свои задачи... всегда должен быть баланс техники и физиухи. он у каждого свой, т.к. свои цели, возможности, силы, желание.  
я вот уверен про себя, что уприсью в 50 метров, с тем же временем смогу скинуть с полтоса 1-1,6сек. под 25,5 очень реально, даже реальнее чем 200 улучшение на 5сек. но у меня нет желания этого, потому и плаваю больше техники и выносливости...  
поэтому не бывает так, что за счет одного компонента сверхрезультат есть. всегда будет слабое звено... просто надо стремиться к гармонии и цели. великолепно-если они друг друга дополняют, а не противостоят (100метров-триатлон ;)  
)

----  
igorium от Сентября 11, 2013, 12:12:29 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 11, 2013, 11:59:48 am  
поэтому не бывает так, что за счет одного компонента сверхрезультат есть. всегда будет слабое звено... просто надо стремиться к гармонии и цели. великолепно-если они друг друга дополняют, а не противостоят (100метров-триатлон ;)  
)

Ага-ага.  
У меня такой разрыв в связке техника-физиуха, что технику еще надо очень долго рубить.  
Как показывает мой маленький опыт - физиуху набираю относительно быстро (месяц-два), а вот техника все тормозит...

А цели спринт-триатлон не противостоят друг-другу. И там и там важна техника.  
Просто в триатлоне мало времени на тренировку плавания, и все время в базе уходит на улучшение физиухи, не оставляя возможности подтянуть технику, т.к. надо тренировать еще бег и велосипед.

----



sosnin от Сентября 11, 2013, 01:38:28 pm  
Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 12:12:29 pm  
Ага-ага.

У меня такой разрыв в связке техника-физуха, что технику еще надо очень долго рубить. Как показывает мой маленький опыт - физуху набираю относительно быстро (месяц-два), а вот техника все тормозит...

А цели спринт-триатлон не противостоят друг-другу. И там и там важна техника. Просто в триатлоне мало времени на тренировку плавания, и все время в базе уходит на улучшение физухи, не оставляя возможности подтянуть технику, т.к. надо тренировать еще бег и велосипед. я думаю тебе уже пора и определиться, что важнее триатлон или бас. я тебя могу заверить, если ты забьешь на год на все кроме баса, будешь точить технику, то след летом ты будешь плыть 1 км по 1:28 уже и сможешь дальше сесть на вел... как тебе вариант? только ехать ты не сможешь и бежать так, как сейчас. будет близко, но не так. а потом сожешь год заниматься велом. плавание у тебя отсанется в +-2-5сек. ерунда вообще.

плавательная физуха мало поможет велу и бегу, поверь. я столько видел триатлонистов, кот полгода только плавают, а за 2 месяца вытранировывают ввел и бег...купаясь при этом по 500-1000 2 раза в неделю. а потом выигрывают в 10ке на ЧР выступают.

и 2 мес назад видел, как парень, плавая за 55сотку. доходил пешком последние 500 метров в триатлоне 500-15000-3000...он в прямом смысле слова шел, скрюченный из-за печени... побегал полтора мес, и спокойненько сделал 1-40-5. проплыл правда медленнее сотки на 1-2сек.

----

igorium от Сентября 11, 2013, 01:46:56 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 11, 2013, 01:38:28 pm

я думаю тебе уже пора и определиться, что важнее триатлон или бас. я тебя могу заверить, если ты забьешь на год на все кроме баса, будешь точить технику, то след летом ты будешь плыть 1 км по 1:28 уже и сможешь дальше сесть на вел... как тебе вариант? только ехать ты не сможешь и бежать так, как сейчас. будет близко, но не так. а потом сожешь год заниматься велом. плавание у тебя отсанется в +-2-5сек. ерунда вообще.

плавательная физуха мало поможет велу и бегу, поверь. я столько видел триатлонистов, кот полгода только плавают, а за 2 месяца вытранировывают ввел и бег...купаясь при этом по 500-1000 2 раза в неделю. а потом выигрывают в 10ке на ЧР выступают.

и 2 мес назад видел, как парень, плавая за 55сотку. доходил пешком последние 500 метров в триатлоне 500-15000-3000...он в прямом смысле слова шел, скрюченный из-за печени... побегал полтора мес, и спокойненько сделал 1-40-5. проплыл правда медленнее сотки на 1-2сек.

Честно говоря я выбираю триатлон. Хочется новых ощущений и мотивации для занятий ))  
Но хорошо плавать важно и для триатлона ))  
Поэтому я сейчас ОЧЕНЬ активно пытаюсь все-таки оседлать технику + зимой буду больше нажимать на плавание. А вот начиная с весны наоборот - вел и бег будут на первом месте.  
Так, что у меня еще есть месяцев пять-шесть активного баса ))

1.28 - это вообще космос.  
Я не верю, что смогу достичь такой скорости...  
Я 100м на время проплыл за 1.31...  
Но очень приятно, что ты в меня веришь ))

Под набором физухи я имел в виду именно плавательной.  
А то, что физуха в плавании, беге и велосипеде не особо пересекаются я уже знаю.

----  
sosnin от Сентября 11, 2013, 02:18:43 pm  
если ты себе даешь полгода на плавание, то выйдешь на результат в 1:40-1:42.

тогда не стоит вообще бросать бег...совмещай...будут тебе новые ощущения, но 1:25 на скорость будет твой предел...в плавании так и останется, а вот в триатлоне это так не скажется.

----  
igorium от Сентября 11, 2013, 02:22:07 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 11, 2013, 02:18:43 pm  
если ты себе даешь полгода на плавание, то выйдешь на результат в 1:40-1:42.

тогда не стоит вообще бросать бег...совмещай...будут тебе новые ощущения, но 1:25 на скорость будет твой предел...в плавании так и останется, а вот в триатлоне это так не скажется.

Я уже писал, что бегать пока не могу - колени травмировал.  
Врач сказал что перебежал ((

Сказал, что будут болеть еще 1-1,5 месяца...

----

igorium от Сентября 11, 2013, 02:56:54 pm

Цитата: sosnin от Сентября 11, 2013, 02:18:43 pm

если ты себе даешь полгода на плавание, то выйдешь на результат в 1:40-1:42.

тогда не стоит вообще бросать бег...совмещай...будут тебе новые ощущения, но 1:25 на скорость будет твой предел...в плавании так и останется, а вот в триатлоне это так не скажется.

Честно говоря, вообще не понимаю как ты выводешь прикилочные цифры...

У меня скорость с июня не менялась - 1.55/100м на длинные дистанции.

Поэтому сильно обрадовался сегодняшнему прорыву. Хорошо будет, если я смогу держать такую скорость на длинные дистанции.

А чтобы еще улучшить, я пока даже не мечтаю.

Вообще 1.30/100м - это уже близко к первым пловцам в триатлоне...

----

свиммер от Сентября 11, 2013, 03:07:30 pm

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 02:56:54 pm

Поэтому сильно обрадовался сегодняшнему прорыву. Хорошо будет, если я смогу держать такую скорость на длинные дистанции.

Так это не на макс? А то я удивился. Ты же быстрее плыл.

----

igorium от Сентября 11, 2013, 04:11:16 pm

Цитата: свиммер от Сентября 11, 2013, 03:07:30 pm

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 02:56:54 pm

Поэтому сильно обрадовался сегодняшнему прорыву. Хорошо будет, если я смогу держать такую скорость на длинные дистанции.

Так это не на макс? А то я удивился. Ты же быстрее плыл.

Ну практически на максимуме. 80-90%

Где ж я быстрее плыл?

Рекорд на 800м - 15.17.80 - это 1.54.75/100м

Правда 100м проплыл на форумских за 1.31, но 100м и 200м немножко разные вещи.

Завтра-послезавтра попробую 400-ку проплыть, тогда и понятно будет - есть прорыв или нет.

----

свиммер от Сентября 11, 2013, 04:24:52 pm

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 04:11:16 pm

Ну практически на максимуме. 80-90%

Где ж я быстрее плыл?

Рекорд на 800м - 15.17.80 - это 1.54.75/100м

Правда 100м проплыл на форумских за 1.31, но 100м и 200м немножко разные вещи.

Завтра-послезавтра попробую 400-ку проплыть, тогда и понятно будет - есть прорыв или нет.

3.27 это мой PB в июне на форумских. <http://connect.garmin.com/activity/330698752> (см. 10-й интервал) А я еще ни в одной дистанции тебя не переплыл ;)

----

igorium от Сентября 11, 2013, 04:32:11 pm

Цитата: свиммер от Сентября 11, 2013, 04:24:52 pm

3.27 это мой PB в июне на форумских. <http://connect.garmin.com/activity/330698752> (см. 10-й интервал) А я еще ни в одной дистанции тебя не переплыл ;)

Ну надеюсь эта традиция останется ))

А время сегодня я показал один в один как у тебя - до десятой доли секунды ))

Мы с тобой последнее время близко идем друг с другом.

Вообщем ты не разделяешь моих восторгов по поводу новой скорости ))

400-ка надеюсь всё поставит на свои места...

----

свиммер от Сентября 11, 2013, 04:38:24 pm

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 04:32:11 pm

Ну надеюсь эта традиция останется ))

:P 8)

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 04:32:11 pm

А время сегодня я показал один в один как у тебя - до десятой доли секунды ))

Мы с тобой последнее время близко идем друг с другом.

Вообщем ты не разделяешь моих восторгов по поводу новой скорости ))

400-ка надеюсь всё поставит на свои места...

Да, нет. Разделяю. Ты же написал, что это 80-90%. Как раз соответствует.

----

igorium от Сентября 11, 2013, 04:46:24 pm

Цитата: swimmer от Сентября 11, 2013, 04:38:24 pm

Цитата: igorium от Сентября 11, 2013, 04:32:11 pm

Вообщем ты не разделяешь моих восторгов по поводу новой скорости ))

400-ка надеюсь всё поставит на свои места...

Да, нет. Разделяю. Ты же написал, что это 80-90%. Как раз соответствует.

У меня не было задачи проплыть 200м на время.

У меня в подсознании всегда стоит задача улучшить крейсерскую скорость на длинные дистанции.

Поэтому я плыву какую-то дистанцию, а потом смотрю за сколько проплыл в пересчете на 100м, и сравниваю со своей официальной пока еще - 1.55

Если бы плыл 200м на время, то проплыл бы быстрее. Не намного, но быстрее.

Ну и засекался с воды...

Кстати 3.27.00 на 200м - это 1-й девушкинский ))

Мы с тобой малость не дотянули.

А 1-й юношеский - это уже 3.06

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:17:18 am

Цитата: swimmer от Сентября 11, 2013, 10:31:51 am

Цитата: Гала от Сентября 10, 2013, 08:41:46 pm

Цитата: swimmer от Сентября 10, 2013, 06:07:58 pm

Гребки считаем ;)

Неожиданно. Ново. И как оно? ;D

Да, что-то в десяти гребках запутался ;)

Свиммер тебе надо постараться на каждые 25 м сделать

16-18 гребков. например: ты тренируешься 30мин,

25м 18 гребков +25м 18 гребков+ 25м 18 гребков++++++

и так все 30 минут.

Ориентировался на уровень.

Плывать надо "Классическим В/С", Шестиударным.

<http://www.youtube.com/watch?v=3lqgvZpnxJl&feature=youtu.be>

поцитай у него гребки и всё станет на места.

Кмс выполнял основное задание в тренировке

2000м каждые 100м за 1.20-1.22

12.5-13 метров выход, 12.5 остаток он делал 6.5 цикла=13 гребков

получается 1 гребок =1метру

когда закончил пульс был 24- 25 уд/за10 сек=150 уд/мин

Мастера Спорта. муж 50м спринт мах 2.00m/ цикл 60ц/мин

Это на соревнованиях (50 м дистанция) всю дурь в 50м бассейне.

Так вот длинна 1цикла, или 2 гребка =2метра. 1 гребок =1метру

Темп = 60 циклов/минута 1 сек /цикл=2 гребка

----

swimmer от Сентября 12, 2013, 08:48:33 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:17:18 am

<http://www.youtube.com/watch?v=3lqgvZpnxJl&feature=youtu.be>

поцитай у него гребки и всё станет на места.

23 гребка с выходом 2-3 метра, 20 гребков с выходом 5-6 метров. Т.е. 1метр ~ 1 гребок. Получается, что если судить по логике, что гребок должен быть равен метру, то у него нормальное качество гребка (продвигающая сила) и ему надо увеличивать частоту без увеличения количества?

ПС: Феникс, про особенность, почему это именно для меня, ты так и не ответил. ;)

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 08:54:56 am

Цитата: Letun от Сентября 11, 2013, 11:26:17 am

Раньше онлайн на <http://www.jampo.tv> было выложено, но сей час что то ошибку воспроизведения выдаёт...

Можно с "Рутрекера" ещё попробовать:

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1980484>

Спасибо. Он сравнивает с колесом. Т.е. одинаковым качеством выполнения гребка не зависимо от скорости и усталости. Но не затрагивает момент, что скорость движения руки влияет на силу отталкивания от воды и скорость движения тела на сопротивление продвижению. Но опыт, видимо подтверждает обратное. Хотя, все таки, думаю, что люфт в несколько гребков должен быть...

----

sosnin от Сентября 12, 2013, 09:26:14 am

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 08:54:56 am

Спасибо. Он сравнивает с колесом. Т.е. одинаковым качеством выполнения гребка не зависимо от скорости и усталости. Но не затрагивает момент, что скорость движения руки влияет на силу отталкивания от воды и скорость движения тела на сопротивление продвижению. Но опыт, видимо подтверждает обратное. Хотя, все таки, думаю, что люфт в несколько гребков должен быть...

это твой опыт с плохой, неотточенной техникой. практика плавцов показывает, что один спортсмен с техникой плывет одинаковое количество гребков в скорости > 88% до максимальной один и тот же отрезок. в 90% случаев. люфт в кроле 1-2 для 50ти метрового баса...

приводили же статистику с ЧМ, да и раньше было...разница в гребках есть только тогда, когда спортсмен явно плыл не во всю (разница на сотке в 1,5-2 сек)...ну или вариант морозова-это явное исключение ;)

2)" что скорость движения руки влияет на силу отталкивания от воды и скорость движения тела на сопротивление продвижению"...как же? он говорит про идеальную технику с идеальным гребком (читай на одной дистанции конкретной), то к чему надо стремиться в постижении техники-это тру-путь :)

скорость и сила руки должна влиять на продвижение и скорость всего пловца, положение тела, темп и пр.

а вот борьба с сопротивлением при возрастании скорости-это вечная дилема...кто-то ее решает опять же изменением техники гребка, кто-то увеличением работы ног (сун ян на 1500 в финише), кто-то увеличением силы гребка рук, кто-то увеличением частоты гребков (падение кпд гребка)....баланс нужен для каждого свой (а жизнь так коротка чтоб его постичь)

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 10:25:04 am

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 09:26:14 am

это твой опыт с плохой, неотточенной техникой. практика плавцов показывает, что один спортсмен с техникой плывет одинаковое количество гребков в скорости > 88% до максимальной один и тот же отрезок. в 90% случаев. люфт в кроле 1-2 для 50ти метрового баса...

приводили же статистику с ЧМ, да и раньше было...разница в гребках есть только тогда, когда спортсмен явно плыл не во всю (разница на сотке в 1,5-2 сек)...ну или вариант морозова-это явное исключение ;)

2)" что скорость движения руки влияет на силу отталкивания от воды и скорость движения тела на сопротивление продвижению"...как же? он говорит про идеальную технику с идеальным гребком (читай на одной дистанции конкретной), то к чему надо стремиться в постижении техники-это тру-путь :)

скорость и сила руки должна влиять на продвижение и скорость всего пловца, положение тела, темп и пр.

а вот борьба с сопротивлением при возрастании скорости-это вечная дилема...кто-то ее решает опять же изменением техники гребка, кто-то увеличением работы ног (сун ян на 1500 в финише), кто-то увеличением силы гребка рук, кто-то увеличением частоты гребков (падение кпд гребка)....баланс нужен для каждого свой (а жизнь так коротка чтоб его постичь)

Спасибо. Еще раз убеждаюсь, в постоянстве количества гребков.

Про опыт я имел ввиду не мой, а Попова. Т.е. "Но опыт, видимо подтверждает обратное." я имел виду, обратное моим размышлениям про влияние скорости на количество гребков, т.е. подтверждает одинаковость количества.

Тру-путь - техника - согласен. На одной дистанции - конечно. И, более того, с одной техникой, т.е. без доп. скольжения и т.п. Про отталкивание от воды я имел ввиду несколько другое... Вот взять такой опыт: какую-нибудь болванку, к ней моторчик и присоединить типа "руки". Включить на одной скорости. После того, как наберет постоянную скорость, засечь количество гребков (оборотов) которое придется на определенную дистанцию. Потом врубить скорость в два раза больше, опять подождать выхода на крейсерскую и опять посчитать на дистанции гребки. Ну, типа, аналог катера, только более приближенный к человеку (для наглядности ;)). Вот будет одинаковое количество гребков (оборотов винта)? Такие опыты тысячами должны были проводить, например, в кораблестроении...

Понятно, что опыт не совсем соответствует действительности, ведь при увеличении скорости меняется положение тела пловца, не так как у болванки и т.д. но все же... Мне кажется, он должен отвечать на вопрос о постоянстве гребков.

И вот, Ром. Ты как раз пишешь, что борются как-то с увеличением сопротивления какими-то средствами. Ну, т.е. меняется техника. Значит при той же технике, количество гребков возрастет? Например, борьба увеличением силы/скорости гребка.

----

sosnin от Сентября 12, 2013, 10:53:11 am

Цитата: swimmer от Сентября 12, 2013, 10:25:04 am

1) Вот взять такой опыт: какую-нибудь болванку, к ней моторчик и присоединить типа "руки". Включить на одной скорости. После того, как наберет постоянную скорость, засечь количество гребков (оборотов) которое придется на определенную дистанцию. Потом врубить скорость в два раза больше, опять подождать выхода на крейсерскую и опять посчитать на дистанции гребки. Ну, типа, аналог катера, только более приближенный к человеку (для наглядности ;)). Вот будет одинаковое количество гребков (оборотов винта)? Такие опыты тысячами должны были проводить, например, в кораблестроении...

2) Понятно, что опыт не совсем соответствует действительности, ведь при увеличении скорости меняется положение тела пловца, не так как у болванки и т.д. но все же... Мне кажется, он должен отвечать на вопрос о постоянстве гребков.

3) И вот, Ром. Ты как раз пишешь, что борются как-то с увеличением сопротивления какими-то средствами. Ну, т.е. меняется техника. Значит при той же технике, количество гребков возрастет? Например, борьба увеличением силы/скорости гребка.

1) Это тебе к физикам, кораблестроителям и нанотехнологам. с техникой плавания ЧЕЛОВЕКА, пока какой-то корреляции не выявлено...если конечно плавец не бревно ;) :) почитай Dimav посты, он там много рисовал видов сопротивления, почему появляются, где больше, где меньше и пр.

2) Мне думается, что "ну все же" тут главную роль играет.

оффтоп. нафиг тебе скорость винта увеличивать, если можно выточить форму капли и глиссер появится быстрее, а?

3) Изменение техники - это не только увеличение частоты гребка, это длина траектории гребка, положение тела, положение головы, изменения центра тяжести, изменения ударности работы ног, изменение силы гребка, изменения угла атаки кисти, угла атаки локтя, обтекаемость, гибкость, изменение момента вдоха\поворота головы, глубина гребка, ширина гребка, длина гребка (не траектории), положение таза и прочее.

а ты говоришь: частота и сила. это вообще не касаясь физических возможностей организма и его тренированности.

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 11:00:33 am

Цитата: swimmer от Сентября 12, 2013, 08:48:33 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:17:18 am

<http://www.youtube.com/watch?v=3lqgvZpnxJl&feature=youtu.be>

почитай у него гребки и всё станет на места.

23 гребка с выходом 2-3 метра, 20 гребков с выходом 5-6 метров. Т.е. 1метр ~ 1 гребок. Получается, что если судить по логике, что гребок должен быть равен метру, то у него нормальное качество гребка (продвигающая сила) и ему надо увеличивать частоту без увеличения количества?

ПС: Феникс, про особенность, почему это именно для меня, ты так и не ответил. ;)

Посмотрел твою тренировку с тренером.

Тренировка с тренером.

Состав тренировки:

1) 50 кроль

2) 100 ноги с досточкой

3) 4x50 лопатки с колобашкой

4) 5x50 лопатки кроль/спина (гипоксия)

5) 3x50 раздельное\*

6) 4x50 дыхание\*\*

7) 6x25 руки бат, ноги кроль

8) 150 брасс

Итого: 1250

\* - гребок, шесть ударов ногами, гребок, шесть ударов ногами, ...

\*\* - рука вперед, рука у бедра, 6 ударов ногами на боку. пронос, руки в стрелочку, 6 ударов ногами на груди. гребок, 6 ударов ногами на боку, ... - отработка дыхания

Комментарии:

Тренер сказала, что у меня нормальный гребок.

В следующий раз спроси как тренер определяет "нормальный гребок"

Посмотрел результат на 800 м и твои объёмы тренировок

по 1200метров колличество тре-ок в неделю.  
Глянул Видео <https://www.youtube.com/watch?v=W83LGlfplrl>  
почитал гребки увидел "жажатость" таскание резины.

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 11:10:21 am

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 10:53:11 am

1)это тебе к физикам,кораблестроителям и нанотехнологам. с техникой плавания ЧЕЛОВЕКА, пока какой-то корреляции не выявлено...если конечно плавец не бревно ;) :) почитай Dimav посты, он там много рисовал видов сопротивления, почему появляются,где больше,где меньше и пр.

2)мне думается,что "ну все же" тут главную роль играет.

оффтоп.нафиг тебе скорость винта увеличивать,если можно выточить форму капли и глиссер появится быстрее,а?

3)изменение техники-это не только увеличение частоты гребка, это длинаа траектории гребка,положение тела,положение головы, изменения центра тяжести, изменения ударности работы ног,изменение силы гребка,узменения угла атаки кисти,угла атаки локтя,обтекаемость,гибкость,изменение момента вдоха\поворота головы, глубина гребка,ширина гребка,длина гребка (не траектории),положение таза и прочее.

а ты говоришь: частота и сила. это вообще не касаясь физических возможностей организма и его тренированности.

1. Вот, как раз и читаю "Плавание на волне. Продолжение". Уже к странице 40-й подбираюсь. Там где Григор уже не буянит ;). Наверное, я от Димы и заразился.

2. Конечно, каплей и занимаюсь. Но раз пошла такая пьянка. Гребки - способ контролирования качества капли, чтобы уметь пользоваться штангельциркулем надо его сначала изучить. И как можно лучше, тем лучше. Вот, такая тавтология ;)

3. Вот в изменении техники и вопрос. Попов технику с колесом сравнивает. [при разном времени прохождения дистанции] "я сохранял одинаковое количество гребков. Машина же когда ускоряется диаметр колеса не уменьшается". Можно ли сделать вывод, что техника неизменна?

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 11:23:48 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 11:00:33 am

В следующий раз спроси как тренер определяет "нормальный гребок"

Следующий раз, наверное, если и будет, то не в ближайшем будущем. Мы обсудили немного гребок в прошлый раз. Она сказала что прямой. Не S-образный. Я плыл с гребком примерно как на последних видео. Она сказала, что все ок, только не надо наружу кисть отводить. Вести сразу по оси тела.

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 11:00:33 am

...  
Посмотрел результат на 800 м и твои объёмы тренировок по 1200метров колличество тре-ок в неделю.

Глянул Видео <https://www.youtube.com/watch?v=W83LGlfplrl>  
почитал гребки увидел "жажатость" таскание резины.

Т.е. по "типичности" занимающегося, что ли... по текущему уровню, количествам тренировок и антропометрии в комплексе... Как выразить точно не знаю...

Тогда еще вопрос: а как с этим соотносится, то что ты привел примеры КМС и МС у которых совпадает длина гребка с рекомендуемой мне?

----

sosnin от Сентября 12, 2013, 12:20:33 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 11:10:21 am

3. Вот в изменении техники и вопрос. Попов технику с колесом сравнивает. [при разном времени прохождения дистанции] "я сохранял одинаковое количество гребков. Машина же когда ускоряется диаметр колеса не уменьшается". Можно ли сделать вывод, что техника неизменна?

можно. увеличивается мощность гребка и ног.

а еще можно сделать вывод,что в первый раз он купался :)

не бывает тут "прочих равных условий", как в физике... есть только общее направление,обязательные азы, без выполнения которых которых не будет идеальной техники...

а улучшение техники через азы дает большее кпд и прирост скорости+ надолго.

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 01:30:35 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 11:23:48 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 11:00:33 am

В следующий раз спроси как тренер определяет "нормальный гребок"

Следующий раз, наверное, если и будет, то не в ближайшем будущем. Мы обсудили немного гребок в прошлый раз. Она сказала что прямой. Не S-образный. Я плыл с гребком примерно как на последних видео. Она сказала, что все ок, только не надо наружу кисть отводить. Вести сразу по оси тела.

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 11:00:33 am

...

Посмотрел результат на 800 м и твои объёмы тренировок по 1200метров колличество тре-ок в неделю.

Глянул Видео <https://www.youtube.com/watch?v=W83LGIpfIrl> почитал гребки увидел "жажатость" таскание резины.

Т.е. по "типичности" занимающегося, что ли... по текущему уровню, количествам тренировок и антропометрии в комплексе... Как выразить точно не знаю...

Тогда еще вопрос: а как с этим соотносится, то что ты привел примеры КМС и МС у которых совпадает длина гребка с рекомендуемой мне?

Приведу пример у меня сыну 9 лет .

Плавает 3 раза в неделю по 60 мин

рост 140 см допустим что он плавает 1200м В/С

за тренировку кто быстрее научиться плавать ты или он?

КМС и Мс имеют ту же длину цикла что будет у тебя.

Останется поднять темп до 60 Ц/Мин на 50 м сделать

4 -5 вдохов ну и так по мелочи.

Сделай одно на 25м ,16, или 17 гребков в течении 30 мин .

----

sosnin от Сентября 12, 2013, 01:33:14 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 01:30:35 pm

Приведу пример у меня сыну 9 лет .

Плавает 3 раза в неделю по 60 мин

рост 140 см допустим что он плавает 1200м В/С

за тренировку кто быстрее научиться плавать ты или он?

а в этой задачке сын так и будет продолжать плавать по 1200 Зр\нед? тогда я ставлю на свиммера.

----

MikeFW от Сентября 12, 2013, 01:45:43 pm

Цитата: sosnin от Сентября 11, 2013, 10:11:41 am

Цитата: MikeFW от Сентября 11, 2013, 10:09:48 am

Для 25-ти метрового бассейна:

Скорость в пол силы - 11-12 гребков на бассейн

Скорость в три четверти силы - 12-13 гребков на бассейн

это у кого?

пс. 3/4,1/2 силы может быть разная...3/4 на 50м не равно 3/4 на1500.

Можно сказать по другому:

На пульсе 20/22 - 11-12 гребков

На пульсе 25/26 - 12-13 гребков

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:04:36 pm

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 01:33:14 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 01:30:35 pm

Приведу пример у меня сыну 9 лет .

Плавает 3 раза в неделю по 60 мин

рост 140 см допустим что он плавает 1200м В/С

за тренировку кто быстрее научиться плавать ты или он?

а в этой задачке сын так и будет продолжать плавать по 1200 Зр\нед? тогда я ставлю на свиммера.

Почему?

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:06:55 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 01:45:43 pm

Цитата: sosnin от Сентября 11, 2013, 10:11:41 am

Цитата: MikeFW от Сентября 11, 2013, 10:09:48 am

Для 25-ти метрового бассейна:

Скорость в пол силы - 11-12 гребков на бассейн

Скорость в три четверти силы - 12-13 гребков на бассейн

это у кого?

пс. 3/4, 1/2 силы может быть разная... 3/4 на 50м не равно 3/4 на 1500.

Можно сказать по другому:

На пульсе 20/22 - 11-12 гребков

На пульсе 25/26 - 12-13 гребков

А какой выход?

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 02:20:49 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 01:30:35 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 11:23:48 am

Т.е. по "типичности" занимающегося, что ли... по текущему уровню, количеству тренировок и антропометрии в комплексе... Как выразить точно не знаю...

Тогда еще вопрос: а как с этим соотносится, то что ты привел примеры КМС и МС у которых совпадает длина гребка с рекомендуемой мне?

Приведу пример у меня сыну 9 лет .

Плавает 3 раза в неделю по 60 мин

рост 140 см допустим что он плавает 1200м В/С

за тренировку кто быстрее научиться плавать ты или он?

КМС и МС имеют ту же длину цикла что будет у тебя.

Останется поднять темп до 60 Ц/Мин на 50 м сделать

4 -5 вдохов ну и так по мелочи.

Сделай одно на 25м ,16, или 17 гребков в течении 30 мин .

Феникс, ты, блин, задачки задаешь, а где ответы? Мы про rolok777 еще не разобрались. Ты его для чего привел?

Эта задачка тоже не в тему. У меня сыну на год меньше. Пол года ходил 2 раза в неделю в группе учиться плавать.

На спине в стрелочке 25 метров проплыть не мог. Тонул на первых пяти метрах. После лета стал с ним по субботам дополнительно плавать. На первой трене учили дыхание: проплыл 25 метров без остановки кролем, на второй одолел 25 метров в стрелочке на спине. Причем я ему только подсказал жестче стрелочку тянуть, не становиться мешком картошки когда попадает вода на лицо и грести носочками. Так что задачка про того, кто учить будет. Если ты его будешь обучать, то скорее всего он меня обгонит. Только к теме это отношения не имеет ни разу.

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 02:34:28 pm

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 01:33:14 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 01:30:35 pm

Приведу пример у меня сыну 9 лет .

Плавает 3 раза в неделю по 60 мин

рост 140 см допустим что он плавает 1200м В/С

за тренировку кто быстрее научиться плавать ты или он?

а в этой задачке сын так и будет продолжать плавать по 1200 Зр\нед? тогда я ставлю на свиммера.

Спасибо, я сегодня, походу, один четвертак в 19 гребков вытянул (если не сбился в подсчете) в темпе 45-49сек полтинник (с 10-ти заплывов). ;)

----

MikeFW от Сентября 12, 2013, 02:37:36 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:06:55 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 01:45:43 pm

Можно сказать по другому:

На пульсе 20/22 - 11-12 гребков

На пульсе 25/26 - 12-13 гребков

А какой выход?

Выход?

Это просто ориентиры, к которым можно стремиться.

----

sosnin от Сентября 12, 2013, 02:39:56 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:04:36 pm



Почему?  
что "почему?"  
почему ставлю на свимера или почему сын будет купаться всю жизнь по 1200?

----  
читающий от Сентября 12, 2013, 02:54:37 pm  
Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 02:37:36 pm  
Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:06:55 pm  
Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 01:45:43 pm  
Можно сказать по другому:  
На пульсе 20/22 - 11-12 гребков  
На пульсе 25/26 - 12-13 гребков

А какой выход?  
Выход?  
я так понимаю, что feniks интересуется, сколько метров проплывається под водой после отталкивания до первого гребка.

----  
MikeFW от Сентября 12, 2013, 03:32:10 pm  
Цитата: читающий от Сентября 12, 2013, 02:54:37 pm  
я так понимаю, что feniks интересуется, сколько метров проплывається под водой после отталкивания до первого гребка.

Метров 5-6-ть.

----  
свиммер от Сентября 12, 2013, 05:23:38 pm  
Попробовал прикинуть гребки. Вот летом плыл: <http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> на максимум.

22 гребка первый четвертак, выход 6 метров. Получается 19 метров за 14 сек. Гребок 0.65 сек, длина 0.85.  
26 гребков второй четвертак, выход 5 метров. Получается 20 метров за 17 сек. Гребок 0.65 сек, длина 0.77. устал...

Сейчас. Например, возьмем 20 гребков за 48 сек полтинник. Плывл не на макс. Четвертаки примерно одинаковые, скинем 3 сек на выход, 1 сек разворот маятник. Будет 20 гребков на 19 метров за 21 сек. Получается: гребок 1.05 сек, длина 0.95.

Выводы? хз. :) Кроме того, что на технику грести никаких. :) Ускорятся рано. Может еще что видно?

----  
feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:22:40 pm  
Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 03:32:10 pm  
Цитата: читающий от Сентября 12, 2013, 02:54:37 pm  
я так понимаю, что feniks интересуется, сколько метров проплывається под водой после отталкивания до первого гребка.

Метров 5-6-ть.  
20 м за 12 гребков на пульсе 155-160 уд/мин почти на уровне МПК.

1 гребок 1.7 м 1 цикл /3.20-3.30  
Плыть то надо не по детски.  
Сам то можеш ?  
Без скольжений мы ведь не для "Total Emersion"  
<http://www.youtube.com/watch?v=4InLAsnmKhY>  
<http://www.youtube.com/watch?v=JwjTQmniSml>  
А.Попов на 50м делал 33 гребка, убрать старт и получиться 1м/ гребок,1 цикл =2м

----  
feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:36:42 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 02:39:56 pm  
Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:04:36 pm  
Почему?  
что "почему?"  
почему ставлю на свимера или почему сын будет купаться всю жизнь по 1200?  
Почему на Свимера?

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:49:06 pm

Цитата: swimmer от Сентября 12, 2013, 05:23:38 pm

Попробовал прикинуть гребки. Вот летом плыл: <http://www.youtube.com/watch?v=gAE1t8y5ptU> на максимум.

22 гребка первый четвертак, выход 6 метров. Получается 19 метров за 14 сек. Гребок 0.65 сек, длина 0.85.

26 гребков второй четвертак, выход 5 метров. Получается 20 метров за 17 сек. Гребок 0.65 сек, длина 0.77. устал...

Сейчас. Например, возьмем 20 гребков за 48 сек полтинник. Плыл не на макс. Четвертаки примерно одинаковые, скинем 3 сек на выход, 1 сек разворот маятник. Будет 20 гребков на 19 метров за 21 сек. Получается: гребок 1.05 сек, длина 0.95.

Выводы? хз. :) Кроме того, что на технику грести никаких. :) Ускорятся рано. Может еще что видно?

Уберёшь 8 гребков по 0.6 сек и результат не заставит себя ждать.

А из твоего полтинника видно что ты пока "деревянный" не в обиду тебе.

----

sosnin от Сентября 12, 2013, 07:52:23 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:36:42 pm

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 02:39:56 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:04:36 pm

Почему?

что "почему?"

почему ставлю на свимера или почему сын будет купаться всю жизнь по 1200?

Почему на Свимера?

при таких условиях ребенок спортсменом не станет. если из года в год плавать одинаково. бросит, через 2-3 года, когда на 3-5 сорах в хвосте будет.

----

MikeFW от Сентября 12, 2013, 07:55:57 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:22:40 pm

20 м за 12 гребков на пульсе 155-160 уд/мин почти

на уровне МПК.

1 гребок 1.7 м 1 цикл /3.20-3.30

Плыть то надо не по детски.

Сам то можешь ?

Без скольжений мы ведь не для "Total Emersion"

<http://www.youtube.com/watch?v=4InLAsnmKhY>

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

А. Попов на 50м делал 33 гребка, убрать старт

и получить 1м/ гребок, 1 цикл = 2м

Вообще-то 25/26 - это будет 150-156 в минуту.

Подозреваю что Попов плыл эти 50 метров на пульсе 29/30.

Например, Сунь Ян делает 28 гребков на 50 метров в соревновательном темпе 1500.

Это цифры без искусственного скольжения.

На пульсе 20/22 - у меня 11 гребков получается, на 25/26 пока на 1-2 больше написанного. Не хватает еще мощности гребка и работы ног.

----

swimmer от Сентября 12, 2013, 08:06:33 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:49:06 pm

А из твоего полтинника видно что ты пока "деревянный" не в обиду тебе.

Чем лечить? Думаю одни 18 +25 тут не помогут...

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 08:24:05 pm

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 07:52:23 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:36:42 pm

Цитата: sosnin от Сентября 12, 2013, 02:39:56 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 02:04:36 pm

Почему?

что "почему?"

почему ставлю на свимера или почему сын будет купаться всю жизнь по 1200?

Почему на Свимера?

при таких условиях ребенок спортсменом не станет. если из года в год плавать одинаково. бросит, через 2-3 года, когда на 3-5 сорах в хвосте будет.

Я имел в виду что через год плавать так же как Свиммер  
По 1200 м за тренировку или три раза в неделю по часу.  
Он сделает Свимера и в технике и в скорости и в выносливости.

----

Топан от Сентября 12, 2013, 08:26:24 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 08:48:33 am

23 гребка с выходом 2-3 метра, 20 гребков с выходом 5-6 метров. Т.е. 1метр ~ 1 гребок.

Выход по какому месту смотрим? В первом случае явно по ногам, во втором, по-моему, тоже. А значит, из 25 м надо ещё вычесть 2..2,5 м (в зависимости от того, насколько согнутой рукой идёт касание на финише/повороте). Тогда получается 23 гребка на 20 м "чистых", и 20 гребков на 17 м "чистых". Итого гребок в среднем примерно 0,86 м (цикловый шаг 1,72 м). Всё-таки существенно меньше, чем 1,0. Тем более, при росте выше среднего. У меня сейчас тоже примерно такого порядка цифры по длине гребка, только у меня рост 180. Правда, у меня бассейн ещё короче, поэтому, невзирая на вносимую поправку на длину от стоп до касающейся руки, и на выход/начальное скольжение, точность оценки получается хуже.

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 08:48:33 am

Получается, что если судить по логике, что гребок должен быть равен метру, то у него нормальное качество гребка (продвигающая сила)

Во-первых, до метра там ещё далеко, по моим корректировкам выше. Во-вторых, очевидно же, что никакого нормального качества гребка тут нет, и работать есть над чем. А ориентироваться при таком росте можно даже не на метр ровно, а где-то на 1,05 м на гребок, пожалуй. По крайней мере, для спокойного темпа.

...Вообще, для подсчёта гребков я бы рекомендовал плавать вообще без выхода/скольжения. Я, когда плыву чисто ради счёта, более-менее точно, делаю так: встаю от бортика на таком расстоянии, чтобы упереться в него выпрямленной ногой, и отталкиваюсь только разгибанием стопы. И моментально начинаю первый гребок. В таких условиях я знаю, что вычитать из длины бассейна нужно 2..2,5 м (это в зависимости от того, как коснусь), а не плюс-минус полтора метра неизвестно какого в точности скольжения.

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 08:32:45 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 08:06:33 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:49:06 pm

А из твоего полтинника видно что ты пока "деревянный" не в обиду тебе.

Чем лечить? Думаю одни 18 +25 тут не помогут...

Лечить плаванием В/с .я же написал 25м туда 25м обратно  
и так 30 минут по 18 гребков на 25м можеш дать себе отдр в начале  
10 сек на 25 м

Упр тебе тренер дала сказала гребок хороший,  
Всё

----

feniks2277 от Сентября 12, 2013, 09:10:59 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 07:55:57 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:22:40 pm

20 м за 12 гребков на пульсе 155-160 уд/мин почти  
на уровне МПК.

1 гребок 1.7 м 1 цикл /3.20-3.30

Плыть то надо не по детски.

Сам то можеш ?

Без скольжений мы ведь не для "Total Emersion"

<http://www.youtube.com/watch?v=4InLAsnmKhY>

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

А.Попов на 50м делал 33 гребка, убрать старт  
и получиться 1м/ гребок,1 цикл =2м

Вообще-то 25/26 - это будет 150-156 в минуту.

Подозреваю что Попов плыл эти 50 метров на пульсе 29/30.

Например, Сунь Ян делает 28 гребков на 50 метров в соревновательном темпе 1500.

Это цифры без искусственного скольжения.

На пульсе 20/22 - у меня 11 гребков получается, на 25/26 пока на 1-2 больше написанного. Не хватает еще мощности гребка и работы ног.

Вот у Сунь Яня гребков 28 на 50 метров

а у тебя 22 на 50 метров

Я правильно понял?

Когда считаешь пульс за 10 сек, обычно не попадаешь в первый удар, там где 26 там 27. поэтому я написал 150-160

Ну а если Свиммер начнут стремиться к 11 тогда дело в швах.

----

MikeFW от Сентября 12, 2013, 10:23:56 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 09:10:59 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 07:55:57 pm

Вообще-то 25/26 - это будет 150-156 в минуту.

Подозреваю что Попов плыл эти 50 метров на пульсе 29/30.

Например, Сунь Ян делает 28 гребков на 50 метров в соревновательном темпе 1500.

Это цифры без искусственного скольжения.

На пульсе 20/22 - у меня 11 гребков получается, на 25/26 пока на 1-2 больше написанного. Не хватает еще мощности гребка и работы ног.

Вот у Сунь Яня гребков 28 на 50 метров

а у тебя 22 на 50 метров

Я правильно понял?

Когда считаешь пульс за 10 сек, обычно не попадаешь в первый удар, там где 26 там 27. поэтому я написал 150-160

Ну а если Свиммер начнут стремиться к 11 тогда дело в швах.

:) Конечно не правильно.

Во первых нельзя складывать гребки 2 по 25 и получить гребки в 50-ти метровом... там их будет больше из-за отсутствия поворота.

Во вторых Сунь Ян столько гребет в соревновательном темпе.

----

свиммер от Сентября 12, 2013, 10:37:00 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 08:32:45 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 08:06:33 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:49:06 pm

А из твоего полтинника видно что ты пока "деревянный" не в обиду тебе.

Чем лечить? Думаю одни 18 +25 тут не помогут...

Лечить плаванием В/с .я же написал 25м туда 25м обратно

и так 30 минут по 18 гребков на 25м можешь дать себе отх в начале

10 сек на 25 м

Упр тебе тренер дала сказала гребок хороший,

Всё

Нет, Феникс. И гребок у меня не хороший, и над гибкостью надо работать и над всем остальным.

ПС: и все таки на вопросы, ты почему-то не отвечаешь.

----

feniks2277 от Сентября 13, 2013, 02:51:51 am

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 10:37:00 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 08:32:45 pm

Цитата: свиммер от Сентября 12, 2013, 08:06:33 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 07:49:06 pm

А из твоего полтинника видно что ты пока "деревянный" не в обиду тебе.

Чем лечить? Думаю одни 18 +25 тут не помогут...

Лечить плаванием В/с .я же написал 25м туда 25м обратно

и так 30 минут по 18 гребков на 25м можешь дать себе отх в начале

10 сек на 25 м

Упр тебе тренер дала сказала гребок хороший,

Всё

Нет, Феникс. И гребок у меня не хороший, и над гибкостью надо работать и над всем остальным.

ПС: и все таки на вопросы, ты почему-то не отвечаешь.

Какие конкретно.

1.

2.

3

4.

----

feniks2277 от Сентября 13, 2013, 03:15:25 am

Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 10:23:56 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 09:10:59 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 12, 2013, 07:55:57 pm

Вообще-то 25/26 - это будет 150-156 в минуту.

Подозреваю что Попов плыл эти 50 метров на пульсе 29/30.

Например, Сунь Ян делает 28 гребков на 50 метров в соревновательном темпе 1500.

Это цифры без искусственного скольжения.

На пульсе 20/22 - у меня 11 гребков получается, на 25/26 пока на 1-2 больше написанного. Не хватает еще мощности гребка и работы ног.

Вот у Сунь Яня гребков 28 на 50 метров

а у тебя 22 на 50 метров

Я правильно понял?

Когда считаешь пульс за 10 сек, обычно не попадаешь в первый удар,

там где 26 там 27. поэтому я написал 150-160

Ну а если Свиммер начнут стремиться к 11 тогда дело в швах.

:) Конечно не правильно.

Во первых нельзя складывать гребки 2 по 25 и получить гребки в 50-ти метровом... там их будет больше из-за отсутствия поворота.

Во вторых Сунь Ян столько гребет в соревновательном темпе.

В Лондоне на последнем полтинике Сунь Янь сделал 32 гребка при толчке 6-7 мет.

8 топов Олимпийских Игр 1500. 2.37м/цикл

Я.Торп и М.Фелс со своим ростом 50м делали по 34 гребка при росте 198 и размахе рук 2.05 и идеальной технике

По статистике ухудшение в шаге гребка с увеличением скорости у элитных пловцов "бегают" от 10% до 20%

Не хочу спорить ,но возможно ты сам того не осознавая зависаешь, или скользишь.

Хотя это всё равно здорово 2 м гребок. 1 цикл 4метра при 10м выходе 3.5 циклана 25м

----

sosnin от Сентября 13, 2013, 07:58:17 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 08:24:05 pm

1)Я имел в виду что через год плавать так же как Свиммер

По 1200 м за тренировку или три раза в неделю по часу.

2)Он сделает Свиммера и в технике и в скорости и в выносливости.

1)я ж откуда должен это знать? то что только год? я и спрашивал: он так и будет продолжать плавать по 1200 Зрнед?... гадать я не умею.

2)за год...сделает только если его будут учить. а если ему ничего не говорить,писать листочек к тумбочке с заданием "1200в\ст", то сомневаюсь,что он сделает свиммера. если уж равные условия,то во всем. в том числе и в отсутствии тренера.

пс. разве,что в выносливости сделает свиммера при таком варианте. и то- не уверен...всеж нагрузка ребенку и мужику в 3 часа работы в неделю разные вещи для развития...

----

sosnin от Сентября 13, 2013, 09:06:08 am

MikeFW, это ты про себя пишешь (колво гребков 11-12)?

какой у тебя результат на 50-100-200-800 в\ст? хоть примерно.

----

свиммер от Сентября 13, 2013, 09:14:21 am

Попов в МК говорит про 24-25 гребков в темпе 1:20, 0:55 сек на 100м.

----

sosnin от Сентября 13, 2013, 09:26:26 am

Цитата: свиммер от Сентября 13, 2013, 09:14:21 am

Попов в МК говорит про 24-25 гребков в темпе 1:20, 0:55 сек на 100м.

для него это пульс 17-18 будет (был) :)

а ты плаваешь на пульсе 18 на гребки?

----

свиммер от Сентября 13, 2013, 09:34:15 am  
Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 09:26:26 am  
Цитата: свиммер от Сентября 13, 2013, 09:14:21 am  
Попов в МК говорит про 24-25 гребков в темпе 1:20, 0:55 сек на 100м.  
для него это пульс 17-18 будет (был) :)

а ты плаваешь на пульсе 18 на гребки?

не мерял ни разу, но по любому очень далеко за 20-ку. :)

----

sosnin от Сентября 13, 2013, 10:03:57 am  
Цитата: свиммер от Сентября 13, 2013, 09:34:15 am  
не мерял ни разу, но по любому очень далеко за 20-ку. :)  
в том то и смак. что большинство не меряет, не плавает на П20, а спор ведут про разные вещи.  
есть техника стартовая,итоговая.  
ее элементы правятся на низких пульсах и пытаются в итоге закрепить на высоких.это у взрослых.

у детей можно и без высоких,т.к. задачи детского плавания отличаются от задач взрослых дядь.

надо все разделять в споре и выяснении истины. что интересует то? как должно быть в идеале или как этого достичь?  
путей тоже множество,так же,как и людей.  
есть принципы,азы...когда они не выполняются-итог не будет столь хорош,как мог бы быть.

----

свиммер от Сентября 13, 2013, 10:26:12 am  
Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 10:03:57 am  
в том то и смак. что большинство не меряет, не плавает на П20, а спор ведут про разные вещи.  
есть техника стартовая,итоговая.  
ее элементы правятся на низких пульсах и пытаются в итоге закрепить на высоких.это у взрослых.

у детей можно и без высоких,т.к. задачи детского плавания отличаются от задач взрослых дядь.

надо все разделять в споре и выяснении истины. что интересует то? как должно быть в идеале или как этого достичь?  
путей тоже множество,так же,как и людей.  
есть принципы,азы...когда они не выполняются-итог не будет столь хорош,как мог бы быть.

цели в плавании: кроль - скорость; комплексное умение плавать. подцелей - тьма тьмущая ;)

кстати, они постепенно модифицируются, развиваются, живут своей жизнью. первая была (13 месяцев назад) - сбросить вес до приличного вида. :)

В результате прошедшего обсуждения я пришел к выводу, что в ближайшем времени надо поступать следующим образом:

- 1) отрабатывать элементы, которые я точно знаю что отстают (на данный момент только про гребок и положение тела): нет хорошего захвата, нет разделения захвата и подтягивания, нет ускорения к отталкиванию, выход руки локтем. Плюс к этому - надо больше работать плечом, кистью. Траектория гребка: нужен лучший захват, минимизация подъема корпуса вверх за счет захвата-подтягивания. Для этого надо на свободном плавании отрабатывать упражнения. Последний раз для этого плавал на ногах с переворотами на бок по одному гребку. Сейчас думаю его убрать и поставить вместо него 3 упражнения из МК Попова: гребок в стрелочке, гребок без стрелочки и Турецкого. А, ну, да. Еще начал плавать 2х50 стрелочка на спине (в основном для ног).
- 2) повторять результаты на скорости и контролировать количество гребков (это основной пункт, который сформировался в ходе обсуждений).
- 3) чтобы не помереть со скуки и для общей координации движений поработать над дельфином и баттом. а) под водой ноги, б) на боку ноги в) гребок одной рукой ноги батт г) батт

----

feniks2277 от Сентября 13, 2013, 11:13:45 am  
Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 07:58:17 am  
Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2013, 08:24:05 pm  
1)Я имел в виду что через год плавать так же как Свиммер  
По 1200 м за тренировку или три раза в неделю по часу.  
2)Он сделает Свиммера и в технике и в скорости и в выносливости.  
1)я ж откуда должен это знать? то что только год? я и спрашивал: он так и будет продолжать плавать по 1200

Зр\нед?... гадать я не умею.

2)за год...сделает только если его будут учить. а если ему ничего не говорить,писать листочек к тумбочке с заданием "1200в\ст", то сомневаюсь,что он сделает свимера. если уж равные условия,то во всем. в том числе и в отсутствии тренера.

пс. разве,что в выносливости сделает свимера при таком варианте. и то- не уверен...всеж нагрузка ребенку и мужику в 3 часа работы в неделю разные вещи для развития...

Смотри что по колличеству выполняемой работы ребёнок сделает на 50-70 % работы больше чем Свимер

Я имею в виду колличество движений на один и тот же объём, то есть колличество переидёт в качество.

Пример : на 25 м Свимер делает 16 гребков

Дитё делает 26 гребков

Тоже же ногами Свимер например 100 уд на 25 м

Ребёнок 150уд на 25м

Что я и хотел объяснить Свимеру тоже Игорюим ,Полак

у них очень маленький объём для того что бы просто хорошо плавать. А тренер по большому щёту им не нужен, сейчас в ютубе инфы под завязку.

Для 13 летних советуют 40 км в неделю в подготовительном периоде

а это 7- 8 в день, и если взять только основное задание

35-40 мин утром и30м вечером= 5 км=5000м : 25м =200 бассейнов x 16гребков/бас=3200 гребков

и это только основное задание, в одном дне X 6 дней/нед 3200гр X 6 дн/нед=19 200 гр /нед

А это тренировка Свимера ноги я отброшу

1)  
2) 6x50 - S-гребок (19-22 гребка на четвертак) (45-49 сек, R 30-40сек)

3)  
4) 2x50 - дыхание  
5) 2x50 - S-гребок (20-22 гребка на четвертак) (45-49 сек, R 30-40сек)

6)  
7)  
8) 4x50 батт с одной рукой (2x50 правой, 2x50 левой)  
9) 25, 25, 50, 25, 25 батт (50м - 1'48.90" PB, вопрос - возможно чуть подкроллевал ногой)

10) 2x50 - S-гребок (20-22 гребка на четвертак) (45-49 сек, R 30-40сек)

11)

12)

Итого: Аж 900м всего плавания с В/с и Бат X 20 гребков =800гребков x 3 дн=2.400гр/нед

19200 гр/нед и 2400гр/нед

Всё

Плюс тренировка составлена безграмотно и не решает задачи обучения ,

Можно было спросить у того тренера что сказал о хорошем гребке

Составить тренировку для улучшения техники.

----

свиммер от Сентября 13, 2013, 11:34:22 am

Не ради спора, ради большей достоверности, укажу изменения сделанные в меньшую сторону:

1.

Цитировать

Пример : на 25 м Свимер делает 16 гребков

Дитё делает 26 гребков

У меня 19-22 гребка. Написано же в трене

2. В некоторых упражнениях были руки

3. Брасс не посчитан

Ну, а чтобы быть более точным, у меня не три трени, а две с половиной. В третьей плаваю меньше.

----

sosnip от Сентября 13, 2013, 11:45:27 am

feniks2277,полностью согласен с тем,что объём у свиммена щас таков,что:

ждать сверхрезультата наивно

одинаковые трени для ребенка и свимера дадут разную нагрузку им

не согласен, что ребенок без тренера вообще научится плавать...при отсутствии тренера, swimmer для меня фаворит в этом вопросе.

пс. да ничего не будет тот тренер писать, никаких треней. т.к. одна его фраза о хорошем гребке-уже говорит об отрицательном желании тренера помочь. тчк.

а гребки считать-это только мерить нагрузку, а не технику...за год без тренера не перейдет в качество эта нагрузка... поэтому вполне поверю, что ребенок станет выносливее в 2 раза, а swimmer на 1%.

-----  
sosnin от Сентября 13, 2013, 12:08:03 pm

ничто не заменит мысли и контроля в тренировках и исправлении техники. никакое бездумное количество безконтрольных гребков ребенка не приведет его к хорошей или идеальной технике...под руководством-шансы очень, очень возрастают...

я сомневаюсь, что вы, феникс, пустите своего ребенка в самоделкино плавание на год.

а у взрослого начинающего больше задача забыть то, как он плавал и начинать постепенно правильно делать все. по элементам это проще. а без головы никак...я видел детей, кот ложатся в воду и плывут, а взрослых-нет. вся моторика уже устаканенна. тут либо полный контроль, либо вариант тренировки качеств (не техники) для улучшения результата.

и дети которые сами поплыли через время также и встают. т.к. в 95% случаев на трениках не стараются, нет усилий над собой. а когда приходит время напрягаться-сваливают...хотя есть единичные случаи и перегруза тренерами.

-----  
feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:23:40 pm

Цитата: swimmer от Сентября 13, 2013, 11:34:22 am

Не ради спора, ради большей достоверности, укажу изменения сделанные в меньшую сторону:

1.

Цитировать

Пример : на 25 м Swimmer делает 16 гребков

Дитё делает 26 гребков

У меня 19-22 гребка. Написано же в трене

2. В некоторых упражнениях были руки

3. Брасс не посчитан

Ну, а чтобы быть более точным, у меня не три трени, а две с половиной. В третьей плаваю меньше.

Swimmer брасс как то слабо ассоциируется В/с

16 или 19-20 гребков на 25 м это не принципиально.

2-е с половиной тренировки ещё хуже чем три.

Даже если я ошибся на 100 м =100 гребкам сути это не меняет.

Если хочешь научиться поставь приоритет Вольный Стиль

и 85 % на него, Тренер дала тебе упражнения ,

например : 1.Одна(левая) впереди , правая выполняет "S" гребок

сделал бас, почитал гребки "правой"

Сменил руки 2.Одна (правая) впереди, левая выполняет "S" гребок

сделал бас , почитай гребки "левой"

Левая =Правой 13лев=13 прав

3. Гребок левой , Гребок Правой , левой, правой, лев, прав

Колличество гребков которое выполнял с одной рукой(прав)13гр =Колличеству(лев,прав)13гр

Надоело делать ноги, на боку , спине , ботом , кролем

-----  
feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:32:44 pm

Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 12:08:03 pm

ничто не заменит мысли и контроля в тренировках и исправлении техники. никакое бездумное количество безконтрольных гребков ребенка не приведет его к хорошей или идеальной технике...под руководством-шансы очень, очень возрастают...

я сомневаюсь, что вы, феникс, пустите своего ребенка в самоделкино плавание на год.

а у взрослого начинающего больше задача забыть то, как он плавал и начинать постепенно правильно делать все. по



элементам это проще. а без головы никак...я видел детей,кот ложатся в воду и плывут,а взрослых-нет. вся моторика уже устаканенна. тут либо полный контроль,либо вариант тренировки качеств (не техники) для улучшения результата.

и дети которые сами поплыли через время также и встают. т.к. в 95% случаев на тренингах не стараются,нет усилий над собой. а когда приходит время напрягаться-сваливают...хотя есть единичные случаи и перегруза тренерами.

Соснин мы на разных языках.

Да в 9 лет ребёнок в жини не будет плавать год

1500 м по бумаге это коню понятно.

А квыряться в ю тубе а тем более читать о каком то плавании.

Понятно тренер будет.

----

sosnin от Сентября 13, 2013, 12:38:42 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:32:44 pm

соснин мы на разных языках.

Да в 9 лет ребёнок в жини не будет плавать год

1500 м по бумаге это коню понятно.

А квыряться в ю тубе а тем более читать о каком то плавании.

Понятно тренер будет.

так и я про тоже,что изначально сравнивать нельзя ребенка 9лет с тренером и взрослого новичка без тренера...а

количество метров и гребков это в этом споре будет на десятом месте.

а вот если swimмеру поставить тренера (не ту девочку,кот сказала,что с гребком все ОК). то за год swimмер порвет ребенка в результатах. т.к. с тренером он за 2-3 месяца выйдет на объемы уже не в 1км,а 2-2,5как минимум. но это все теория.

----

swimmer от Сентября 13, 2013, 01:13:12 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:23:40 pm

Если хочеш научиться поставь приоритет Вольный Стиль

и 85 % на него,Тренер дала тебе упражнения ,

например : 1.Одна(левая) впереди ,правая выполняет "S" гребок

сделал бас ,пощитал гребки "правой"

Сменил руки 2.Одна (правая) впереди,левая выполняет "S"гребок

сделал бас ,пощитай гребки "левой"

Левая =Правой 13лев=13 прав

3. Гребок левой ,Гребок Правой ,левой,правой,лев,прав

Колличество гребков которое выполнял с одной рукой(прав)13гр =Колличеству(лев,прав)13гр

Надоело делай ноги, на боку ,спине ,батом ,кролем

Феникс, моя твоя не понимай. ;) Мне 18 +25 советуешь или упражнения?

----

читающий от Сентября 13, 2013, 01:42:20 pm

Хотелось бы поделиться об одном наблюдении из личного опыта. Если много и более-менее правильно выполнять

упражнения, то будет ощущение, что вроде даже очень неплохо получается. Как следствие, желание плавать

упражнения может перевешивать необходимость плавать с повышенной нагрузкой. Означает ли это обращение в

другую веру (TI) ???

----

feniks2277 от Сентября 13, 2013, 02:00:08 pm

Цитата: swimmer от Сентября 13, 2013, 01:13:12 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:23:40 pm

Если хочеш научиться поставь приоритет Вольный Стиль

и 85 % на него,Тренер дала тебе упражнения ,

например : 1.Одна(левая) впереди ,правая выполняет "S" гребок

сделал бас ,пощитал гребки "правой"

Сменил руки 2.Одна (правая) впереди,левая выполняет "S"гребок

сделал бас ,пощитай гребки "левой"

Левая =Правой 13лев=13 прав

3. Гребок левой ,Гребок Правой ,левой,правой,лев,прав

Колличество гребков которое выполнял с одной рукой(прав)13гр =Колличеству(лев,прав)13гр

Надоело делай ноги, на боку ,спине ,батом ,кролем

Феникс, моя твоя не понимай. ;) Мне 18 +25 советуешь или упражнения?

От того что ты написал делать18 гребков на бас техника не изменится.

Сначала сложно - координационное упражнение разбивают по ЭЛЕМЕНТАМ что бы ты мог проконтролировать правильное выполнение Например с одной рукой впереди . Если есть тренер он покажет, а нет забиваешь поиск на Тубе, Смотришь тратишь время на много больше чем с тренером ибо тренер акцентирует где ошибка а тебе самому надо разбираться.

[http://www.youtube.com/watch?v=dJ5p6Ts\\_KEM](http://www.youtube.com/watch?v=dJ5p6Ts_KEM)

<http://www.youtube.com/watch?v=XvAMq9rSzyU>

<http://www.youtube.com/watch?v=qEQTxN854uk>

Получилось включаешь плавание в координации перенося с одной руки на координацию.

Короче примерно так.

----

свиммер от Сентября 13, 2013, 03:30:27 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 02:00:08 pm

Цитата: свиммер от Сентября 13, 2013, 01:13:12 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:23:40 pm

Если хочешь научиться поставь приоритет Вольный Стиль

и 85 % на него, Тренер дала тебе упражнения ,

например : 1. Одна (левая) впереди , правая выполняет "S" гребок

сделал бас, пощитал гребки "правой"

Сменил руки 2. Одна (правая) впереди, левая выполняет "S" гребок

сделал бас , пощитай гребки "левой"

Левая = Правой 13 лев = 13 прав

3. Гребок левой , Гребок Правой , левой, правой, лев, прав

Колличеству гребков которое выполнял с одной рукой (прав) 13 гр = Колличеству (лев, прав) 13 гр

Надоело делать ноги, на боку , спине , батом , кролем

Феникс, моя твоя не понимай. ;) Мне 18 +25 советуешь или упражнения?

От того что ты написал делать 18 гребков на бас техника не изменится.

Вот и я так считаю. В общем, ты мне предлагал дальше плавать не улучшая технику.

----

Point Break от Сентября 13, 2013, 04:26:03 pm

Цитата: читающий от Сентября 13, 2013, 01:42:20 pm

Хотелось бы поделиться об одном наблюдении из личного опыта. Если много и более-менее правильно выполнять упражнения, то будет ощущение, что вроде даже очень неплохо получается. Как следствие, желание плавать упражнения может перевешивать необходимость плавать с повышенной нагрузкой. Означает ли это обращение в другую веру (TI) ???

Не понял мысль.

Вопрос про забыть результаты и плавать спокойно и красиво или вопрос про смещение акцентов от физики к технике в спортивном плавании ?

----

читающий от Сентября 13, 2013, 05:11:09 pm

Дима, спасибо, хорошо сформулировал. Именно не задумываться о необходимости проплыть ещё на 0,5-1-2 сек быстрее. И просто плавать, как хочется в конкретный момент времени. И радоваться приятной усталости после бассейна.

Мечта этого года, попробовать себя рядом с более сильными пловцами, достигнута в СПб.

И ещё. Не уверен, что пишу в профильной теме. Появились сомнения, что я использую "правильные мышцы" в своём плавании. У меня заметно увеличились мышцы плечевых суставов. И появился "загрибок" (от плечей к шее).

Начинаю походить на Тайсона Гэя ;D <http://news.sport-express.ru/2009-08-15/316091/>

Никаких залов, никаких отягощений, только немного резина дома.

----

feniks2277 от Сентября 13, 2013, 05:42:32 pm

Цитата: свиммер от Сентября 13, 2013, 03:30:27 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 02:00:08 pm

Цитата: свиммер от Сентября 13, 2013, 01:13:12 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 12:23:40 pm

Если хочешь научиться поставь приоритет Вольный Стиль

и 85 % на него, Тренер дала тебе упражнения ,

например : 1.Одна(левая) впереди ,правая выполняет "S" гребок  
сделал бас, пощитал гребки "правой"

Сменил руки 2.Одна (правая) впереди,левая выполняет "S"гребок  
сделал бас ,пощитай гребки "левой"

Левая =Правой 13лев=13 прав

3. Гребок левой ,Гребок Правой ,левой,правой,лев,прав

Колличество гребков которое выполнял с одной рукой(прав)13гр =Колличеству(лев,прав)13гр

Надоело делать ноги, на боку ,спине ,батом ,кролем

Феникс, моя твоя не понимай. ;) Мне 18 +25 советуешь или упражнения?

От того что ты написал делать 18 гребков на бас техника не изменится.

Вот и я так считаю. В общем, ты мне предлагал дальше плавать не улучшая технику.

Я написал о минимизации колличества гребков на бассейн

посмотрев твои видео с резинами и вообще,

.а как ты это будешь делать это уже твои дела.

Что ты и сделал.

1) разминка: 200-брасс (4:22)

2) 6x50 - S-гребок (19-22 гребка на четвертак) (45-49 сек, R 30-40сек)

3) 2x50 - ноги на спине;

4) 2x50 - дыхание

5) 2x50 - S-гребок (20-22 гребка на четвертак) (45-49 сек, R 30-40сек)

6) 4x25(18-20) дельфин под водой

7) 2x50 дельфин на боку (92-100 ударов на четвертак)

8) 4x50 батт с одной рукой (2x50 правой, 2x50 левой)

9) 25, 25, 50, 25, 25 батт (50м - 1'48.90" PB, вопрос - возможно чуть подкроллевал ногой)

10) 2x50 - S-гребок (20-22 гребка на четвертак) (45-49 сек, R 30-40сек)

11) 200 брасс (4'09.90" - PB)

12) закупка: 25 брасс

Итого: 1675

----

Letun от Сентября 13, 2013, 09:01:00 pm

Ну вы и писатели :) )

----

igorium от Сентября 13, 2013, 09:08:47 pm

Думал сегодня проплыть разом 500м, чтобы понять что у меня стало со скоростью, и... не смог.

Доплыл 300м и сдох - плечи болели, и не давали грести...

Чувствовал себя просто деревянным.

Когда же у меня наконец все что надо растянется до того, как надо...

Похоже опять шаг назад, а потом будет два вперед, когда очередные мышцы окрепнут...

Зато с батом стало легче - проплыл 100м уже за 2.02, что на 10 секунд быстрее предыдущего рекорда ))

Чувствую, что если буду хоть по 5 минут уделять батту на тренировках, то скоро смогу плыть им уже не 50-100м, а значительно дольше.

----

MikeFW от Сентября 14, 2013, 10:55:46 am

Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 09:06:08 am

MikeFW, это ты про себя пишешь (колво гребков 11-12)?

какой у тебя результат на 50-100-200-800 в\ст? хоть примерно.

Я пока базовый цикл плаваю.

В 3/4 на 400 было 4:58.1 на тренировке. 100 - 58.62 на !!!.

----

MikeFW от Сентября 14, 2013, 11:32:01 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 03:15:25 am

В Лондоне на последнем полтинике Сунь Янь

сделал 32 гребка при толчке 6-7 мет.

8 топов Олимпийских Игр 1500. 2.37м/цикл

Я.Торп и М.Фелс со своим ростом 50м делали по 34 гребка

при росте 198 и размахе рук 2.05 и идеальной технике

Если точнее:

Ян Торп - 195.5 см - размах рук 200 см (по некоторым источникам)

400 м (2004 г. Пекин) - 3-я сотня в финале - 13.5 гребков на 25 метров и 31 на 50 м.

Майкл Фелпс - 193 см - размах рук 200.5 см  
200 м (2012 г. USA) - 3-ий полтинник - 11 гребков на 25 метров и 28 на 50 м.

Сунь Ян - 198 см - размах рук в инете видел данные от 205 до 211 см.  
1500 м (2012 г. Лондон) - 7-я сотня в финале - 12 гребков на 25 метров и 27 на 50 м.

----  
igoriium от Сентября 16, 2013, 10:32:44 am  
Цитата: igoriium от Сентября 13, 2013, 09:08:47 pm  
Зато с батом стало легче - проплыл 100м уже за 2.02, что на 10 секунд быстрее предыдущего рекорда ))  
Чувствую, что если буду хоть по 5 минут уделять батту на тренировках, то скоро смогу плыть им уже не 50-100м, а значительно дольше.

Сегодня опять махнул баттом 100-ку.  
Насмотрелся всяких роликов про батт, и понял, что надо плыть совсем не так, как я плыву ))  
Пытался повторить движения, но в итоге получил полный рассинхрон.  
Последний четвертак просто доплывал на морально-волевых - 4й четвертак проплыл хуже 3го на 3,5сек.  
Самое интересное, что все равно смог сильно улучшить время - 1.47.  
Еще 15сек срезал ))  
Но пульс скалил жутко - даже мерить не стал - явно надо было срочно откупываться.  
У меня такие ощущения обычно после спринта на 50м кролем.

----  
avia334 от Сентября 16, 2013, 01:04:44 pm  
Цитировать  
Сегодня опять махнул баттом 100-ку.  
Нафига ты батом маешься. Ну красиво, ну летом можно на открытых водоемах внимание окружающих зацепить. Но это только если ты нормально им поплывешь. Сейчас, уверен, на 100%, что у тебя мужицкий батт, когда, после первых двух взмахов руками тело тонет и далее плавание напоминает судорожные движения утопающего, который пытается схватиться за что-нибудь.  
Я полгода только над волной работал, чтобы хоть 100 метров нормально батом проплыть. В нашем возрасте и с нашим весом (не чета мелкоте, которая ничего не весит) работа корпусом, чтобы волна тело шло по волне, а не как утюг, занимает огромное количество сил.  
+ я уверен, и работа рук далека от идеала.  
Начни с упражнений на волну сначала. Ими тоже интересненько плавать.

----  
igoriium от Сентября 16, 2013, 02:05:58 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 16, 2013, 01:04:44 pm  
Цитировать  
Сегодня опять махнул баттом 100-ку.  
Нафига ты батом маешься. Ну красиво, ну летом можно на открытых водоемах внимание окружающих зацепить. Но это только если ты нормально им поплывешь. Сейчас, уверен, на 100%, что у тебя мужицкий батт, когда, после первых двух взмахов руками тело тонет и далее плавание напоминает судорожные движения утопающего, который пытается схватиться за что-нибудь.  
Я полгода только над волной работал, чтобы хоть 100 метров нормально батом проплыть. В нашем возрасте и с нашим весом (не чета мелкоте, которая ничего не весит) работа корпусом, чтобы волна тело шло по волне, а не как утюг, занимает огромное количество сил.  
+ я уверен, и работа рук далека от идеала.  
Начни с упражнений на волну сначала. Ими тоже интересненько плавать.

Да я уверен, что ВСЁ делаю не правильно ))  
Но надо же с чего-то начинать.  
Причин моим увлечением бата несколько:  
1) хочется разнообразить тренировки  
2) действительно хочется покрасоваться перед самим собой ))  
3) помню как работал ТОЛЬКО над кролем, а у меня месяц от месяца улучшались результаты по брассу - лелею надежду, что тоже случится с кролем ))  
4) время бата занимает немного - минут 5-10 от всей тренировки

PS Упражнения на волну я делаю ))  
Есть какое-нить видео по волне - не уверен, что я делаю правильно волну...

----  
avia334 от Сентября 16, 2013, 02:10:54 pm  
Цитировать

PS Упражнения на волну я делаю ))

Есть какое-нить видео по волне - не уверен, что я делаю правильно волну...

тогда только пощрения.

Я 500 метров в конце трени оставался, на волну делал. Так уже 9 месяцев, глядишь и рожу результат около 1-го юшеского ;D буду пробовать скоро.

А волну почувствовать сам должен. Под водой попробуй бассейн пронырнуть, ноги не сгибай, работай только корпусом.

----

Аnya7 от Сентября 16, 2013, 11:13:07 pm

Раз уж все себя снимают, то и я не отстаю:

прокомментируйте технику, будет пицца для сезона

[http://www.youtube.com/playlist?list=PLzCXMIqzHz4BDXZHriUUxroFVzuZ\\_q74Z](http://www.youtube.com/playlist?list=PLzCXMIqzHz4BDXZHriUUxroFVzuZ_q74Z)

скорость была выше среднего, время не засекала

----

geraiv1 от Сентября 16, 2013, 11:28:29 pm

Аnya7

Я не тренер, так папик :)

Но на видео заметил, во время гребка у тебя пальцы разведены.

На в\с очень заметно.

У моей такое было в 10 лет.

Взяли трубку коктейльную, порезали кусочками, вставили между пальцами.

Через две недели сборов, болезнь прошла :)

----

avia334 от Сентября 17, 2013, 09:36:37 am

Цитировать

Раз уж все себя снимают, то и я не отстаю:

прокомментируйте технику, будет пицца для сезона

[http://www.youtube.com/playlist?list=PLzCXMIqzHz4BDXZHriUUxroFVzuZ\\_q74Z](http://www.youtube.com/playlist?list=PLzCXMIqzHz4BDXZHriUUxroFVzuZ_q74Z)

скорость была выше среднего, время не засекала

Ролики короткие, больше брассмотрел, пришлось посекундно мотать.

Геометрия рук в брасе около дела. Но не понравилось, что локоть смторит назад после разведения рук. Сам очень долго так плавал.

Вытянулась, начала разводиться руки, и как только руки стали шире плеч, начинай активно заглублять кисти назад и наружу от тела, локти на какое-то время постарайся на месте удерживать. Или просто кисти быстрее локтей должны делать движения. Так, чтобы при прохождении рук уровня плеча кисти и локти были в одной плоскости. Так спину активнее подключать получится. Сначала это стоя на мелководье потренируй, почувствуй, как спина помогает гребку.

В бате таже фигня, локоть чуть провален. Из-за этого мощности гребку не хватает. Чуть развела руки и сразу захват кистями, чтобы локоть на месте остался или медленнее кистей шел. А локоть после захвата должен смотреть наружу и вперед.

ПО спине - закладываешь руку за голову слишком. Роняй её на уровне плеча.

----

igorium от Сентября 17, 2013, 10:24:45 am

Уважаемые знатоки, требуется помощь зала!

Вопрос про кроль.

Исходные данные (лучшее время):

- 1) Длинные дистанции (500м-3км): темп 1.55/100м, 24гребка/25м (старт из воды, самозасекание)
- 2) Спринт 100м: темп 1.31/100м, 25гребков/25м [48 и 53 гребка/50м] (старт с бортика по свистку)
- 3) Спринт 50м: темп 1.14/100м, 29гребков/25м [57гребков / 50м] (старт с тумбочки по свистку)

Сейчас начал плавать кролем на минимальное количества гребков, и вроде как бы с высоким локтем.

Картина получается какая-то необычная (все старт из воды с самозасеканием):

- 1) 25м - темп 1.25-1.34/100м, 16-18гребков
- 2) 50м - темп 1.27-1.32/100м, 18-20гребков
- 3) 100м - темп 1.33 /100м, 20 гребков (сделал 1 раз, поэтому нет разброса результатов)

Т.е. я сейчас плаваю на "эффективность" (кол-во гребков) у меня одновременно почему-то выросла скорость.

Собственно, я сделал два взаимоисключающих вывода:

- 1) Я начинаю прорываться на новый уровень познания плавания.

Наплаваю объем с новой техникой, пройдут болящие мышцы, и я буду бить рекорды.

2) Так и должно быть на маленьких дистанциях.

А вот когда попытаюсь проплыть хотя бы 500м - темп и кол-во гребков вернется к старым величинам, т.к. я не смогу долго держать такую технику.

Собственно где правда?

PS Больше всего меня радует, что я сегодня проплыл 100м за 1.33, работая над кол-во гребков [25м басс, с воды, самозасекание].

А пару месяцев назад, я проплыл 100м на форумских соревах за 1.31 [50м басс, с бортика, по свистку].

----

sosnip от Сентября 17, 2013, 11:10:54 am

Цитата: igorium от Сентября 17, 2013, 10:24:45 am

Т.е. я сейчас плаваю на "эффективность" (кол-во гребков) у меня одновременно почему-то выросла скорость.

Собственно, я сделал два взаимоисключающих вывода:

1) Я начинаю прорываться на новый уровень познания плавания.

Наплаваю объем с новой техникой, пройдут болящие мышцы, и я буду бить рекорды.

2) Так и должно быть на маленьких дистанциях.

А вот когда попытаюсь проплыть хотя бы 500м - темп и кол-во гребков вернется к старым величинам, т.к. я не смогу долго держать такую технику.

а что тут взаимоисключающего... 25 метров ты еще можешь держать новый гребок, а дальше где-то начинаешь проваливаться. либо в технике, либо в длине гребка, либо в мощности гребка. вот и увеличение количества.

я вот тоже могу на трениках держать одну мощность и скорость с одним количеством гребков в серии, например 8x100.

если я прибавлю в мощности и скорости на 5 секунд но выдержу я так только раза 4 уже. дальше либо П

подниматься будет, либо количество увеличивать, либо скорость сбавлять для оставления количества.

остаётся только вопрос рациональности под конкретную дистанцию (50 или 200 например). в любом случае наработка тактики, усилий и пр должна в какой-то период времени проходить на скоростях близких к стартовой... вот тут уже и понадобится не проваливать гребок... т.к. если ты плаваешь на П22 километры по 18 гребков, а поплывешь на сорах 50 метров в 25 гребков, то нафига мотать километры по 18 гребков. а вот если задача вообще прийти к 14ти гребкам, то это другая история требующая времени большего.

----

avia334 от Сентября 17, 2013, 11:28:07 am

Цитировать

вот когда попытаюсь проплыть хотя бы 500м - темп и кол-во гребков вернется к старым величинам, т.к. я не смогу долго держать такую технику.

Собственно где правда?

PS Больше всего меня радует, что я сегодня проплыл 100м за 1.33, работая над кол-во гребков [25м басс, с воды, самозасекание].

А пару месяцев назад, я проплыл 100м на форумских соревах за 1.31 [50м басс, с бортика, по свистку].

если наплаванность и выносливость будет - не вернется. Технику (длинный гребок) действительно тяжело держать при длинном плавании.

Для этого сначала ставят технику. Потом нарабатывают её в сериях на низком пульсе (20-23). При таком пульсе сердце максимально растягивается и качает макс объем крови по организму, выносливость повышается.

Для тебя, если ты уверен в технике и своем длинном гребке, начинай делать серии. Для начала 10\*25, стараясь держать правильную технику с максимально длинным гребком и т.д. Пульс держи 20-23 уд/10сек. Отдых 15 сек.

Если такую серию легко, то уменьши отдых до 10 сек. Если и эту серию легко без повышения пульса за 24. То уже 6-10\*50 с отдыхом 15 сек и так далее.

Около 3-х серий за тренировку даст тебе наплаванность, умение расслабляться, выносливость. Главное пульс до 24 чтобы не доходил. Если выше, то увеличивай отдых до 25-30 сек и уменьшай дистанцию.

Так и на длинной дистанции будет потом легче намного держать технику.

----

igorium от Сентября 17, 2013, 05:24:37 pm

Авиа, спасибо за серию. Завтра попробую!

Но вопрос остается открытым - что со мной:

1) У меня улучшилась техника

2) Ничего не изменилось

3) Эти значения на коротких дистанциях ничего не говорят.

----

sosnip от Сентября 17, 2013, 10:43:07 pm

Цитата: igorium от Сентября 17, 2013, 05:24:37 pm

Авиа, спасибо за серию. Завтра попробую!

Но вопрос остается открытым - что со мной:

- 1) У меня улучшилась техника
- 2) Ничего не изменилось
- 3) Эти значения на коротких дистанциях ничего не говорят. гадать предлагаешь? давай видео!

----

avia334 от Сентября 18, 2013, 09:52:10 am

Цитировать

Но на видео заметил, во время гребка у тебя пальцы разведены.

На в\с очень заметно.

У моей такое было в 10 лет.

Взяли трубку коктейльную, порезали кусочками, вставили между пальцами.

Пару лет назад, когда только знакомился с плаванием, нашел ролик в сети, где американский тренер рассказывает, почему не надо сжимать пальцы вместе при гребке, а держать их свободно на незначительном расстоянии друг от друга.

Так, он объясняет, больше площадь опоры на воду. Ведь промежутки между пальцами также создают сопротивление из-за образования турбулентности и поверхностного натяжения на коже.

Для примера, он предлагал, на скорости высунуть ладонь из окна автомобиля и попробовать ощущения от давления воздуха на руку в положениях со сжатыми пальцами и чуть раскрытой ладонью. На себе испытал, что во втором случае сопротивление много больше.

----

свиммер от Сентября 18, 2013, 10:24:47 am

Цитата: avia334 от Сентября 18, 2013, 09:52:10 am

Так, он объясняет, больше площадь опоры на воду.

Плюсану. Шелла пишет что так создается "эффект паутины", в других источниках пишется про пограничные слои воды.

----

igorium от Сентября 18, 2013, 10:51:13 am

Цитата: avia334 от Сентября 17, 2013, 11:28:07 am

Для этого сначала ставят технику. Потом нарабатывают её в сериях на низком пульсе (20-23). При таком пульсе сердце максимально растягивается и качает макс объем крови по организму, выносливость повышается.

Для тебя, если ты уверен в технике и своем длинном гребке, начинай делать серии. Для начала 10\*25, стараясь держать правильную технику с максимально длинным гребком и т.д. Пульс держи 20-23 уд/10сек. Отдых 15 сек.

Если такую серию легко, то уменьши отдых до 10 сек. Если и эту серию легко без повышения пульса за 24. То уже 6-10\*50 с отдыхом 15 сек и так далее.

Около 3-х серий за тренировку даст тебе наплаванность, умение расслабляться, выносливость. Главное пульс до 24 чтобы не доходил. Если выше, то увеличивай отдых до 25-30 сек и уменьшай дистанцию.

Так и на длинной дистанции будет потом легче намного держать технику.

Сделал сегодня 3\*10\*25м.

Пульс выходит за 23 ((

Первую пару четвертаков еще получается держать, а потом все 24-25-26...

Плюс слабо за гребками стал следить - количество выросло до 20гр/25м ((

Я в печальке...

Завтра повторю более сосредоточенно.

Цитата: sosnin от Сентября 17, 2013, 10:43:07 pm

гадать предлагаешь? давай видео!

Ну вы же профи.

Должны диагноз по фотографии делать ))

Я думал, что цифирек достаточно для анализа...

В воскресенье с Летуном идем в Олимпийский на старты - будет видео!

----

sosnin от Сентября 18, 2013, 11:01:29 am

Цитата: igorium от Сентября 18, 2013, 10:51:13 am

В воскресенье с Летуном идем в Олимпийский на старты - будет видео!

давай двойное видео. обоим диагноз поставим :)

----

avia334 от Сентября 18, 2013, 11:11:41 am

Цитировать

Пульс выходит за 23 ((

Первую пару четвертаков еще получается держать, а потом все 24-25-26...  
Диагноз по фотографии: сердце слабовато и техники нет ;D

-----  
avia334 от Сентября 18, 2013, 11:13:17 am

Цитировать

Сделал сегодня 3\*10\*25м.

Пульс выходит за 23 ((

а если честно, то чтобы поднять пульс выше 23 на четвертаках, надо так постараться... .

Плыви ты расслабленно, на макс.гребок, отдых поставь побольше.

Да и видос покажи, Рома сразу подскажет что надо исправить.

-----  
sosnin от Сентября 18, 2013, 11:20:42 am

Цитата: avia334 от Сентября 18, 2013, 11:13:17 am

Да и видос покажи, Рома сразу подскажет что надо исправить.

ага...плаваю и себе подсказываю, что исправить, только тело сопротивляется постоянно :)

вот вчера 8х150 с ускорением средний полтинник до П27 (упор на ноги)... гребки с 10 уходят на 12-13 на 50м разе . я

себе подсказываю: не дыши вправо- гребков стало 11...плыву 9й: подсказываю-руку тяни и толкайся до конца, спину

напряги, ж..пу подними- и бабах 9гребков в ускорении! 2 раза смог. последний раз хоть напосказывайся:12

гребков...это называется "Засада"...

я еще больше стал бояться плыть 200 на КР. :( :(

-----  
igorium от Сентября 18, 2013, 11:28:08 am

Цитата: sosnin от Сентября 18, 2013, 11:01:29 am

Цитата: igorium от Сентября 18, 2013, 10:51:13 am

В воскресенье с Летуном идем в Олимпийский на старты - будет видео!

давай двойное видео. обоим диагноз поставим :)

Было как-то тут двойное видео - <http://youtu.be/kDz78ipTJgQ> (<http://youtu.be/kDz78ipTJgQ>)

Помню все поиздевались над мной...

Цитата: avia334 от Сентября 18, 2013, 11:11:41 am

Диагноз по фотографии: сердце слабовато и техники нет ;D

То что техники ЕЩЕ нет - это понятно.

Но то, что сердце слабовато, это удивительно.

Я ж 2 года в плавании - чего-ж еще сердцу нужно-то?

Цитата: avia334 от Сентября 18, 2013, 11:13:17 am

а если честно, то чтобы поднять пульс выше 23 на четвертаках, надо так постараться... .

Плыви ты расслабленно, на макс.гребок, отдых поставь побольше.

Вот и мне не понравилась эта петрушка...

Буду завтра больше расслабляться.

Сегодня погнался за интервалами - все мысли были - остановить часы, нащупать пульс, посчитать пульс, запомнить сколько еще осталось проплыть четвертаков.

До техники мысли уже не доходили..

Тяжело в башке одновременно столько мыслей держать...

-----  
avia334 от Сентября 18, 2013, 11:46:03 am

Цитировать

Но то, что сердце слабовато, это удивительно.

Я ж 2 года в плавании - чего-ж еще сердцу нужно-то?

сердцу нужно: наработать значительный объем в плавании на пульсе 20-24 (не выше). Только тогда оно научится перекачивать макс объем крови, растянется и окрепнет.

Для этого серии или свободное плавание каждый день.

А у тебя при огрехах в техники получается постоянно себя напрягать, чтобы плыть. Из-за этого сердце и ускоряет свою работу.

Начни ты с медленных серий или просто несколько 500-к спокойно проплывай. Через год выносливость будет не в пример теперешней.

-----  
sosnin от Сентября 18, 2013, 12:31:48 pm

Цитата: igorium от Сентября 18, 2013, 11:28:08 am



То что техники ЕЩЕ нет - это понятно.

Но то, что сердце слабовато, это удивительно.

Я ж 2 года в плавании - чего-ж еще сердцу нужно-то?

смешной ты...я полжизни плаваю и мне не хватает :) :)

в низком пульсе есть еще преимущество-проще следить за выполнением техники...оттого и плавают на технику в низком пульсе,а более высокие пульсы-это уже тренировка физических качеств организма. тут задача техники просто не развалиться или развалиться,но позже или меньше... оттого качки могут сильнее и быстрее меня руками махать и пульсы будут выше моих,но плыть будут за мной...а вот если технику взять за константу,то тогда конечно выиграет тот,кто лучше натренировал физические качества.

всегда стоит выбор, в плавании всегда тренируется одно за другим. потому то этот спорт циклический... у каждого микро и макроцикла свои задачи...их соотношение различается и от тренера,от спортсмена,возраста,цели,возможностей изических и технических. общие тенденции описаны во множестве книг.

----

Letun от Сентября 18, 2013, 09:13:20 pm

Цитата: avia334 от Сентября 18, 2013, 09:52:10 am

Пару лет назад, когда только знакомился с плаванием, нашел ролик в сети, где американский тренер рассказывает, почему не надо сжимать пальцы вместе при гребке, а держать их свободно на незначительном расстоянии друг от друга.

Так, он объясняет, больше площадь опоры на воду. Ведь промежутки между пальцами также создают сопротивление из-за образования турбулентности и поверхностного натяжения на коже.

Для примера, он предлагал, на скорости высунуть ладонь из окна автомобиля и попробовать ощущения от давления воздуха на руку в положениях со сжатыми пальцами и чуть раскрытой ладонью. На себе испытал, что во втором случае сопротивление много больше.

Это только так кажется. Здесь где то на форуме была ссылка на статью; статья была об исследовании сопротивления на 5 разных вариантов положения руки. Так вот "сжатые пальцы", "немного растопыренные" и "сжатые, но с отведённым в сторону большим пальцем", все эти три варианта практически не отличаются друг от друга.

А вот тот же Попов плавал с сжатыми и отведённым в сторону большим пальцем - это отработывалось специально, отведённый большой палец способствует стабилизации положения кисти по отношению к набегающему потоку.

----

Letun от Сентября 18, 2013, 09:15:26 pm

Цитата: sosnin от Сентября 18, 2013, 11:01:29 am

давай двойное видео. обоим диагноз поставим :)

Мине не поставите)), по крайней мере не на в/с )) .

----

igorium от Сентября 19, 2013, 02:11:19 pm

Сегодня опять делал четвертаки на минимальное кол-во гребков.

Итог:

- всего проплыл 34 бассейна по 25м (3 серии по 10x25м, но я где-то ошибся с подсчетами и сделал на 100м больше);
- отдых между подходами в серии практически всегда 20-30 секунд;
- 8 раз по 16 гребков (23%);
- 24 раза по 18 гребков (71%);
- 2 раза по 20 гребков (6%);
- пульс практически всегда 24, иногда даже 25.

Понравилось, что смог начать опять делать по 16 гребков на басс. Явно есть резерв, чтобы большинство раз было по 16 гребков. Буду работать.

Но пульс, блин, 24 !!!

Я себе после каждого баса говорил - потише пльви. Не помогает!

Что делать с пульсом не знаю...

Буду конечно еще медленнее плыть, но не уверен, что я физически могу...

В конце проплыл батом 50м за 46секунд (личный рекорд).

Пульс - 27 !!!

----

читающий от Сентября 19, 2013, 02:23:49 pm

Мне вчера привезли часы Garmin Swim, сегодня первый раз с ними покупался. Информацию сохранил на Garmin Connect, начал изучать данные с диаграммами и почти ничего не понимаю.

Скажите, в какой ветке задать вопрос по обработке данных? В разделе спортивного инвентаря обсуждается выбор и преимущества/недостатки.

----

Berrimog от Сентября 19, 2013, 02:25:43 pm

А часы не инвентарь/аксессуар разве? :)

----

читающий от Сентября 19, 2013, 02:27:02 pm  
По инвентарю вопросов пока нет ;)

----

Гала от Сентября 19, 2013, 09:03:50 pm  
Четвертаки обсуждаем, да? На пульсе 23? Молодцы)))) Я сегодня 20\*25 плыла, пульс был 29 8). Правда, задача не на гребки была, естеСсно)) Чуть не померла, забыла уже этот кошмар под названием спринтерские серии. В прошлом году уже было почти приспособилась к ним, а тут все по новой надо учиться делать. Что ж это такое, а? :-\

----

igorium от Сентября 19, 2013, 09:43:44 pm  
Может есть какая метода - как снизить пульс?  
Ну это ж не нормально плыть типа медленно на пульсе 24...

----

sosnin от Сентября 20, 2013, 08:25:04 am  
Цитата: igorium от Сентября 19, 2013, 09:43:44 pm  
1) Может есть какая метода - как снизить пульс?  
2) Ну это ж не нормально плыть типа медленно на пульсе 24...  
1) Я уверен, ты сам знаешь ответ. Просто боишься его озвучить и выполнять.  
2) Почему НЕ нормально? Если ты делаешь меньше гребков в той же скорости, а говоришь еще и более высокой, то вполне логично, что частота вдохов другая, количество работающих мышц другое, мощность другая... почему же пульс должен быть меньше? только по количеству гребков?

----

avia334 от Сентября 20, 2013, 09:20:40 am  
Цитировать  
Может есть какая метода - как снизить пульс?  
Ну это ж не нормально плыть типа медленно на пульсе 24...  
1. Есть - сто-пятьсот раз уже озвучивали. Плавать больше серии, медленней и ровнее по технике. Блин, у меня год ушел чтобы в сериях брасом 10\*50 на определенное время 47 сек с отдыхом 15 сек пульс снизить с 25-26 до 23-24. Три раза в неделю делал по 2 таких серии ВЕСЬ ГОД!!!  
2. Рома прав, будет зависеть от частоты вдохов, силы затрачиваемой на продвижение и т.д. Но для тебя медленно должно все-таки ассоциироваться с пульсом 18-20.

----

sosnin от Сентября 20, 2013, 09:25:49 am  
Цитата: avia334 от Сентября 20, 2013, 09:20:40 am  
Есть - сто-пятьсот раз уже озвучивали. Плавать больше серии, медленней и ровнее по технике. Блин, у меня год ушел чтобы в сериях брасом 10\*50 на определенное время 47 сек с отдыхом 15 сек пульс снизить с 25-26 до 23-24. Три раза в неделю делал по 2 таких серии ВЕСЬ ГОД!!!  
задам глупый вопрос: нафига? вполне мог потратить первые 3-4 месяца на плавание не 10x50, а 5x200\3x400 и пр на П до 24 (можно выход делать только на четной сотне, чтоб легче пульсу), а потом уже плавать по 100 и 50... тогда б тебе через полгода уже захотелось бы скорость держать на 45, а не 47.

----

Berrimor от Сентября 20, 2013, 09:28:48 am  
А не легче тогда 2\*1500 или сразу трешку плыть на низком пульсе?

----

sosnin от Сентября 20, 2013, 09:33:14 am  
Цитата: Berrimor от Сентября 20, 2013, 09:28:48 am  
А не легче тогда 2\*1500 или сразу трешку плыть на низком пульсе?  
брасом? это надо быть большим фанатом брасса... я такое слабо представляю у мастеров.  
4x500 вполне тема... можно позамарачиваиттться с выходами, эксперименты с траекторией, моментом удара ног и пр. на 50и100 всеж больше следишь в попадание в темп, часто забывая про позицию рук, уловища и таза... я вот постоянно забываю про таз. включаю голову- сразу минус 1-2 гребка и руки болят :)

----

avia334 от Сентября 20, 2013, 09:35:03 am  
Цитировать  
задам глупый вопрос: нафига? вполне мог потратить первые 3-4 месяца на плавание не 10x50, а 5x200\3x400 и пр на П до 24 (можно выход делать только на четной сотне, чтоб легче пульсу), а потом уже плавать по 100 и 50... тогда б тебе через полгода уже захотелось бы скорость держать на 45, а не 47.  
Напишу глупый ответ: может быть ты и прав.  
Я раз в неделю еще плавал серии 10\*100 и 5\*200. Старался их плавать в режиме шланга, с минимальными

затратами. Время было 1.45-1.48 и 3.45-3.50 соответственно. По ощущениям старался плавать на П22!!, отдых давал от 25 до 30 сек. Но в конце таких серий все равно пульс был не ниже 24. Обычно 25.

Думаю, виной, отсутствие техники нормальной и неспортивное прошлое.

Сейчас те же длинные серии 100-по1.43 на П23!!!, а 200 по 3.40 плаваю уже на П22!!! получаются.

----

avia334 от Сентября 20, 2013, 09:39:27 am

Цитировать

А не легче тогда 2\*1500 или сразу трешку плыть на низком пульсе?

3000м плавал только один раз брасом - потом суставы неделю ныли.

А вчера (был ровно час на трену) спокойно 3000м спина, кроль, брасс без остановки скомбинировал - П19!!!

----

sosnin от Сентября 20, 2013, 09:43:15 am

Цитата: avia334 от Сентября 20, 2013, 09:35:03 am

Цитировать

задам глупый вопрос:нафига? вполне мог потратить первые 3-4 месяца на плавание не 10x50,а 5x200\3x400 и пр на П до 24 (можно выход делать только на четной сотне,чтоб легче пульсу), а потом уже плавать по 100 и 50... тогда б тебе через полгода уже захотелось бы скорость держать на 45,а не 47.

Напишу глупый ответ: может быть ты и прав.

Я раз в неделю еще плавал серии 10\*100 и 5\*200. Старался их плавать в режиме шланга, с минимальными затратами. Время было 1.45-1.48 и 3.45-3.50 соответственно. По ощущениям старался плавать на П22!!, отдых давал от 25 до 30 сек. Но в конце таких серий все равно пульс был не ниже 24. Обычно 25.

Думаю, виной, отсутствие техники нормальной и неспортивное прошлое.

Сейчас те же длинные серии 100-по1.43 на П23!!!, а 200 по 3.40 плаваю уже на П22!!! получаются.

ну может техника мешала.судя по твоему видео щас ты уже вполне способен (по технике) плыть 5x400 на Пдо24...остальное только тренировки и тренировки....

вот тебе и мысль на будущий год ;) :)

----

igorium от Сентября 20, 2013, 10:30:37 am

Цитата: igorium от Сентября 19, 2013, 02:11:19 pm

Сегодня опять делал четвертаки на минимальное кол-во гребков.

Итог:

- всего проплыл 34 бассейна по 25м (3 серии по 10x25м, но я где-то ошибся с подсчетами и сделал на 100м больше);
- отдых между подходами в серии практически всегда 20-30 секунд;
- 8 раз по 16 гребков (23%);
- 24 раза по 18 гребков (71%);
- 2 раза по 20 гребков (6%);
- пульс практически всегда 24, иногда даже 25.

Сегодня опять делал четвертаки на минимальное кол-во гребков.

Итог:

- всего проплыл 32 бассейна по 25м (~3 серии по 10x25м);
- отдых между подходами в серии 30-60 секунд;
- 3 раза по 16 гребков (9%);
- 25 раза по 18 гребков (78%);
- 4 раза по 20 гребков (13%);
- темп 1.27-1.39 / 100м, средний темп ~ 1.33/100м (у меня рекорд на 100м - 1.31);
- пульс всегда 24, иногда даже 25.

Все 20-гребковые басы были самые последние.

То ли силы уже кончились, то ли халтурить начал, то ли искать новый путь, и сбился с правильного пути...

Имеет смысл вообще считать пульс?

Уже два дня подряд ситуация одинакова - пульс 24-25.

Причем сейчас я специально увеличил время отдыха в 1,5-2 раза - не помогло.

Цитата: sosnin от Сентября 20, 2013, 08:25:04 am

Цитата: igorium от Сентября 19, 2013, 09:43:44 pm

1)Может есть какая метода - как снизить пульс?

2)Ну это ж не нормально плыть типа медленно на пульсе 24...

1)я уверен, ты сам знаешь ответ.просто боишься его озвучить и выполнять.

2) почему НЕнормально? если ты делаешь меньше гребков в той же скорости,а говоришь еще и более высокой, то вполне логично,что частота вдохов другая,количество работающих мышц другое,мощность другая... почему же пульс должен быть меньше? только по количеству гребков?

1) А можно правильный ответ сразу в студию?

2) Ну вообще-то я действительно так думал - ведь взять спринт - там молотилово по гребкам и пульс зашкаливает. Ну у меня и вырисовалась такая логическая цепочка: больше гребков = выше пульс, отсюда меньше гребков = меньше пульс.

Цитата: sosnin от Сентября 20, 2013, 09:25:49 am

Цитата: avia334 от Сентября 20, 2013, 09:20:40 am

Есть - сто-пятьсот раз уже озвучивали. Плавать больше серии, медленней и ровнее по технике. Блин, у меня год ушел чтобы в сериях брасом 10\*50 на определенное время 47 сек с отдыхом 15 сек пульс снизить с 25-26 до 23-24. Три раза в неделю делал по 2 таких серии ВЕСЬ ГОД!!!

задам глупый вопрос:нафига? вполне мог потратить первые 3-4 месяца на плавание не 10х50,а 5х200\3х400 и пр на П до 24 (можно выход делать только на четной сотне,чтоб легче пульсу), а потом уже плавать по 100 и 50... тогда б тебе через полгода уже захотелось бы скорость держать на 45,а не 47.

Может мне серии делать не по 25м, а по 50м ???

----

sosnin от Сентября 20, 2013, 10:41:49 am

тебе уже ответили по вариантам уменьшения пульса.

а плавать четвертаки на П25,думая,что там 20-нет смысла. вообщето также,как и по 50,что по 1км.

ищи скорость свою при П18-22.а потом плавай на ней более длинные дистанции,чем 25метров...вот у тебя сердце и будет привыкать работать постоянно на более медленном пульсе с бОльшей силой...

ты когда к триатлону готовишься тоже бегаешь отрезками по 100метров?

----

igorium от Сентября 20, 2013, 09:22:37 pm

Цитата: sosnin от Сентября 20, 2013, 10:41:49 am

тебе уже ответили по вариантам уменьшения пульса.

а плавать четвертаки на П25,думая,что там 20-нет смысла. вообщето также,как и по 50,что по 1км.

ищи скорость свою при П18-22.а потом плавай на ней более длинные дистанции,чем 25метров...вот у тебя сердце и будет привыкать работать постоянно на более медленном пульсе с бОльшей силой...

ты когда к триатлону готовишься тоже бегаешь отрезками по 100метров?

Легко сказать ищи ((

Я всю неделю искал - не нашел.

Я просто не понимаю, что делать.

Мне кажется я делаю медленно, а получается быстро ((

По идее должен был радоваться, а чего-то грустно...

А четвертаки я начал делать по совету Авиа - я согласен, что технику надо нарабатывать на коротких дистанциях, т.к. на длинных она начинает разваливаться...

Про триатлон - бегать я начал относительно недавно, но с пульсометром.

Задал себе верхнюю границу пульса и бегу.

Превысил границу, пульсометр пищит - я снижаю скорость и пульс тоже падает.

Вот и вся хитрость.

В беге и велосипеде - доля техники маленькая. Обычно все упирается в физику.

В плавании все наоборот - все начинается с техники...

----

Домино от Сентября 21, 2013, 09:19:30 am

Цитата: igorium от Сентября 20, 2013, 09:22:37 pm

В беге и велосипеде - доля техники маленькая. Обычно все упирается в физику.

Похихикала,спасибо!(<http://s19.rimg.info/ac28c59b1591fec4c93b5bc8aed39a60.gif>)

----

igorium от Сентября 21, 2013, 09:41:54 am

Цитата: Домино от Сентября 21, 2013, 09:19:30 am

Цитата: igorium от Сентября 20, 2013, 09:22:37 pm

В беге и велосипеде - доля техники маленькая. Обычно все упирается в физику.

Похихикала,спасибо!(<http://s19.rimg.info/ac28c59b1591fec4c93b5bc8aed39a60.gif>)

А можно поразвернутее?

То что я знаю - это идет большая дискуссия о приземлении на пятку или носок.  
Ну и плюс почитать про пронацию, чтобы не выворачивать коленный сустав - это всё!  
Приземлятся на носок можно научиться буквально за пару занятий самому.  
PS Лично знаю несколько человек, которые ОЧЕНЬ сильно травмировались, перейдя на технику приземления на носок, не уменьшая свои объемы.  
PPS Также слышал реальные отзывы, что при приземлении на носок, увеличивается скорость и уменьшается пульс.

----  
Домино от Сентября 21, 2013, 09:58:17 am  
Вряд ли.....Слишком много мыслей.  
Сама только третий месяц ищу себя в беге. ;D

----  
свиммер от Сентября 21, 2013, 12:21:08 pm  
Цитата: igorium от Сентября 21, 2013, 09:41:54 am  
То что я знаю - это идет большая дискуссия о приземлении на пятку или носок.

А руки? Вроде, проблема не большая, но в книгах и статьях часто уделяют им место. А положение корпуса? ;)

ПС: походу мы в оффтоп опять скатились ;) Не про ту технику ведем речь

----  
Рунтя от Сентября 21, 2013, 09:04:17 pm  
Наш Игориум на 7.15 [http://www.youtube.com/watch?v=FRaaJO\\_yOvc&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=FRaaJO_yOvc&feature=youtu.be)  
!!!! Пухну от зависти!!!

----  
igorium от Сентября 21, 2013, 09:11:21 pm  
Цитата: свиммер от Сентября 21, 2013, 12:21:08 pm  
Цитата: igorium от Сентября 21, 2013, 09:41:54 am  
То что я знаю - это идет большая дискуссия о приземлении на пятку или носок.

А руки? Вроде, проблема не большая, но в книгах и статьях часто уделяют им место. А положение корпуса? ;)

ПС: походу мы в оффтоп опять скатились ;) Не про ту технику ведем речь

Предлагаю завтра вживую пообщаться на тему бега, а форуму действительно оставим плавание ))

Цитата: Рунтя от Сентября 21, 2013, 09:04:17 pm  
Наш Игориум на 7.15 [http://www.youtube.com/watch?v=FRaaJO\\_yOvc&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=FRaaJO_yOvc&feature=youtu.be)  
!!!! Пухну от зависти!!!

Ну так я тебя приглашал в свое время - ты тоже могла быть там.  
Я там еще в паре мест мелькнул ))

PS Это уже снимали на финишной прямой, когда я уже готов был материться от боли в колени, а тут рядом со мной поехал мотоцикл с оператором, и начали меня снимать. Пришлось со скрипом натянуть маску ))

----  
Гала от Сентября 22, 2013, 08:39:30 am  
Нет,Игорь,в беге много нюансов. У меня дочка легкой атлетикой занималась,там и руки должны быть расслабленны, и корпус,о чем свиммер и написал. И ноги,кстати, тоже имеют свои фазы расслабления,как и руки при плавании. Это я про стайерский бег,дочка от трешки до полумарафона бегала. У спринтеров,наверно,не так все же :)

----  
Letun от Сентября 22, 2013, 10:33:21 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 18, 2013, 11:01:29 am  
Цитата: igorium от Сентября 18, 2013, 10:51:13 am  
В воскресенье с Летуном идем в Олимпийский на старты - будет видео!  
давай двойное видео. обоим диагноз поставим :)

Сегодня просто нереальная битва была "igorium vs свиммер". Они в один заплыв попали на соседние дорожки - большую часть дистанции рука в руку шли... финишировали первыми в заплыве оба с личными рекордами))

Пока заливают видео делаем ставки на победителя)).

----  
Novichog от Сентября 22, 2013, 11:19:18 pm  
Цитата: Letun от Сентября 22, 2013, 10:33:21 pm

Цитата: sosnin от Сентября 18, 2013, 11:01:29 am

Цитата: igorium от Сентября 18, 2013, 10:51:13 am

В воскресенье с Летуном идем в Олимпийский на старты - будет видео!  
давай двойное видео. обоим диагноз поставим :)

Сегодня просто нереальная битва была "igorium vs swimmer". Они в один заплыв попали на соседние дорожки - Большую часть дистанции рука в руку шли... финишировали первыми в заплыве оба с личными рекордами))

Пока заливают видео делаем ставки на победителя)).

Igorium

----

Iusmen от Сентября 23, 2013, 08:10:44 am

Свиммер!!!

----

igorium от Сентября 23, 2013, 09:49:01 am

Итак, выкладываю анонсированную Летуном битву титанов - <http://www.youtube.com/watch?v=LZETgFTfV4w&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=LZETgFTfV4w&feature=youtu.be>)

Вынужден признать победу Свиммера с разницей в 0,33 сек.

Несмотря на поражение в поединке, я доволен. Установил новый личный рекорд - 37,00.

И явно есть задел, чтобы развить успех.

Посчитал гребки, и заметил, что у нас со Свиммером очень сильно разнится количество гребков - 50 (Игорь) vs 63 (Свиммер).

----

Гала от Сентября 23, 2013, 10:15:17 am

Значит Свиммеру еще есть куда расти)))))) Игорь, а ты темп мог бы добавить. А ,вообще, молодцы оба :) И это....со стартом у вас что? У обоих? ;D

----

swimmer от Сентября 23, 2013, 10:18:18 am

Цитата: Гала от Сентября 23, 2013, 10:15:17 am

Значит Свиммеру еще есть куда расти)))))) Игорь, а ты темп мог бы добавить. А ,вообще, молодцы оба :) И это....со стартом у вас что? У обоих? ;D

Нам потом Летун ликбез по старту провел. Вроде как, получше стало. ;)

----

igorium от Сентября 23, 2013, 10:29:21 am

Кстати о гребках - сейчас просмотрел свой предыдущий старт с лучшим временем (37.05) и сравнил со вчерашним.

Вчера я сделал на 7 гребков меньше, а проплыл чуть быстрее (на 0,05сек).

Цитата: Гала от Сентября 23, 2013, 10:15:17 am

Значит Свиммеру еще есть куда расти)))))) Игорь, а ты темп мог бы добавить. А ,вообще, молодцы оба :) И это....со стартом у вас что? У обоих? ;D

Со стартом у нас... это... кошмар, откровенно говоря ))

Мы после Олимпийских стартов тренировали старт чуть ли не час ))

Вроде хоть какое-то понимание появилось в голове что делать с тумбочкой. В теле - еще нет ((

Наснимали кучу видео со всех ракурсов, сверху, из под воды, с обычной скоростью, с замедленной съемкой ))

Теперь главное осознать и исправить КОСЯКИ.

Все мои старты стыдно показывать...

----

igorium от Сентября 23, 2013, 10:58:46 am

Также вчера впервые проплыл 50м баттом - <http://www.youtube.com/watch?v=wyrfXxv4cWs&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=wyrfXxv4cWs&feature=youtu.be>)

Можете что-нить посоветовать?

Летун отметил невыпрямленные руки в проносе и двойной удар ногами.

----

Домино от Сентября 23, 2013, 11:03:48 am

можно кинуть тапком, но йенто,простите не батт.(<http://s20.rimg.info/06a6f1bc1f9d3588704213bd81eb5d06.gif>)

----

igorium от Сентября 23, 2013, 11:05:50 am

Цитата: Домино от Сентября 23, 2013, 11:03:48 am

можно кинуть тапком, но йенто,простите не батт.(<http://s20.rimg.info/06a6f1bc1f9d3588704213bd81eb5d06.gif>)

Не ругайте пианиста - играю как могу ))  
Я им начал плавать всего неделю-другую.  
Переформулирую вопрос - что надо сделать, чтобы это назвали баттом ))  
А то боюсь, что меня на следующих форумских дисквалифицируют, если видео покажу ))

----  
Домино от Сентября 23, 2013, 11:10:39 am  
Эт Вы батенька поторопились в координации плавать.(<http://s19.rimg.info/6f4b8b819d6395696d49835a27e96bd3.gif>)

Упражнения,упражнения,упражнения.....(<http://s17.rimg.info/c716625432af9fcc5aa0db0b003d7705.gif>)

----  
ircin от Сентября 23, 2013, 11:25:06 am  
Игорь, ты действительно частишь ногами: делаешь лишний удар при гребке руками. Координация следующая: удар ногами+гребок - удар ногами+пронос. Про себя можно считать: раз-два, раз-два, стараясь не делать паузы в движениях. А вот пронос рук мне понравился, не обязательно они должны быть прямыми.  
Упражнения: ноги баттом с доской/без доски; ноги батт на боку; ноги батт+одна рука работает, вторая вытянута вперед: по 25м на каждой руке, по 2-3 гребка руками попеременно; 3 удара ногами батт - гребок руками с ударом ногами: это упражнение надо плавать сначала по 25м, оно очень энергоемкое, задача поймать координацию движений рук и ног, главное не спешить. Все упражнения так же хорошо плавать в ластах:)  
У меня есть запись заплыва с балкона бассейна, я там по 5 дорожке кролем ковырялась. Выложу вечером.

----  
igorium от Сентября 23, 2013, 11:32:54 am  
Цитата: ircin от Сентября 23, 2013, 11:25:06 am  
Игорь, ты действительно частишь ногами: делаешь лишний удар при гребке руками. Координация следующая: удар ногами+гребок - удар ногами+пронос. Про себя можно считать: раз-два, раз-два, стараясь не делать паузы в движениях. А вот пронос рук мне понравился, не обязательно они должны быть прямыми.  
Упражнения: ноги баттом с доской/без доски; ноги батт на боку; ноги батт+одна рука работает, вторая вытянута вперед: по 25м на каждой руке, по 2-3 гребка руками попеременно; 3 удара ногами батт - гребок руками с ударом ногами: это упражнение надо плавать сначала по 25м, оно очень энергоемкое, задача поймать координацию движений рук и ног, главное не спешить. Все упражнения так же хорошо плавать в ластах:)  
У меня есть запись заплыва с балкона бассейна, я там по 5 дорожке кролем ковырялась. Выложу вечером.

Спасибо за советы.  
Бум пробовать.  
PS Жаль не пообщались вживую...  
PPS Мы с тобой в одном заплыве плыли (когда я недо-баттом) плыл ))

----  
Гала от Сентября 23, 2013, 11:42:48 am  
Очень колени бросаются в глаза. А я думала, что хреновей моего батта не бывает ;D

----  
avia334 от Сентября 23, 2013, 11:43:30 am  
Цитировать  
Упражнения: ноги баттом с доской/без доски; ноги батт на боку; ноги батт+одна рука работает, вторая вытянута вперед: по 25м на каждой руке, по 2-3 гребка руками попеременно; 3 удара ногами батт - гребок руками с ударом ногами: это упражнение надо плавать сначала по 25м, оно очень энергоемкое, задача поймать координацию движений рук и ног, главное не спешить. Все упражнения так же хорошо плавать в ластах:)  
ты уже продвинутые упражнения даешь. Ему для начала спину поставить надо (раскачать) и волну хоть-какую то поймать.  
Я видео его 50-ка еще не видел, но, думаю, я уже знаю, что меня ждет.

----  
igorium от Сентября 23, 2013, 11:45:23 am  
Цитата: Гала от Сентября 23, 2013, 11:42:48 am  
Очень колени бросаются в глаза. А я думала, что хреновей моего батта не бывает ;D

Бывает-бывает ))  
А что с коленями ???

Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 11:43:30 am  
Я видео его 50-ка еще не видел, но, думаю, я уже знаю, что меня ждет.

Я за тебя могу написать твоими словами - "мужицкий батт" ))

----

Гала от Сентября 23, 2013, 11:50:58 am  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 11:45:23 am

А что с коленями ???

Сгибаешь сильно. По сути получается, что ноги от колен работают, а в батте, да и вообще в плавании, это неправильно. Сперва прогибаешь грудь, а все остальное движение идет как бы по инерции, нахлестом.

----

свиммер от Сентября 23, 2013, 11:58:29 am  
Цитата: Гала от Сентября 23, 2013, 11:42:48 am  
Очень колени бросаются в глаза. А я думала, что хреновей моего батта не бывает ;D

Эт, ты моего еще не видела ;)

----

ircin от Сентября 23, 2013, 12:14:14 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 11:43:30 am  
ты уже продвинутые упражнения даешь.  
Нет, это стандартные упражнения, все кроме последнего. На них учат плавать баттом детей, их же плавают профы.

Игорь, по поводу коленей... Без сгибания вообще - обойтись не получится. За коленями нужно следить, но если это делать очень навязчиво - можно заполучить спазмы в мышцах - ноги будет сводить. Поэтому совет - отключиться от коленей, обратить внимание на таз и бедра. Первое движение - таз вперед, прогиб в пояснице, далее идут бедра, а голень уже завершает удар.

----

avia334 от Сентября 23, 2013, 12:25:36 pm  
Цитировать  
Нет, это стандартные упражнения, все кроме последнего. На них учат плавать баттом детей, их же плавают профы. Я имею в виду, что ему твои упражнения еще рано плавать. Я посмотрел видео, у него самой волны по телу нет. Спина не работает, колени гнутся (а должны быть как часть жесткого хлыста). Ему надо сначала под водичкой стрелочкой и т.д. Я ему уже писал. Надо сейчас амплитуду поставить, чтобы тело чувствовало, как по волне движется.  
Ну, ладно, хоть 50-к доплыл. Многих на 25 со старта не хватает с такой техникой.

----

igorium от Сентября 23, 2013, 12:33:17 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 12:25:36 pm  
Я посмотрел видео, у него самой волны по телу нет. Спина не работает, колени гнутся (а должны быть как часть жесткого хлыста). Ему надо сначала под водичкой стрелочкой и т.д. Я ему уже писал. Надо сейчас амплитуду поставить, чтобы тело чувствовало, как по волне движется.  
Ну, ладно, хоть 50-к доплыл. Многих на 25 со старта не хватает с такой техникой.

Так я постоянно дела. эти упражнения...

Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 12:25:36 pm  
Ну, ладно, хоть 50-к доплыл. Многих на 25 со старта не хватает с такой техникой.

Я так могу даже 100 метров сделать, правда чуток помедленнее...

----

igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm  
Ну и наконец встречайте последнее видео с воскресенья!  
Мой кроль со всех ракурсов.  
Специальный эстонский вариант - замедленная съемка.  
Без шуток - очень жду замечания.  
Для меня это важно.  
Часть замечаний я уже получил живую от Летуна, но надеюсь вы увидите очередные косяки, которые я смогу исправить.  
Итак - <http://www.youtube.com/watch?v=r5Y3xXJPMY0&feature=c4-overview&list=UUqnpVJfft05gGVj3OrNpF4w>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=r5Y3xXJPMY0&feature=c4-overview&list=UUqnpVJfft05gGVj3OrNpF4w>)

----

avia334 от Сентября 23, 2013, 12:45:03 pm  
Цитировать  
Итак - <http://www.youtube.com/watch?v=r5Y3xXJPMY0&feature=c4-overview&list=UUqnpVJfft05gGVj3OrNpF4w>



ты с захвата начинаешь локоть к телу приживать - отсюда он и проваливается.

----

Гала от Сентября 23, 2013, 12:45:36 pm

Ты видел что у тебя с ногами при вдохе происходит? Не вертись так сильно, когда вдыхаешь.

----

ircin от Сентября 23, 2013, 12:47:31 pm

Полезное видео о дельфинообразных движениях в воде ) <http://www.youtube.com/watch?v=yYke0b9xE1c>

----

evgeny от Сентября 23, 2013, 01:01:29 pm

Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm

Часть замечаний я уже получил вживую от Летуна, но надеюсь вы увидите очередные косяки, которые я смогу исправить.

При вдохе таз поворачивается аж перпендикулярно поверхности, по сути в этот момент плывешь на боку. А нужно скручивать тело.

----

avia334 от Сентября 23, 2013, 01:08:30 pm

Цитировать

При вдохе таз поворачивается аж перпендикулярно поверхности, по сути в этот момент плывешь на боку. А нужно скручивать тело.

это от неумения делать вдох правильно. Для него вдох это как попытка хлебнуть воздуха как утопающему. Так дети всем телом поворачиваются. Надо только плечевой пояс скручивать. Писал ему полгода назад, упражнения на отработку вдоха спокойного, но, видно, ничего не захотелось делаться.

----

avia334 от Сентября 23, 2013, 01:12:33 pm

Цитировать

Полезное видео о дельфинообразных движениях в воде ) <http://www.youtube.com/watch?v=yYke0b9xE1c>

вот так Игорян, надо волну научиться делать. После этого уже руки подключать.

----

Viktor от Сентября 23, 2013, 02:14:37 pm

[www.youtube.com/watch?v=\\_6b6kpxOCTU](http://www.youtube.com/watch?v=_6b6kpxOCTU)

Брассисты и прочие любители плавания. Посмотрите любопытный заплыв с Nationals LCM Auburn 2011. Обратите внимание на пловцов в черной и желтой шапочках, плывущих по центральным дорожкам.

Техника разная, результат приблизительно похожий. Возникает вопрос, какая же техника эффективнее ?

----

avia334 от Сентября 23, 2013, 02:46:09 pm

Цитировать

[www.youtube.com/watch?v=\\_6b6kpxOCTU](http://www.youtube.com/watch?v=_6b6kpxOCTU)

Брассисты и прочие любители плавания. Посмотрите любопытный заплыв с Nationals LCM Auburn 2011. Обратите внимание на пловцов в черной и желтой шапочках, плывущих по центральным дорожкам.

Техника разная, результат приблизительно похожий. Возникает вопрос, какая же техника эффективнее ?

Два пенсионера, в желтой и черной шапке, вряд ли дадут ответ на этот вопрос.

----

Viktor от Сентября 23, 2013, 02:48:25 pm

Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 02:46:09 pm

Цитировать

[www.youtube.com/watch?v=\\_6b6kpxOCTU](http://www.youtube.com/watch?v=_6b6kpxOCTU)

Брассисты и прочие любители плавания. Посмотрите любопытный заплыв с Nationals LCM Auburn 2011. Обратите внимание на пловцов в черной и желтой шапочках, плывущих по центральным дорожкам.

Техника разная, результат приблизительно похожий. Возникает вопрос, какая же техника эффективнее ?

Два пенсионера, в желтой и черной шапке, вряд ли дадут ответ на этот вопрос.

Дай Бог нам на пенсии так плавать, а большинство и сейчас так не плывут :) )

----

feniks2277 от Сентября 23, 2013, 06:21:09 pm

Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 01:08:30 pm

Цитировать

При вдохе таз поворачивается аж перпендикулярно поверхности, по сути в этот момент плывешь на боку. А нужно скручивать тело.

это от неумения делать вдох правильно. Для него вдох это как попытка хлебнуть воздуха как утопающему. Так дети всем телом поворачиваются. Надо только плечевой пояс скручивать. Писал ему полгода назад, упражнения на отработку вдоха спокойного, но, видно, ничего не захотелось делаться.

The best front -crawl swimmers continually rotate their bodies from side to side during each stroke cycle.

(подразумевается плечи ,таз ,ноги, Детей правильно учат ВСЕМ ТЕЛОМ)

In fact they spend more time on their sides then they spend in flat positions.

Accomplished front -crawl swimmers roll will roll in range of 40\* to 45 \* toward non berthing side( from prone positions and they will roll 50\*-60\*.toward the breathing side

----

Letun от Сентября 23, 2013, 06:36:02 pm

Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 10:58:46 am

Также вчера впервые проплыл 50м баттом - <http://www.youtube.com/watch?v=wyrfXxv4cWs&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=wyrfXxv4cWs&feature=youtu.be>)

Можете что-нить посоветовать?

И мне то же срочно нужен "диагноз" по баттерфляю))), попросил Игоря - думаю в ближайшее время выложит.

----

Letun от Сентября 23, 2013, 06:50:36 pm

А вообще классно сходили))).

Спасибо парням, что уговорили второй раз стартануть, я после первого в расстройтвах был.

На первый заплыв долго не мог выбрать чем поплыть - решил баттом, я даже во время полёта на старте думал о батте.....; но после входа в воду пришлось плыть брассом...)

Я вообще до конца так и не понял, что это было такое..., вро де как расстояние до поверхности воды не верно оценил. Руки в воду вошли как-будто в снег воткнулись. а корпус дальше ушёл. Получилось - что то похожее на гребок, но это не гребок был, а просто руки назад снесло. Короче я до сих пор в недоумении.

----

igorium от Сентября 23, 2013, 06:56:48 pm

Цитата: Letun от Сентября 23, 2013, 06:36:02 pm

И мне то же срочно нужен "диагноз" по баттерфляю))), попросил Игоря - думаю в ближайшее время выложит.

Выкладываю - <http://www.youtube.com/watch?v=ZZGwqLghid4&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=ZZGwqLghid4&feature=youtu.be>)

Летун по 4-й дорожке (2-й с конца от нас) в черной шапке с Российским флагом.

----

Toto от Сентября 23, 2013, 07:10:25 pm

Цитата: ircin от Сентября 23, 2013, 12:47:31 pm

Полезное видео о дельфинообразных движениях в воде ) <http://www.youtube.com/watch?v=yYke0b9xE1c>

О да, моноласт рулит!

Я после тренировки в моно, на след. день батом просто летаю (ИМХО)... жаль эффект долго не держится))

to ircin

мне уже гипер доверяют :D

----

Tomar от Сентября 23, 2013, 07:29:48 pm

Цитата: Гала от Сентября 23, 2013, 11:50:58 am

Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 11:45:23 am

А что с коленями ???

Сгибаешь сильно.По сути получается,что ноги от колен работают,а в батте ,да и вообще в плавании,это неправильно. Однако мне тренер, наоборот, говорит побольше сгибать в коленях, чтобы было хоть какое-то продвижение (у меня с дельфинообразными движениями, увы, полный ноль, т.е. от попыток их делать одни только тормоза и полная остановка, а не движение вперед). При том, что я и не пытаюсь держать ноги прямыми, а ощущаю их примерно так же, как в кроле. Так вот, мне было сказано, что надо сгибать осознанно сильнее, чем в кроле.

Цитировать

Сперва прогибаешь грудь,а все остальное движение идет как бы по инерции,нахлестом.

Вот эти-то и им подобные описания всё запутывают. Грудной отдел же вроде гнутся почти не умеет. Поэтому я просто не могу себе представить, что такое "прогнуть грудь". Умеет гнуться (не очень, но уж как есть, хоть как) поясница. Имхо, у меня проблема в том, что я вообще не представляю, как (какие мышцы напрячь и как вообще это сделать) можно заставить поясницу гнуться в противоположном направлении относительно того направления, куда работают ноги. (Если я правильно понял, что именно это надо сделать для получения волны). У меня же получается, что поясница/пресс работает только синхронно (в одну сторону - как в "обычной жизни") с движением бёдер, и потому нет волны, нет движущего эффекта. Я уже начинаю думать купить трубку, дабы можно было попробовать делать движения хотя бы у поверхности в сверхзамедленном темпе, осознанно контролируя всё, что происходит, и какой эффект достигается, не прерываясь для вдохов. Правда, придётся ещё отдельно учиться дышать через трубку - я

даже теоретически, из общих соображений, плохо себе представляю, как это возможно сделать, не залив себе нос, находящийся в это время под водой.

----

Volga13 от Сентября 23, 2013, 07:33:51 pm

Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 06:56:48 pm

Выкладываю - <http://www.youtube.com/watch?v=ZZGwqLghid4&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=ZZGwqLghid4&feature=youtu.be>)

Летун по 4-й дорожке (2-й с конца от нас) в черной шапке с Российским флагом.

Ну по бату ничего не скажу, а вот как товарищ по второй дорожке брассом плыл, оч понравилось. И как он успевает руками под водой так быстро прогresti, такое ощущение, что он только и делает, что их вперед выбрасывает...

----

opo от Сентября 23, 2013, 07:40:10 pm

Товарища по второй дорожке зовут Владислав Брагин ;) ;). Он, вообще-то, много чего может!

----

igorium от Сентября 23, 2013, 07:57:39 pm

Цитата: Volga13 от Сентября 23, 2013, 07:33:51 pm

Ну по бату ничего не скажу, а вот как товарищ по второй дорожке брассом плыл, оч понравилось. И как он успевает руками под водой так быстро прогresti, такое ощущение, что он только и делает, что их вперед выбрасывает...

Мы когда со Свиммером снимали на видео батт Летуна, почем-то оба были уверены, что все в этом заплыве плывут баттом.

Только потом при просмотре увидели, что двое плывут брассом ))

----

Letun от Сентября 23, 2013, 08:15:45 pm

Цитата: opo от Сентября 23, 2013, 07:40:10 pm

Товарища по второй дорожке зовут Владислав Брагин ;) ;). Он, вообще-то, много чего может!

Это я что с Брагиным плыл? Вот бывает же))).

----

Volga13 от Сентября 23, 2013, 08:17:18 pm

Ты его даже обогнал :)

----

opo от Сентября 23, 2013, 08:19:10 pm

И не только с ним ;D! Очень сильно кажется мне, что по 1 дорожке Алексей Филонов плывёт ;) . Но 100%-ной уверенности нет. Надо ещё раз глянуть будет.

----

igorium от Сентября 23, 2013, 08:28:35 pm

Цитата: Letun от Сентября 23, 2013, 08:15:45 pm

Это я что с Брагиным плыл? Вот бывает же))).

Там сильный состав был.

Мне кажется в том заплыве были все известные люди.

По крайней мере дикторша их явно уважала (я увы никого не знаю).

Поэтому и толкали тебя к ним ))

----

Letun от Сентября 23, 2013, 08:48:26 pm

Ну ни чего себе сходил в "Олимпийский".

У меня есть вторая запись этого заплыва, там слышно, как объявляют некоторых участников.

1 - Филонов Алексей Юрьевич (там толь он в жёлтых плавках был, сертификаты всем то же он вручал)

Главой Московской федерации плавания. Был двукратным серебряным призером чемпионатов мира, чемпионом страны и рекордсменом Европы.

2 - Брагин Владислав

Пояснять думаю не надо

3 - Загребенко Владислав

цитата вот от сюда [http://www.openforum.ru/blog\\_posts/108](http://www.openforum.ru/blog_posts/108)

"3 мировых рекорда в категории "Мастерс" – на дистанциях 50 м брасс в короткой и длинной воде, несколько рекордов Европы – на дистанции 100 м брасс и в эстафетах.

Превысил норматив мастера спорта в 46 лет! Это – уникальный случай!"

4- Я )))

5 - Не знаю кто плыл

----  
опо от Сентября 23, 2013, 08:59:08 pm  
Значит Алексей Юрьевич был опознан мной с первого раза ;D ;D ;D. Тоже, кстати, личность не нуждающаяся в представлении. И знаменит он не только своей должностью и регалиями в ветеранском плавании. Он совсем недурно плавал в составе сборной команды СССР.

----  
@LE}{@NDER от Сентября 23, 2013, 09:00:10 pm  
Какие красивые цифры высвечивает табло! :D

----  
Iusmen от Сентября 23, 2013, 10:53:42 pm  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm  
Ну и наконец встречайте последнее видео с воскресенья!  
Мой кроль со всех ракурсов.  
Специальный эстонский вариант - замедленная съемка.  
Без шуток - очень жду замечания.  
Для меня это важно.  
Часть замечаний я уже получил вживую от Летуна, но надеюсь вы увидите очередные косяки, которые я смогу исправить.  
Итак - <http://www.youtube.com/watch?v=r5Y3xXJPMY0&feature=c4-overview&list=UUqnpVJfft05gGVj3OrNpF4w>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=r5Y3xXJPMY0&feature=c4-overview&list=UUqnpVJfft05gGVj3OrNpF4w>)  
Меня удивляет, что все молчат на счет того, как Игорь делает захват - лично мне глаз режет такой захват - по-моему при таком захвате (во внутрь) ни о какой опоре не может быть и речи - мне кажется, что именно вот тут он сразу себя и проваливает - но ГУРУ молчат ???

----  
опо от Сентября 23, 2013, 11:02:13 pm  
Н-да... Нету там захвата... Это просто подводное плавание какое-то ????. Роемся бедняга под водой да и всё тут.

----  
Iusmen от Сентября 23, 2013, 11:04:39 pm  
Цитата: Letun от Сентября 23, 2013, 06:36:02 pm  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 10:58:46 am  
Также вчера впервые проплыл 50м баттом - <http://www.youtube.com/watch?v=wyrfXxv4cWs&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=wyrfXxv4cWs&feature=youtu.be>)  
Можете что-нить посоветовать?  
И мне то же срочно нужен "диагноз" по баттерфляю))), попросил Игоря - думаю в ближайшее время выложит.  
Летун - хочу твой батт увидеть с такой точки как увидел Брагина и Филонова. - Может когда будет возможность - заснимись поближе.  
P.S. А замедленная съемка Игорюма - это все твоей техникой снято?

----  
Iusmen от Сентября 23, 2013, 11:08:07 pm  
Цитата: опо от Сентября 23, 2013, 11:02:13 pm  
Н-да... Нету там захвата... Это просто подводное плавание какое-то ????. Роемся бедняга под водой да и всё тут.  
Вот и я гляжу - все СЕБЕ под СЕБЯ (не дам все мое), а нужно все ИМ, все ЛЮДЯМ (берите - мне не жалко). ;D

----  
опо от Сентября 23, 2013, 11:10:09 pm  
Да не в этом дело даже, он НА воде не лежит, под водой плавает.

----  
лыжник от Сентября 24, 2013, 09:12:40 am  
Цитата: Iusmen от Сентября 23, 2013, 11:04:39 pm  
P.S. А замедленная съемка Игорюма - это все твоей техникой снято?  
Мне тоже понравилось, ВСЁ видно и качество отличное. Я б так заснял бы.

----  
igorium от Сентября 24, 2013, 10:33:40 am

Цитата: lucmen от Сентября 23, 2013, 10:53:42 pm

Меня удивляет, что все молчат на счет того, как Игорь делает захват - лично мне глаз режет такой захват - по-моему при таком захвате (во внутрь) ни о какой опоре не может быть и речи - мне кажется, что именно вот тут он сразу себя и проваливает - но ГУРУ молчат ???

Принято!  
Спасибо!!!

Цитата: лыжник от Сентября 24, 2013, 09:12:40 am

Цитата: lucmen от Сентября 23, 2013, 11:04:39 pm

P.S. А замедленная съемка Игорюма - это все твоей техникой снято?

Мне тоже понравилось, ВСЁ видно и качество отличное. Я б так заснял бы.

Снято моей камерой - 120 кадров/сек, разрешение 640\*480.

Приходи в Олимпийский на следующие старты - засниму.

----

lucmen от Сентября 24, 2013, 10:56:20 am

Цитата: igorium link=topic=7455.msg232345#msg232345http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8074.045  
date=1380008020

Цитата: lucmen от Сентября 23, 2013, 10:53:42 pm

...

Принято!  
Спасибо!!!

Цитата: лыжник от Сентября 24, 2013, 09:12:40 am

Цитата: lucmen от Сентября 23, 2013, 11:04:39 pm

P.S. А замедленная съемка Игорюма - это все твоей техникой снято?

Мне тоже понравилось, ВСЁ видно и качество отличное. Я б так заснял бы.

Снято моей камерой - 120 кадров/сек, разрешение 640\*480.

Приходи в Олимпийский на следующие старты - засниму.

Игорь, отпишись в этой ветке про камеру по подробнее. <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8074.0>

----

свиммер от Сентября 24, 2013, 11:03:48 am

На всякий случай, если кто не знает на ютубе можно замедленный просмотр включать, вот, например, тот же наш заплыв с Игорюмом: <http://www.youtubeslow.com/index.php?v=LZETgFTfV4w&list=UUqnpVJftt05gGVj3OrNpF4w>

Просто меняется ссылка: <http://www.youtubeslow.com/index.php?v=LZETgFTfV4w&list=UUqnpVJftt05gGVj3OrNpF4w>

Качество уже, естественно, совсем не то... :)

----

Апуа7 от Сентября 24, 2013, 06:44:49 pm

Цитата: avia334 от Сентября 17, 2013, 09:36:37 am

Цитировать

Раз уж все себя снимают, то и я не отстаю:

прокомментируйте технику, будет пицца для сезона

[http://www.youtube.com/playlist?list=PLzCXMIqzHz4BDXZHriUUxroFVzuZ\\_q74Z](http://www.youtube.com/playlist?list=PLzCXMIqzHz4BDXZHriUUxroFVzuZ_q74Z)

скорость была выше среднего, время не засекала

Ролики короткие, больше брасссмотрел, пришлось посекундно мотать.

Геометрия рук в брасе около дела. Но не понравилось, что локоть сморит назад после разведения рук. Сам очень долго так плавал.

Вытянулась, начала разводиться руки, и как только руки стали шире плеч, начинай активно заглублять кисти назад и наружу от тела, локти на какое-то время постарайся на месте удерживать. Или просто кисти быстрее локтей должны делать движения. Так, чтобы при прохождении рук уровня плеча кисти и локти были в одной плоскости. Так спину активнее подключать получится. Сначала это стоя на мелководье потренируй, почувствуй, как спина помогает гребку.

В бате таже фигня, локоть чуть провален. Из-за этого мощности гребку не хватает. Чуть развела руки и сразу захват кистями, чтобы локоть на месте остался или медленнее кистей шел. А локоть после захвата должен смотреть наружу и вперед.

ПО спине - закладываешь руку за голову слишком. Роняй её на уровне плеча.

Спасибо! буду стараться держать локоть. А по пальцам- я экспериментирую, мне кажется что мне надо совсем чуть

чуть растопыривать, конечно не так как на видео....

----

Little\_boo от Сентября 24, 2013, 09:41:45 pm

Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 06:56:48 pm

Выкладываю - <http://www.youtube.com/watch?v=ZZGwqLghid4&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=ZZGwqLghid4&feature=youtu.be>)

Летун по 4-й дорожке (2-й с конца от нас) в черной шапке с Российским флагом.

крайне неудачный ракурс чтобы посмотреть технику, потому что не видно работы ног и не видно координации движений - а в бате это основное.

А так если по порядку:

- 1) Шлепнулся плоско со старта - потерял всю скорость от толчка и поэтому стоял на выходе. При этом удивительно не обтекаемая форма под водой - голова показалась первой, т.е. не была убрана под руки.
- 2) Дальше идет плавание без явного продвижения, т.е. явно проблемки с гребком и явно проблемки с попаданием во второй удар, так как не видно мощного продвижения в конце гребка.
- 3) Не видно из-за ракурса, но и не ощущает первого удара.
- 4) На входе рук в воду - очень жесткие плечи, не видно последующего вытягивания рук вперед, прогиба - такое ощущение, что всё это жестко уходит на гребок.
- 5) Голова почему-то накрывает руки, а должно быть наоборот. При этом во время вдоха встаешь в вертикальное положение - надо лежать так же плоско. как и без вдоха.
- 6) С дыханием тоже не понял, то несколько подряд вдохов, то несколько подряд гребков без дыхания - зачем не понятно.
- 7) В конце явно подсел.

----

Letun от Сентября 24, 2013, 10:05:48 pm

Цитата: Little\_boo от Сентября 24, 2013, 09:41:45 pm

А так если по порядку:

- 1) Шлепнулся плоско со старта - потерял всю скорость от толчка и поэтому стоял на выходе. При этом удивительно не обтекаемая форма под водой - голова показалась первой, т.е. не была убрана под руки.
- 2) Дальше идет плавание без явного продвижения, т.е. явно проблемки с гребком и явно проблемки с попаданием во второй удар, так как не видно мощного продвижения в конце гребка.
- 3) Не видно из-за ракурса, но и не ощущает первого удара.
- 4) На входе рук в воду - очень жесткие плечи, не видно последующего вытягивания рук вперед, прогиба - такое ощущение, что всё это жестко уходит на гребок.
- 5) Голова почему-то накрывает руки, а должно быть наоборот. При этом во время вдоха встаешь в вертикальное положение - надо лежать так же плоско. как и без вдоха.
- 6) С дыханием тоже не понял, то несколько подряд вдохов, то несколько подряд гребков без дыхания - зачем не понятно.
- 7) В конце явно подсел.

Ой спасибо))

Сначала немножко пооправдываюсь:

- 1) Я писал про неудачный старт в первой дистанции, здесь что-то похожее. Мы уже после соревновательной части старты отработывали - я не мог сделать нормальный выход с этих тумб, я не могу понять почему - то ли высота до поверхности воды сильно отличается от моего бассейна, то ли ещё что - не знаю... А вот когда я попробовал сделать не классический, а трековый старт - всё на свои места стало, но было уже поздно.
- 6) Со вдохами - эт потому что без подготовки и потому что не успел восстановится после первой дистанции; у меня тренировок то было штук шесть всего в этом сезоне.

----

Letun от Сентября 24, 2013, 10:14:27 pm

Цитата: Little\_boo от Сентября 24, 2013, 09:41:45 pm

5) Голова почему-то накрывает руки, а должно быть наоборот. При этом во время вдоха встаешь в вертикальное положение - надо лежать так же плоско. как и без вдоха.

Вот это я у себя давно обнаружил, вся моя скорость только пока не дышу. Даже на видео видно, что со старта я чуваку по пятой проигрывал корпус, но буквально половину отыграл только тремя гребками без вдоха... а дышать начал опять отошёл на прежний уровень - так и финишировал.

Я не знаю чего с этим делать).

Пробовал вдох делать поворотом головы в сторону - не получается или воду хлебаю или вдох не полноценный.

Над остальным буду думать.

----

Little\_boo от Сентября 25, 2013, 10:40:00 am  
Цитата: Letun от Сентября 24, 2013, 10:14:27 pm  
Я не знаю чего с этим делать).

Пробовал вдох делать поворотом головы в сторону - не получается или воду хлебаю или вдох не полноценный. Очень просто толкаешься не вверх, а вперед и голову вперед тянешь не темечком, а подбородком по поверхности воды. И потом голову быстро убираешь. Плюс для этого гибкость в плечевом поясе нужна, тебе её явно не хватает.

Вдох в бок у меня тоже не получается, но получается делать поворот на 45 градусов, получается как раз челюсть перед тянешь.

----

igorium от Сентября 25, 2013, 11:32:00 am  
Цитата: ircin от Сентября 23, 2013, 12:47:31 pm  
Полезное видео о дельфинообразных движениях в воде ) <http://www.youtube.com/watch?v=yYke0b9xE1c>

Спасибочки!

Опробовал сегодня упражнение в ластах под водой.

Вроде начал чувствовать как правильно двигаться - сначала двигался только ногами и продвижения было очень медленное.

Когда подключил тело скорость возросла. Осилит правда только 4\*25м. Но это только начало ))

После очередного прозения, вызванного мастер-классом Летуна, у меня пульс на четвертаках немного понизился с 24-25 до 23-24 ))

Плавал сегодня в основном по 25м, но сделал несколько по 50м и 100м и проплыл одну 200-ку.

После 200-ки пульс был 27 !!!

Хотя я её старался плыть медленно, тянуться, на минимальное кол-во гребков.

Пока шел из баса все думаю думал.

Вот что я надумал:

"Технически я могу плыть быстрее, чем сейчас, но пульс у меня зашкаливает и не дает использовать свои возможности на 100%.

Получается, что у меня сейчас ограничивающий фактор - ССС."

Почему я сделал такой вывод:

1) Когда плыву по 25м моя скорость существенно выше, чем официальная на длинные дистанции (от 500м). ~1.35 против 1.55 на 100м.

Уточню, что четвертаки я плыву на минимальное кол-во гребков, стараюсь замедляться, чтобы пульс не вырос и т.д.

2) Пульс после 25м у меня сейчас 23-24уд/10сек. Ниже пока не получается убрать.

3) Когда сегодня плыл 200м - практически умирал - было очень тяжело. Но мышцы вообще не устали. Была общая усталость организма и пульс 27. Проплыл 200м по за 3.29 (1.44/100м).

Собственно 2 вопроса:

1) Мой вывод правильный?

2) Как максимально быстро можно раскатать сердце (не обязательно в бассе) ?

----

Volga13 от Сентября 25, 2013, 12:00:38 pm

Имхо.

Выводы неправильные.

Твоей выносливости можно позавидовать. Сердце ты вполне раскатал, когда к Босфору готовился. Как ты его (Босфор) с такой техникой вообще одолел - для меня просто фантастический факт... :) ...

При уменьшении количества гребков, ты соответственно делаешь меньше вдохов. Кроме того, стараясь тянуться и больше скользить - дополнительно напрягаешь мышцы корпуса для сохранения положения тела и больше прикладываешь усилий для гребка. Отсюда у тебя частично плавание на гипоксию, частично дополнительный напряг. от этого пульс и растет. А учитывая низкую эффективность работы рук, и тормозящие ноги - получается работы много, пульс растет - а скорость низкая.

По технике твоей, опять же ИМХО, если бы плыл просто на прямых руках со слегка оттопыренным локтем, и не выписывал рукой кренделя в воде в поисках высокого локтя, - и мощность гребка возросла бы и быстрее бы плыл... , и под себя бы воду не загребал...

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 12:02:07 pm

1) у тебя ограничивающий фактор техника. высокий пульс в 99% случаев это следствие от полу/безтолковых маханий руками, ногами, туловищем.

ты за год много сбросил на сотке? за счет чего? думаешь сердце увеличил? :)

2) быстро-это про кошек в поговорке.

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 12:21:49 pm

Цитата: Volga13 от Сентября 25, 2013, 12:00:38 pm

1) Твоей выносливости можно позавидовать. Сердце ты вполне раскачал, когда к Босфору готовился. Как ты его (Босфор) с такой техникой вообще одолел - для меня просто фантастический факт... :) ...

2) При уменьшении количества гребков, ты соответственно делаешь меньше вдохов. Кроме того, стараясь тянуться и больше скользить - дополнительно напрягаешь мышцы корпуса для сохранения положения тела и больше прикладываешь усилий для гребка. Отсюда у тебя частично плавание на гипоксию, частично дополнительный напряг. от этого пульс и растёт. А учитывая низкую эффективность работы рук, и тормозящие ноги - получается работы много, пульс растёт - а скорость низкая.

3) По технике твоей, опять же ИМХО, если бы плыл просто на прямых руках со слегка оттопыренным локтем, и не выписывал рукой кренделя в воде в поисках высокого локтя, - и мощность гребка возросла бы и быстрее бы плыл... , и под себя бы воду не загребал...

1)как можно гадать что он раскачал и как,если нет не входящих данных ни сегодняшних? в любом случае-это ерунда по сравнению с огрехами техническими.

2)главное чтоб при всех этих потягухах тянулось ТО и ТУДА. иначе это бесполезно

3)не-не -не... достаточно выставить локоть в высокое положение в захвате и НАЧАТЬ ИЗ ЭТОГО положения гребок. а пока:сразу изменение траектории в начале подтягивания. если это оставить,то можно и не делать захват. зачем терять на это время?

4) игориум,я понимаю что весело пользоваться часами и анализировать раскладки.но : а)перестань мерить четвертаками сотки,200сотки и полторашки. сверяй идентичные дистанции и их прохождение.

пс. есть забавный факт,давно читал,лет 15 назад,как человек установил и не раз рекорд в беге спиной вперед....

сначала он пробежал 10метров в максимуме,спотыкался и падал...через год бега был результат уже феноменальный,что простые бегуны,не самые слабые финалисты Чemp США вроде или англии, не могли угнаться. а оптом он еще года 2 работал над ТЕХНИКОЙ,экспериментировал, думал,пробовал,менял что-то...результат опять рос...а потом лет 5 просто тренировал ДРУГИЕ МЫШЦЫ и ввел систему в тренировки. и в итоге,если не ошибаю сотку бегал за 13-14секунд!!!!

и его фотки тоже поражали: икры,как бедра, офигенный пресс,ягодиц вообще нет. капец сплошной....

так это я к чему:сначала понять,потом освоить технику,потом уже всякие тренировки...можно совмещать и нужно....но если ты только НАЧАЛ заниматься этим спортом,то азы ты явно должен знать и ВЫПОЛНЯТЬ.

а во вторых,это этот тип придумал себе развлечение в виде нового способа передвижения,а в плавании то ВСЕ уже придумано. бери и делай.

----

Volga13 от Сентября 25, 2013, 12:40:53 pm

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 12:21:49 pm

3)не-не -не... достаточно выставить локоть в высокое положение в захвате и НАЧАТЬ ИЗ ЭТОГО положения гребок. а пока:сразу изменение траектории в начале подтягивания. если это оставить,то можно и не делать захват. зачем терять на это время?

Я про прямые руки говорю, потому, что Игорь уже давно сам запутался в своих рисовалках по воде руками, и ему бы все как-то упростить... Ну не знаю как еще это объяснить.. Движений много - результата нет.

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 01:04:30 pm

Цитата: Volga13 от Сентября 25, 2013, 12:40:53 pm

сам запутался в своих рисовалках по воде руками....Движений много - результата нет.

это не проблема согнутости руки или несогнутости. просто s-образность делается в середине подтягивания, а не в захвате. и всего-то делов.

----

igorium от Сентября 25, 2013, 01:28:38 pm

Так правильный вывод-то какой?

Делать-то что ???

Я сейчас плаваю на технику/кол-во гребков по 25м.

Если увеличиваю дистанцию - начинает расти пульс.

Дальше плавать по 25м?

Или плюнуть на пульс и увеличить дистанцию - плавать пока не начнет разваливаться техника - по 100м, 200м и т.д., наращивая метраж?

Цитата: Volga13 от Сентября 25, 2013, 12:00:38 pm

При уменьшении количества гребков, ты соответственно делаешь меньше вдохов. Кроме того, стараясь тянуться и



больше скользить - дополнительно напрягаешь мышцы корпуса для сохранения положения тела и больше прикладываешь усилий для гребка. Отсюда у тебя частично плавание на гипоксию, частично дополнительный напряг. от этого пульс и растет. А учитывая низкую эффективность работы рук, и тормозящие ноги - получается работы много, пульс растет - а скорость низкая.

Пока приходит только одна мысль - увеличить кол-во вдохов, чтобы убрать гипоксию.  
Т.е. дышать 2-2, а не 3-3.  
Возможно это снизит пульс...

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 12:02:07 pm  
ты за год много сбросил на сотке? за счет чего? думаешь сердце увеличил? :)

На сотке не мерял.  
На полтинники сбросил с ~43.50 до 37.00 ровно за год (с сентября до сентября).  
Если же смотреть на крейсерскую скорость, то в прошлом ноябре я плыл 1,5км с темпом 2.22/100м, а перед Босфором плыл 3км уже с темпом 1.55/100м.

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 12:21:49 pm

1) как можно гадать что он раскачал и как, если нет входящих данных ни сегодняшних? в любом случае - это ерунда по сравнению с орехами техническими.  
3) не-не -не... достаточно выставить локоть в высокое положение в захвате и НАЧАТЬ ИЗ ЭТОГО положения гребок. а пока: сразу изменение траектории в начале подтягивания. если это оставить, то можно и не делать захват. зачем терять на это время?

4) игориум, я понимаю что весело пользоваться часами и анализировать раскладки. но : а) перестань мерить четвертаками сотки, 200 сотки и полторашки. сверяй идентичные дистанции и их прохождение.

1) Какие данные нужны? У меня все ходы записаны ))

3) Думаю, что в течении недели смогу наконец решить проблему локтя.

Да-да знаю, что сейчас опять будут все смеяться.

Но мне кажется, что это так.

На следующей неделе будет видео.

4) Так я и сверяю одинаковые дистанции. 25м, 50м, 100м - до и после Босфора.

Сейчас расклад сильно лучше, чем до Босфора на коротких, при условии, что я не спринтую, а просто плыву. Я называю такое плавание "на выносливость".

----

Volga13 от Сентября 25, 2013, 01:43:04 pm

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 01:28:38 pm

Так правильный вывод - то какой?

Не причем твоя выносливость, сердце и ЧСС. Работать над техникой надо. Перечитай еще все советы с форума.

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 01:28:38 pm

Делать - то что ???

.... Продолжать плыть... Рано или поздно получится.

----

варяг от Сентября 25, 2013, 01:50:08 pm

извиняюсь потому что не вник в вопрос до конца но может быть дело обстоит так - Игорь ты пытаешься прокачать двигатель.. ищешь хорошую резину... лучшее топливо и тп. но дело в том что у этой машины минус в том что (мозги) компьютер прошиты не правильно .. не отрегулированы.

вот и подумай - что быстрее поедет? формула 1 неправильно настроенная у которой опаздывает или спешит зажигание или копейка но которая настроенна.

----

igorium от Сентября 25, 2013, 01:50:57 pm

Цитата: Volga13 от Сентября 25, 2013, 01:43:04 pm

Не причем твоя выносливость, сердце и ЧСС. Работать над техникой надо. Перечитай еще все советы с форума.

.... Продолжать плыть... Рано или поздно получится.

Т.е. плюнуть на пульс и работать на технику.

И то, что пульс после 200м у меня 27 - это то же ничего страшного ???

----

igorium от Сентября 25, 2013, 01:54:58 pm

Цитата: варяг от Сентября 25, 2013, 01:50:08 pm

извиняюсь потому что не вник в вопрос до конца но может быть дело обстоит так- Игорь ты пытаешься прокачать двигатель.. ищешь хорошую резину... лучшее топливо и тп. но дело в том что у этой машины минус в том что (мозги ) компьютер прошиты не правильно .. не отрегулированы.

вот и подумай- что быстрее поедет? формула 1 неправильно настроенная у которой опаздывает или спешит зажигание или копейка но которая настроенна.

Коля я с тобой согласен!

Поэтому и хочу понять - "что мне надо регулировать?"

Предыдущая задача была "технику надо ставить на низком пульсе".

Типа - плавай и меряй пульс, чтобы был ниже 24.

Я так и начал делать.

Оказалось, что у меня пульс был 24-25.

С темой пульса близко не сталкивался до этого.

Поэтому и пытаюсь понять что и как.

Сегодня плавал на пульсе 23-24 по 25-50-100м. 200м - пульс 27.

Все отрезки старался плыть мягко и ровно, без ускорений, никуда не спешил.

А пульс все время убегает!

----

Volga13 от Сентября 25, 2013, 02:00:02 pm

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 01:50:57 pm

И то, что пульс после 200м у меня 27 - это то же ничего страшного ???

Ну, на мой взгляд, это нормально, если воздуха не хватает при плавании.

Другое дело, что на таком пульсе технику контролировать сложнее, чем на п. 22-23.

Не плавай по 200м, плавай по 50 или по 100м., с отдыхом, чтобы пульс снижался.

Если 2-2 плаваешь - чаще сторону вдоха меняй.

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 02:04:56 pm

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 01:50:57 pm

Т.е. плюнуть на пульс и работать на технику.

И то, что пульс после 200м у меня 27 - это то же ничего страшного ???

ну как ничего страшного...подышать ты будешь конкретно после нормальных 200-500метров если делать нормальный гребок...не раз говорилось, что все это проходили и помирали через 50 метров...я тоже писал, что после перерыва 25 проплыть не мог на технику и тренировка была 300метров за 45минут...

вывод я б сделал такой, каждые 2 недели переходить на дистанции +25метров. делать основное задание в коорд, чтоб не больше 500метров, щас можно и 200. замешивать эту координацию с плаванием

ногами, руками, упражнением, купанием, пронырами и прочим... когда дойдешь до возможности подконтрольно даже в

таком режиме отплыть 5x100 например, не подряд, а между ними например по 300метров всячины. вот тогда и

переходить на медленное плавание и мерить пульсы.

вариант переходить на дыхание 2-2 тоже приемлем.

это если хочешь вообще проплыть хоть сколько то в итоге с правильным гребком.

если хочешь плыть просто быстрее, то можешь продолжать в том же духе. будешь плыть. даже думаю года за 3 твоего упорства, а оно есть, может и пройдешь 1:20. примерно с той же техникой.

пс. давай, жду видео с тем что ты понял и с тем, что ты выполнил из понятого после мастеркласса :) ;)

такие встречи вам должны идти на пользу...факт-все запомнить сразу нереально и это печалька.

----

Ivan Tyarkin от Сентября 25, 2013, 02:05:52 pm

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 12:21:49 pm

пс. есть забавный факт, давно читал, лет 15 назад, как человек установил и не раз рекорд в беге спиной вперед....

сначала он пробежал 10метров в максимуме, спотыкался и падал...через год бега был результат уже

феноменальный, что простые бегуны, не самые слабые финалисты Чемп США вроде или англии, не могли угнаться.

а потом он еще года 2 работал над ТЕХНИКОЙ, экспериментировал, думал, пробовал, менял что-то...результат опять

рос...а потом лет 5 просто тренировал ДРУГИЕ МЫШЦЫ и ввел систему в тренировки. и в итоге, если не ошибаю

сотку бежал за 13-14секунд!!!!

Ботва все это, когда я поступал было в РГУФК там надо 100м бежать, я бежал 13.2 это очень плохо, но зачет, классно

бежать из 12.5 это типа Зий взрослый. А знакомый мастер по бегу развлекался, бегая спиной вперед на метр впереди меня..... понятно дело я примерно тоже самое в бассейне сделал с ним. Но сам факт в том что плавание на спине надо отменить, а не новую тумбочку придумывать.

Всем привет!

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 02:19:17 pm

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 01:54:58 pm

1)Предыдущая задача была "технику надо ставить на низком пульсе".

Типа - плавай и меряй пульс, чтобы был ниже 24.

Я так и начал делать.

2)Оказалось, что у меня пульс был 24-25.

3)С темой пульса близко не сталкивался до этого.

Поэтому и пытаюсь понять что и как.

4)Сегодня плавал на пульсе 23-24 по 25-50-100м. 200м - пульс 27.

5)Все отрезки старался плыть мягко и ровно, без ускорений, никуда не спешил.

А пульс все время убегает!

это коворит о том что:

1)хотел не значит сделал. поэтому "раньше" ты занимался образно вредительством для техники. (зато взял босфор)

2)я даже не удивлюсь,что год назад он у тебя был 28.

3)кроме того,что все сделано "не по правилам" ничего печального...зато ты стал больше за собой следить,чем просто говорить,что познал истину.

4)в воде ты нифига вообще за год не делал выносливость и базу техническую на которой можно строить результат.

5)с чего он должен оставаться,если ты год не работал над выносливостью в воде вообще? не прорабатывал мышцы нужные,не наработал траекторию. ты только думал,что делал это. наплавал объем и все. потому и можешь плыть либо быстро 25,либо с медленной,несоответствующей твоей физухе, скоростью крейсерской длинные дистанции.

но по сути,ты на это шел осознанно и именно этого хотел.

да и триатлон тебе интресней...думаю в этом суть...

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 02:24:02 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 25, 2013, 02:05:52 pm

понятно дело я примерно тоже самое в бассейне сделал с ним.

Всем привет!

ПРИВЕТ!!

не доехал ты в европу? хотел же вроде.

а что ботва? время или принцип...я со временем в результате вполне могу ошибаться...

а так правильно: он знает,как надо бегать,ты знаешь как надо плыть. вот и все. все дело просто в технике,а выносливость и прочее все развивается НА технике.

----

igorium от Сентября 25, 2013, 02:32:56 pm

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:19:17 pm

...

но по сути,ты на это шел осознанно и именно этого хотел.

да и триатлон тебе интресней...думаю в этом суть...

Ну это ты зря.

Я весь год старательно ставил технику (с ноября-декабря прошлого года).

Как мог.

По книжкам, видео, занятий с тренерами, с вашей помощью и т.д.

Как мог и как её понимал (технику).

Работа над объемами у меня началась с апреля. А до этого главное было - это техника!

Получилось хреново!

Но мне не в чем себя упрекнуть - я работал как вол, а то, что часто летел не в ту степь, не так понимал, или вообще не понимал, что мне надо, мне некого винить...

Но я сделал ВСЁ, что от меня зависело, чтобы МАКСИМАЛЬНО улучшить технику.

Результат хорошо виден на замедленной съемки, или не виден ((

----

свиммер от Сентября 25, 2013, 02:37:59 pm

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:04:56 pm

такие встречи вам должны идти на пользу...факт-все запомнить сразу нереально и это печалька.

Да, польза огромная. Теперь, хотябы, исправления замечаний воплотить в жизнь ;)

В конце трени попробовал баттом, с учетом что поправил Летун. На удивление так хорошо пошло, что я, уже после трени, начинаю думать, что это уже было действительно баттом. Ну, какие-то наметки. А на тот момент, доплыв до бортика, что-то переклинило и я пошел на комплекс. Надо было плыть еще четвертак для закрепления, но что сделано, то сделано. Первый раз в жизни плыл комплекс. На спине уже начал понимать, что отдышаться не получится точно, обоими руками врезал по бортику (первый раз подумал, что это разделительная полоска), брассом уже плыл как помирающей лебедь, ну, а в кроле, уже решал - помереть или не прибавлять темп. В итоге выплыл на второй юнышеский ;)

В общем, Игориум, в комплексе побить я тебя, наверное, не побью, но думаю, в спину подышать смогу. ;)

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 02:40:05 pm

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 02:32:56 pm

Ну это ты зря.

Я весь год старательно ставил технику (с ноября-декабря прошлого года).

Как мог.

По книжкам, видео, занятий с тренерами, с вашей помощью и т.д.

Как мог и как её понимал (технику).

Работа над объемами у меня началась с апреля. А до этого главное было - это техника!

Получилось хреново!

Но мне не в чем себя упрекнуть - я работал как вол, а то, что часто летел не в ту степь, не так понимал, или вообще не понимал, что мне надо, мне некого винить...

Но я сделал ВСЁ, что от меня зависело, чтобы МАКСИМАЛЬНО улучшить технику.

Результат хорошо виден на замедленной съемки, или не виден ((

вот со всем согласен до красного. а здесь нет: не все, тебе не хотелось техники. ты хотел уложиться в норматив босфора. под это все и точил: сносная техника, физические кондиции, проверял себя тестами на открытой воде и прочее и прочее.....

ты очень старательный, даже упертый. благодаря этому я проиграл спор ;) не верил в такое упорство у человека не из бывших спортсменов-это тоже да. но в технике увы есть моменты, которые надо обдумать, показать на причинно-следствие, как исправить....ты один из тех кто идет на своих ошибках...и часто что-то упускает, не верит, считает второстепенным/неважным, раставляет приоритеты САМ...

может и была тебе главная техника, но ты ничего не сделал для исправления техники. ты ее лечил кусками. ПОСТАНОВКИ-небыло. а пульсы это только подтверждают.

----

свиммер от Сентября 25, 2013, 02:46:21 pm

Глянул, тут про бег задом на перед, а он оказывается очень подходит Соснину и Игориуму: <http://skuky.net/48053>

1) Помогает походить. Ром, не пробовал еще? ;)

2) Меньшая нагрузка на колени

Айда, задом на перед на стадион! ;)

----

sosnin от Сентября 25, 2013, 02:49:44 pm

раньше пробовал, как офп...там мышцы вообще не те. как раз история с авиа минитравмой близка.

+ падаешь довольно часто. ;)

худел также-то есть никак :(

----

igorium от Сентября 25, 2013, 02:52:45 pm

Цитата: свиммер от Сентября 25, 2013, 02:37:59 pm

Первый раз в жизни плыл комплекс.

...

В итоге выплыл на второй юнышеский ;)

В общем, Игориум, в комплексе побить я тебя, наверное, не побью, но думаю, в спину подышать смогу. ;)

Напугал ))

Срочно побежал рыться в нормативах, чтобы понять твое примерное время, и понял, что 2-го юношеского на комплексе нету ))

Я сам на комплексе умираю уже после спины ))

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:40:05 pm

Но я сделал ВСЁ, что от меня зависело, чтобы МАКСИМАЛЬНО улучшить технику.

вот со всем согласен до красного. а здесь нет: не все, тебе не хотелось техники. ты хотел уложиться в норматив босфора. под это все и точил: сносная техника, физические кондиции, проверял себя тестами на открытой воде и

прочее и прочее.....

Ты не справедлив!

Физические кондиции я начал прокачивать в апреле-мае, тесты на открытой воде в мае-июне.

А до этого занимался только техникой!

Я помню свои слова, которые я написал в декабре на форуме - "3 месяца мне на технику, 3 месяца на выносливость".

Это было в конце декабря, когда я уже месяц как точил технику.

В итоге все равно немного сместил подготовку - часть апреля тоже ушла на работу над техникой.

Я отлично понимал, что Босфор - это не спринт. На одной физухе не уедешь.

Поэтому старался максимально улучшить технику, чтобы на Бософре было проще.

И для Босфора, я ставил технику на 1-е место. Вот так!

----

@LE}{@NDER от Сентября 25, 2013, 02:56:06 pm

Цитата: igorium от Сентября 25, 2013, 02:32:56 pm

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:19:17 pm

...

но по сути, ты на это шел осознанно и именно этого хотел.

да и триатлон тебе интресней...думаю в этом суть...

Ну это ты зря.

Я весь год старательно ставил технику (с ноября-декабря прошлого года).

Как мог.

По книжкам, видео, занятий с тренерами, с вашей помощью и т.д.

Как мог и как её понимал (технику).

Работа над объемами у меня началась с апреля. А до этого главное было - это техника!

Получилось хреново!

Но мне не в чем себя упрекнуть - я работал как вол, а то, что часто летел не в ту степь, не так понимал, или вообще

не понимал, что мне надо, мне некого винить...

Но я сделал ВСЁ, что от меня зависело, чтобы МАКСИМАЛЬНО улучшить технику.

Результат хорошо виден на замедленной съемки, или не виден ((

Если ты думаешь, что поставишь технику один раз и она останется на всю жизнь, то глубоко ошибаешься. Тут как при

обращении с кухонным ножом - режешь и точишь, режешь и точишь - это бесконечный процесс. Просто в

зависимости от уровня твоей техники, шлифовать и обтёсывать ее ты будешь по разному.

----

Letun от Сентября 25, 2013, 10:15:04 pm

О, Ivan Туаркин вернулся)))))) Давно пора, мы тебя заждались; ты ведь всегда возвращаешься))))!

----

@LE}{@NDER от Сентября 25, 2013, 10:27:49 pm

Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:15:04 pm

О, Ivan Туаркин вернулся)))))) Давно пора, мы тебя заждались; ты ведь всегда возвращаешься))))!

Ага, наши печеньки хороши! ;D

----

Letun от Сентября 25, 2013, 10:50:13 pm

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:04:56 pm

ну как ничего страшного...подышать ты будешь конкретно после нормальных 200-500метров если делать нормальный

гребок...не раз говорилось, что все это проходили и помирали через 50 метров...я тоже писал, что после перерыва 25

проплыть не мог на технику и тренья была 300метров за 45минут...

Вот действительно у каждого всё по своему...

Я когда после перерыва вернулся - по сохранившейся привычке сразу начал разминку с 400 к/п + 600 в/с. Как ни

странно комплекс я осилил - но это потому что я не понимал что со мной происходит)), не помню что я плыл ещё, но

помню что все 45 мин. я не смог плавать и после того как я пошёл в душ - еда, которую я съел перед треньей,

попросилась наружу)))).... НО эти тяжести возникают только в начале.

После втягивания, плыть на расслабоне - это всё равно, что идти, можно сколько угодно долго, делая при этом нормальный гребок, технически нормальный я не говорю про вкладывание в него.

В этом сезоне - я уже на второй неделе втянулся и плыть могу (на расслабоне) сколько угодно долго.

Игорь, я думаю, что

1) С выносливостью и физухой у тебя порядок - вопрос Только в технике.

2) Не нужно тебе плавать на минимальное кол-во гребков. Количество гребков - это всего лишь индикатор техники; улучшив технику ты уменьшишь количество гребков; но не на оборот.

Целенаправленная работа над уменьшением количества гребков - это работа не на технику, а на мощность гребка и может быть на скольжение.

3) Если ты правильно понял то о чём мы говорили, то сможешь с гораздо меньшими усилиями и меньшим

количеством гребков плыть довольно длительное время.

...опять же - это всего лишь моё мнение взятое из моего опыта.

----

Letun от Сентября 25, 2013, 10:56:15 pm  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=LZETgFTfV4w&feature=youtu.be>

Кстати ребята, а ни кто не обратил внимание на работу ног свиммера?  
Правильно, а зачем они нужны только мешаются))).

----

Letun от Сентября 25, 2013, 11:00:25 pm  
Цитата: Little\_boo от Сентября 25, 2013, 10:40:00 am  
Плюс для этого гибкость в плечевом поясе нужна, тебе её явно не хватает.

Эх - Что есть, то есть.

----

@LE}{@NDER от Сентября 25, 2013, 11:02:52 pm  
Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:50:13 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:04:56 pm  
ну как ничего страшного...подышать ты будешь конкретно после нормальных 200-500метров если делать нормальный гребок...не раз говорилось, что все это проходили и помирали через 50 метров...я тоже писал, что после перерыва 25 проплыть не мог на технику и тренья была 300метров за 45минут...

Вот действительно у каждого всё по своему...

Я когда после перерыва вернулся - по сохранившейся привычке сразу начал разминку с 400 к/п + 600 в/с. Как ни странно комплекс я осилил - но это потому что я не понимал что со мной происходит)), не помню что я плыл ещё, но помню что все 45 мин. я не смог плавать и после того как я пошёл в душ - еда, которую я съел перед треньей, попросилась наружу))).... НО эти тяжести возникают только в начале.

После втягивания, плыть на расслабоне - это всё равно, что идти, можно сколько угодно долго, делая при этом нормальный гребок, технически нормальный я не говорю про вкладывание в него.

В этом сезоне - я уже на второй неделе втянулся и плыть могу (на расслабоне) сколько угодно долго.

Игорь, я думаю, что

- 1) С выносливостью и физухой у тебя порядок - вопрос Только в технике.
- 2) Не нужно тебе плавать на минимальное кол-во гребков. Количество гребков - это всего лишь индикатор техники; улучшив технику ты уменьшишь количество гребков; но не на оборот. Целенаправленная работа над уменьшением количества гребков - это работа не на технику, а на мощность гребка и может быть на скольжение.
- 3) Если ты правильно понял то о чём мы говорили, то сможешь с гораздо меньшими усилиями и меньшим количеством гребков плыть довольно длительное время.

...опять же - это всего лишь моё мнение взятое из моего опыта.

400кпл + 600в/с?? Нифига себе!!! :o

Я после перерыва так же по привычке начал с 200кпл. Его я тоже ослил, но после все поплыло перед глазами и еще минут 10 я не мог вылезти из бассейна - руки были ватными.

----

Iucmen от Сентября 26, 2013, 03:57:34 am  
Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:56:15 pm  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=LZETgFTfV4w&feature=youtu.be>

Кстати ребята, а ни кто не обратил внимание на работу ног свиммера?  
Правильно, а зачем они нужны только мешаются))).  
Сразу бросилось в глаза - но Свиммер не просил разбора полетов.

----

gex224 от Сентября 26, 2013, 04:59:38 am  
Цитата: Iucmen от Сентября 26, 2013, 03:57:34 am  
Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:56:15 pm  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=LZETgFTfV4w&feature=youtu.be>

Кстати ребята, а ни кто не обратил внимание на работу ног свиммера?

Правильно, а зачем они нужны только мешаются))).  
Сразу бросилось в глаза - но Свиммер не просил разбора полетов.  
а мне вкладывание руки в воду у Игорюма понравилось, у меня такого нет. :(

----

sosnin от Сентября 26, 2013, 08:28:40 am  
Цитата: gex224 от Сентября 26, 2013, 04:59:38 am  
мне вкладывание руки в воду у Игорюма понравилось, у меня такого нет. :(  
нет.все равно близко к голове.слишком долго тянет вперед. при етом вытягивании даже кисть лавировать начинает.  
этого быть не должно,это тормозит.

Letun,я тоже плыл как-то 800 с ходу после 2-3х лет без воды. а когда было за 5 лет-вот тогда я и помер...причем еще  
и засекал 50 вст-было 35,8!

----

свиммер от Сентября 26, 2013, 08:56:20 am  
Цитата: lucmen от Сентября 26, 2013, 03:57:34 am  
Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:56:15 pm  
Цитата: igorium от Сентября 23, 2013, 12:38:17 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=LZETgFTfV4w&feature=youtu.be>

Кстати ребята, а ни кто не обратил внимание на работу ног свиммера?  
Правильно, а зачем они нужны только мешаются))).  
Сразу бросилось в глаза - но Свиммер не просил разбора полетов.

Основные проблемы:

- 1) Перекладывание. Когда мне Летун указал на это, можно было сразу собираться и идти домой отучаться. Это было как удар. Во первых, можно сразу ставить крест на всем гребке, во вторых, я же его чувствую, мне надо вспомнить про него. Чтобы это отложилось в мышечную память, и мозг сам лочил неверное движение. Ну, и тянуться, естественно, сюда же надо записать.
- 2) Гребок левой. На видео, только профи, наверное, это поймет, там же не видно как гребу. Гребок левой у меня без локтя и смазанный. Если фокусироваться на нем, то более-менее получается. В общем, - акцент на нем и практика.
- 3) Отталкивание. Которого у меня в принципе нет. На обоих руках. Вчера сходил в басс, обнаружил, что при отталкивании левой еще кисть выворачиваю куда-то. Т.е. все идет мимо воды. Как только прибавил в отталкивании сразу уменьшилось количество гребков в упражнении. Еще чувствую не хватает силы сделать нормальное ускорение. Вроде как держусь за воду, но ускориться не могу. Чувствую что не хватает мощи. Может поможет отжимание на брус? В полную амплитуду быстро не могу, может тогда в неполную? Отжиматься в бассе из воды, как советует Шелла, кажется не серьезно.

Вот над этим решил сейчас работать. Думаю, это основные косяки, которые составляют базу, которые надо исправлять, чтобы работать потом над деталями. Работы тут вагон и маленькая тележка.

Ну, а теперь остальные проблемы, что сам вижу по видео:

- 1) Выброс коровы с бомболюка ;) Сразу вспоминается старый Соснинский аватор и фильм "Особенности национальной охоты/рыбалки". Я знаю, что у мне со стартом меньше чем ноль, но то что это ТАК позорно выглядит и не мог предположить. В общем, очередной раз поражаюсь при просмотре видео. Мы над этим элементом поработали, сдвиги, вроде, есть, но без практики быстро портятся. А бассе прыгать нельзя. Прыгнул один раз с бортика, не уверен что с ногами при входе был не швах, так еще и в воде сделал ими торможение. Надо приходиться пораньше на разминку и прыгать раз 30. Спасибо Летуну (как сразу +10 в карму сделать? ; ) ), показал стойку (причем я даже не свалился с тумбочки когда ее делал :) ) с которой так прыгнуть как я уже надо постараться.
- 2) Слабый разворот корпуса.
- 3) Нет работы ногами. Вроде как баланс поддерживают. Когда вспоминаю про ноги сразу поднимается тело и появляется ощущение полета. Но как только начинаю думать про что-то другое, то они отключаются. Ну, могут еще какое-то время поработать, но потом понимают что тяжеловато и автоматом силы переходят на что-нибудь другое. А 95 процентов времени сознание переключено на гребок. На видео, вообще, больше половины времени думал совсем о другом. О чем не скажу, а то Игорюм следующий раз меня точно сделает. ;)
- 4) Положение тела. Тут есть сомнения, но кажется, что у девушки по 0-й дорожке оно самое лучшее из нас. У Игорюма тоже получше, у меня хуже всего. У девушки гребок совсем не ахти, как держалась пол дистанции с нами? - наверное положение тут сыграло не последнюю роль. Но мне кажется, что научившись включать ноги с положением должно поправиться.

В общем, похвалить себя не знаю за что можно, ну разве что за то что Игорюма уделал наконец-то, и с дыханием более менее. Кстати, сам не заметил как 3/3 пошел. Уже отложилось в подкорку :) Что еще порадовало в заплыве: все три видимых, и пришедших первыми, участника дышали на обе стороны. :)

Примерно такой расклад. Поправьте что не так, и, особенно, с приоритетами.

----

sosnin от Сентября 26, 2013, 09:07:49 am

приоритеты верные. :)

----

читающий от Сентября 26, 2013, 09:12:50 am  
Свиммер, а у тебя при вдохе под левую руку гребок тоже смазанный и без локтя, как сам ощущаешь?

----

свиммер от Сентября 26, 2013, 09:16:53 am  
Цитата: читающий от Сентября 26, 2013, 09:12:50 am  
Свиммер, а у тебя при вдохе под левую руку гребок тоже смазанный и без локтя, как сам ощущаешь?

хз. надо обратить внимание. но думаю, что должно быть норм.

----

Berrimor от Сентября 26, 2013, 09:47:45 am  
Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:56:15 pm  
Кстати ребята, а ни кто не обратил внимание на работу ног свиммера?  
Правильно, а зачем они нужны только мешаются))).  
<http://imageshack.us/a/img443/6329/4m4t.png>  
<http://imageshack.us/a/img27/6918/vmb4.png>  
<http://imageshack.us/a/img196/1665/1qq4.png>

----

Berrimor от Сентября 26, 2013, 09:56:02 am  
Переплыв Босфор, тормозя себя каждым таким ударом ноги, Игорь ещё жалуется, на слабую физику.

----

igorium от Сентября 26, 2013, 10:29:22 am  
Цитата: Berrimor от Сентября 26, 2013, 09:56:02 am  
Переплыв Босфор, тормозя себя каждым таким ударом ноги, Игорь ещё жалуется, на слабую физику.

;D ;D ;D

Спасибо!  
Очень емкий комментарий!!!

----

Ivan Tyarkin от Сентября 26, 2013, 10:56:31 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 25, 2013, 10:27:49 pm  
Цитата: Letun от Сентября 25, 2013, 10:15:04 pm  
О, Ivan Tyarkin вернулся)))))) Давно пора, мы тебя ждали; ты ведь всегда возвращаешься))))!  
Ага, наши печеньки хороши! ;D

Да, да, да... Дайте 2!

----

Ivan Tyarkin от Сентября 26, 2013, 11:18:52 am  
Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:24:02 pm  
Цитата: Ivan Tyarkin от Сентября 25, 2013, 02:05:52 pm  
понятно дело я примерно тоже самое в бассейне сделал с ним.  
Всем привет!  
ПРИВЕТ!!  
не доехал ты в европу? хотел же вроде.

а что ботва? время или принцип...я со временем в результате вполне могу ошибаться...

а так правильно: он знает,как надо бегать,ты знаешь как надо плыть. вот и все. все дело просто в технике,а выносливость и прочее все развивается НА технике.

Да вот же ж. Плыл на чемпионате Австралии, так какую то странную ботву изобразил на старте. В итоге последний. Очень удручающе. С моими 24.4 че там делать? Буду на ЧМ 2014 в Монреале теперь готовиться.

А уже потом я еще травмировал нерв. Мышцы между пальцев отсохли. Пока могу плавать нормально тока в лопатках, ну либо с согнутыми или полностью растопыренными пальцами. Иначе у меня указательный палец сгибается от опоры на воду. >:(

3 месяца сделал перерыв, зато щаз стали разные моменты ощущаться лучше. А ну и ноги подкачал, тоже очень интересные ощущения когда мощи в них поболее стало.



Хочу сделать канал на ютубе, как за 20 занятий нормально кролем научиться плавать. Потом перевести на английский, монетезировать и обогатиться ;D Как тока лень и на работе проект закончится, я сюда ссылок покидаю на критику.

А по поводу ботвы, ну да, времена не те.... Ну и спиной бегать, они все могут, он меня и боком в припрыжку обогнал бы.... навык важен. Т.е. всем учить высокий локоть!!!

----  
Berrimog от Сентября 26, 2013, 11:41:52 am  
Ту ботву с айпадом доделали? Давай тоже на суд выставляй :)

----  
Letun от Сентября 26, 2013, 09:54:02 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Сентября 25, 2013, 11:02:52 pm  
400кпл + 600в/с?? Нифига себе!!! :o  
Я после перерыва так же по привычке начал с 200кпл. Его я тоже ослил, но после все поплыло перед глазами и еще минут 10 я не мог вылезти из бассейна - руки были ватными.

Нет, 600 в/с я уже не осилил)), только 400 к/п), потом ещё чего то поплавать попробовал не серьёзное, а дальше примерно то же самое, что и ты написал)).

Цитата: sosnin от Сентября 26, 2013, 08:28:40 am  
Letun, я тоже плыл как-то 800 с ходу после 2-3х лет без воды. а когда было за 5 лет-вот тогда я и помер...причем еще и засекал 50 вст-было 35,8!

У меня было около 8 лет перерыва до описанного выше.  
А написал я это к тому, что Игорю не нужно мучать себя плавая объёмы на больших пульсах и подходить к длинным дистанциям через короткие то же не нужно (о чём разговор - он же уже Босфор переплыл) - ему просто ключик найти нужно от той техники с которой он сможет плыть на низких пульсах. Если он его найдёт, то на расслабоне сможет плыть долго - СРАЗУ.

П.С. - я свой первый полтинник в/с после перерыва проплыл за 29,37 ))).

----  
sosnin от Сентября 26, 2013, 09:57:27 pm  
Цитата: Letun от Сентября 26, 2013, 09:54:02 pm  
П.С. - я свой первый полтинник в/с после перерыва проплыл за 29,37 ))).  
я 29,48 сегодня, из воды. вторым полтинником с интервалом 10сек. первые 50-36,5.

и теперь еще больше боюсь плыть 200 :((

----  
Letun от Сентября 26, 2013, 10:03:32 pm  
Цитата: sosnin от Сентября 26, 2013, 09:57:27 pm  
Цитата: Letun от Сентября 26, 2013, 09:54:02 pm  
П.С. - я свой первый полтинник в/с после перерыва проплыл за 29,37 ))).  
я 29,48 сегодня, из воды. вторым полтинником с интервалом 10сек. первые 50-36,5.

и теперь еще больше боюсь плыть 200 :((

Тебя с такой расстановкой знаков припинания - фиг поймёшь)); 36,5 - это второй полтинник или первый?  
Я сначала подумал, что первый, а второй 29,48 - и это типа ты так сотку готовишь))).

----  
sosnin от Сентября 26, 2013, 10:10:39 pm  
так и есть. 36,5 первый, потом интервал 10сек, потом второй 29,48. :) :)

и я понял, что после этого 200 я не доплыву...нужен финиш на 200 в 32-33...а это нереально получается.

----  
Letun от Сентября 26, 2013, 10:19:37 pm  
Ну для второго полтинника я бы сказал вполне нормально), а что с 3-им и 4-ым? Или их уже не было ;D.

----  
sosnin от Сентября 27, 2013, 06:27:39 am  
Цитата: Letun от Сентября 26, 2013, 10:19:37 pm  
Ну для второго полтинника я бы сказал вполне нормально), а что с 3-им и 4-ым? Или их уже не было ;D.  
их уже не было :(((( но это был 8ой подход к дробной сотне. откуп 150м между сотками.  
2-руки, 2раза-ноги, 4р-коорд.

----

igorium от Сентября 27, 2013, 07:14:55 am

Вопрос тут нарисовался.

Я последнее время плавал в/с в координации с перемешкой с доской на ногах (стараюсь тянуться руками). После того как Летун мне уточнил про высокий локоть, при плавании с доской, чувствую, что у меня мышцы рук-плеч очень закрепощены, деревянные какие-то. Метров через 50-100м, мышцы растягиваются и проходят. В чем может быть причины такого явления?

Цитата: Letun от Сентября 26, 2013, 09:54:02 pm

А написал я это к тому, что Игорю не нужно мучать себя плавая объёмы на больших пульсах и подводиться к длинным дистанциям через короткие то же не нужно (о чём разговор - он же уже Босфор переплыл) - ему просто ключик найти нужно от той техники с которой он сможет плыть на низких пульсах. Если он его найдёт, то на расслабоне сможет плыть долго - СРАЗУ.

Ты знаешь после твоего внушения у меня пульс упал на 1-2 удара ))

Правда минимальное кол-во гребков увеличилось (если раньше 10-20% я мог делать на 16гребков, то сейчас уже ни одного).

Но все равно пульс пульс 24 ((

Расслобона пока не получается ((

Да и дальность катастрофически упала - больше 200м не могу ((

Цитата: Letun от Сентября 26, 2013, 09:54:02 pm

П.С. - я свой первый полтинник в/с после перерыва проплыл за 29,37 ))).

Искренне завидую.

Вот, что значит мастерство не пропьешь ))

----

sosnin от Сентября 27, 2013, 12:18:03 pm

Цитата: Letun от Сентября 26, 2013, 10:19:37 pm

Ну для второго полтинника я бы сказал вполне нормально), а что с 3-им и 4-ым? Или их уже не было ;D.

вот и я думаю, что протяну я опять 125метров...уж очень мне нехорошо при такой скорости и дался мне этот полтос уже в 13+14 гребков...

я помру на 200? (это риторический вопрос)

----

MikeFW от Сентября 27, 2013, 03:02:14 pm

Цитата: sosnin от Сентября 27, 2013, 12:18:03 pm

я помру на 200? (это риторический вопрос)

Бригада скорой помощи дежурит на соревнованиях? ;)

----

sosnin от Сентября 30, 2013, 12:05:30 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 27, 2013, 03:02:14 pm

Бригада скорой помощи дежурит на соревнованиях? ;)

думаю нет. есть просто врачи-медсестры при базе и телефон.

----

MikeFW от Сентября 30, 2013, 01:39:43 pm

Тогда 200 можно наоборот проплыть, начать медленнее и каждый 50 быстрее предыдущих плыть

Например: 34-34-33-32

вместо 30-33-34-36

----

sosnin от Сентября 30, 2013, 01:54:39 pm

:) еслиб я мог так финишировать в 1:05, то начать за 1:03 -это былоб как раз плюнуть.

тогда уж проще без всяких ускорений все ползти по 33.

я в себя так сильно не верю, чтоб заканчивать быстрее начала :) я так разложиться только на 50м могу, даже 100 так не получится наверно. если не делать начало по 42 кролем :)

----

MikeFW от Сентября 30, 2013, 02:17:00 pm

Можно же на тренировке поэкспериментировать.

Поплывать серии х50, х100, х150, х200 чтобы прикинуть раскладки.

Т.е. если сотня идет 59, то начать за 1:03 и на финише 1:08

----

sosnin от Сентября 30, 2013, 02:21:30 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 30, 2013, 02:17:00 pm

Можно же на тренировке поэкспериментировать.

Поплывать серии x50, x100, x150, x200 чтобы прикинуть раскладки.

Т.е. если сотня идет 59, то начать за 1:03 и на финише 1:08

второй год экспериментирую...оттого и боюсь :)

1:03 думаю не проблема. да и 1:06 от 1:03 думаю не будет отличаться... вот и тренирую терпелку, оттого и страшно, что не складывается все, как мечтается в теории.

----

DimaV от Сентября 30, 2013, 02:23:38 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 30, 2013, 01:39:43 pm

Тогда 200 можно наоборот проплыть, начать медленнее и каждый 50 быстрее предыдущих плыть

Например: 34-34-33-32

вместо 30-33-34-36

Третий полтинник на 200 м самый тяжелый. Даже если Вы первые два проплывете нарочито медленно, даже тогда не сможете проплыть третий быстрее первых двух, если, конечно, Вы еще планировали закончить дистанцию путем активного финиширования на последнем четвертом полтиннике. Так что не стоит себя обманывать. Третий полтинник при правильном раскладе будет самым медленным.

----

MikeFW от Сентября 30, 2013, 03:24:53 pm

Правильный расклад у каждого свой :) В зависимости от комфорта прохождения дистанции.

По любому первую сотню нельзя молотить что бы не встать на второй.

Самый медленный будет последний 50, если начинать довольно быстро плыть с самого начала.

Например,

у Изотова в финале ЧМ2013 было 0 / +2.07 / -0.18 / +0.42

у Лохте - 0 / +1.67 / +0.57 / +0.09

у Агнеля - 0 / +2.50 / -0.21 / +0.84

Т.е. задача плыть так чтобы 3-тий полтинник было почти такой же как и второй.

А на 4-том уже себя не жалеть.

Понятно что в 50-ти метровом бассейне полегче (мне), так как поворотов меньше, а значит и дыхание сбивается реже...

----

DimaV от Сентября 30, 2013, 05:08:30 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 30, 2013, 03:24:53 pm

Правильный расклад у каждого свой ...

Например,

у Изотова в финале ЧМ2013 было 0 / +2.07 / -0.18 / +0.42

у Лохте - 0 / +1.67 / +0.57 / +0.09

у Агнеля - 0 / +2.50 / -0.21 / +0.84

...

Вы знаете, я уже давно не ориентируюсь в своих раскладках по мировым рекордсменам. Мы ведь с Вами не имеем такого функционального состояния, как названные Вами чемпионы. Гораздо корректнее ориентироваться на раскладки пловцов, соревнующихся в категории мастеров. А у них даже при некотором статистическом разбросе данных, чаще всего третий полтинник чуть-чуть медленнее, чем все остальные.

----

MikeFW от Сентября 30, 2013, 07:12:24 pm

Я согласен, что третий медленнее первых двух.

Но почему тогда должен быть 4-тый быстрее третьего?

Вы же правильно сказали, что физ. состояние мастеров хуже молодых. А ведь даже у чемпионов как раз 4-тый самый медленный.

----

DimaV от Сентября 30, 2013, 08:21:44 pm

Цитата: MikeFW от Сентября 30, 2013, 07:12:24 pm

Я согласен, что третий медленнее первых двух.

Но почему тогда должен быть 4-тый быстрее третьего?

Вы же правильно сказали, что физ. состояние мастеров хуже молодых. А ведь даже у чемпионов как раз 4-тый самый медленный.

Это потому, что нашей с Вами функциональной подготовки хватит только на то, чтобы включить финишный спурт в лучшем случае за 50 м до конца дистанции. Если Вы попытаетесь спуртовать за 100 м до конца, то рискуете не доплыть до финиша. А чемпионы имеют возможность начать спурт за 100 м до конца дистанции и при этом выдержать его почти не сбавляя скорости.

----

MikeFW от Сентября 30, 2013, 10:32:54 pm

Мы же говорим о 200 метрах, а финишный спурт (50-100) актуален для дистанций от 400 м.

На 200 м. он не выражен, так как силы практически сразу используются все и дальше уже только терпение. Видел финишный спурт на двухсотке только у Майкла Фелпса и то, за 50 метров до финиша.