
DimaV от Октября 01, 2013, 07:14:36 am
Цитата: MikeFW от Сентября 30, 2013, 10:32:54 pm

...На 200 м. он не выражен...

Ну, как же не выражен? Вы сами привели раскладки чемпионов. Посмотрите внимательно на раскладки Изотова и Аньеля. Там начало спурта на третьем полтиннике ярко выражено.

MikeFW от Октября 01, 2013, 09:52:56 am
Две десятых не считаю началом спурта, это усилие на удержание скорости второго полтинника, т.е. второй они плывут не на 100%, а где-то на 95%, и вот с третьего работают на 100%. Что показывает как раз падение скорости на 4-том.

Опять же этот принцип прохождения 200 оптимален не только для них, но и для мастеров. Прибережь чуть сил на первой сотне, чтобы на второй не встать.

Только, если у Изотова относительно его результата на 100 начало где-то +3 сек на первой сотне. То мастерам надо начинать +5-6, так как функциональная подготовка значительно слабее Даниила.

Ivan Tyarkin от Октября 01, 2013, 10:49:13 am
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.

4ый обычно быстрее третьего потому что по касанию рукой, а Зий ногами.

Little_boo от Октября 01, 2013, 10:55:49 am
Ivan Tyarkin
куда пропал, что со старым аккаунтом?

Ivan Tyarkin от Октября 01, 2013, 11:01:47 am
Цитата: Little_boo от Октября 01, 2013, 10:55:49 am
Ivan Tyarkin
куда пропал, что со старым аккаунтом?

ну как всегда удаляюсь в бешенстве, а потом вдруг захотелось поучаствовать.

болел, работал, дети новые на подходе, плюс короткий сезон (25м) не стимулировал особо.

вот тока плавать начал неделю назад, залез и думаю - ну это рак легких наверно, или сердечная недостаточность. Ан нет, поплавал неделю полтинники в 1.30..... ща уже могу сотни в 2.... ;D как до 1.30 опущусь, так и спринты пора начинать.

DimaV от Октября 01, 2013, 11:07:44 am
Цитата: MikeFW от Октября 01, 2013, 09:52:56 am
Две десятых не считаю началом спурта..

Позвольте, какие две десятых? Вы что, сравниваете третий полтинник с первым, который они плывут со старта!?! Не ожидал от Вас. Вы лучше сравните третий полтинник со вторым и всё станет на свои места. Разница более 2 сек. явно указывает на резкую прибавку скорости именно на третьем полтиннике. Это и есть начало спурта.

sosnip от Октября 01, 2013, 11:14:17 am
там раскладки-разница от предидущего полтоса

MikeFW от Октября 01, 2013, 11:36:01 am
Цитата: DimaV от Октября 01, 2013, 11:07:44 am
Позвольте, какие две десятых? Вы что, сравниваете третий полтинник с первым, который они плывут со старта!?! Не

ожидал от Вас. Вы лучше сравните третий полтинник со вторым и всё станет на свои места. Разница более 2 сек. явно указывает на резкую прибавку скорости именно на третьем полтиннике. Это и есть начало спурта.

Sosnin правильно сказал. Сравниваю 3 со 2-ым.

DimaV от Октября 01, 2013, 11:46:19 am

Цитата: MikeFW от Октября 01, 2013, 11:36:01 am

Цитата: DimaV от Октября 01, 2013, 11:07:44 am

Позвольте, какие две десятых? Вы что, сравниваете третий полтинник с первым, который они плывут со старта!!? Не ожидал от Вас. Вы лучше сравните третий полтинник со вторым и всё станет на свои места. Разница более 2 сек. явно указывает на резкую прибавку скорости именно на третьем полтиннике. Это и есть начало спурта.

Sosnin правильно сказал. Сравниваю 3 со 2-ым.

Ну, если это от предыдущего, тогда согласен – выражен не ярко, но ведь все-таки выражен.

MikeFW от Октября 01, 2013, 11:50:45 am

Я уже писал, что каждый немного по своему плывет 200.

Лохте с начала заряжает и терпит с постепенной просадкой, Фелпс на последнем 50 включается, Изотов и Агнель стараются меньше сил тратить на первой сотне и держаться на 3-ем полтиннике.

Смею предположить, что так как мастера не такие тактики и знатоки своих текущих кондиций, то большинство плывет как Лохте. Только просадка на второй сотне у них не сравнимо больше.

Iusmen от Октября 01, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 26, 2013, 11:18:52 am

Цитата: sosnin от Сентября 25, 2013, 02:24:02 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 25, 2013, 02:05:52 pm

...

Всем привет!

...

...

...

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.

... всем учить высокий локоть!!!

Иван, очень надеюсь, что накидаешь ссылок на критику до того как переведешь на английский. ;)

Letun от Октября 01, 2013, 09:40:26 pm

Цитата: sosnin от Сентября 30, 2013, 02:21:30 pm

второй год экспериментирую...оттого и боюсь :)

Рома, а почему именно 200 в/с ?

Ivan Туаркин от Октября 02, 2013, 12:15:55 am

Цитата: Iusmen от Октября 01, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 26, 2013, 11:18:52 am

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.

... всем учить высокий локоть!!!

Иван, очень надеюсь, что накидаешь ссылок на критику до того как переведешь на английский. ;)

Обязательно, надо тока собраться. Я правда тут попробовал монологи читать вслух, если не по бумажке (или не уча) то много мата и падежи местами от вольного идут. ;D

Iusmen от Октября 02, 2013, 03:23:55 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Октября 02, 2013, 12:15:55 am

Цитата: Iusmen от Октября 01, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Сентября 26, 2013, 11:18:52 am

...

Иван, очень надеюсь, что накидаешь ссылок на критику до того как переведешь на английский. ;)

Обязательно, надо тока собраться.

Собирайся - наш дух тебе в помощь. ;D

Цитировать

Я правда тут попробовал монологи читать вслух, если не по бумажке (или не уча) то много мата и падежи местами от вольного идут. ;D

О-оооо!!! Так, для нас, начинающих, возможно и по понятней будет. ;)

sosnin от Октября 03, 2013, 10:45:29 am

Цитата: Letun от Октября 01, 2013, 09:40:26 pm

Рома, а почему именно 200 в/с ?

я б 400 плавал,но меня не хватит..

100-уже другие трени нужны. не так интересен тут результат... всеж на 200 больше компанентов надо

натренировать,экперементировать...

но времени так мало,что про 400 не стоит и мечтать...тут уже надо плавать в 2-3 раза больше.

+ для 200 есть больше времени в трениях для техники,выносливости... меня в равной степени интересует выносливость со скоростью...просто скорость не интересна.

avia334 от Октября 03, 2013, 08:41:06 pm

200-ка самая королевская дистанция ИМХО

Letun от Октября 03, 2013, 09:18:38 pm

Цитата: avia334 от Октября 03, 2013, 08:41:06 pm

200-ка самая королевская дистанция ИМХО

Ну для кого как)).

А какая именно из 5-ти существующих?

igorium от Октября 04, 2013, 01:10:15 pm

Заснял сегодня свой кроль и батт.

Очень огорчен кролем - я думал, что я победил большинство косяков, а все осталось практически на своем месте :(

Я все думаю как мне избавиться от двойного удара ногами в бате.

Что я делаю не так - http://www.youtube.com/watch?v=Il-cB0U4_mM&feature=youtu.be (http://www.youtube.com/watch?v=Il-cB0U4_mM&feature=youtu.be) ???

PS Извиняюсь за не очень качественную картинку - у меня в базе всегда такая видимость ((

@LE}{@NDER от Октября 04, 2013, 01:20:38 pm

Цитата: igorium от Октября 04, 2013, 01:10:15 pm

Заснял сегодня свой кроль и батт.

Очень огорчен кролем - я думал, что я победил большинство косяков, а все осталось практически на своем месте :(

Я все думаю как мне избавиться от двойного удара ногами в бате.

Что я делаю не так - http://www.youtube.com/watch?v=Il-cB0U4_mM&feature=youtu.be (http://www.youtube.com/watch?v=Il-cB0U4_mM&feature=youtu.be) ???

PS Извиняюсь за не очень качественную картинку - у меня в базе всегда такая видимость ((

Во-первых - очень ОЧЕНЬ глубоко лежишь. Поэтому так тяжело.

2. Нету координации - 2й удар делаешь до начала гребка, а надо во время. В результате тебя перекашивает - должна голова подниматься для вдоха, а у тебя зад в максимально верхней точке. Удивляюсь, как ты не захлебываешься.

Пробуй плавать не в координации, а упражнения, чтобы почувствовать синхронизацию - это еще Бу советовал.

Volga13 от Октября 04, 2013, 01:31:03 pm

Честно говоря, на мой взгляд, из под воды все выглядит не так ужасно, как на поверхности.

Волна то вроде есть. А если есть волна - остальное доработается.

Увиденные мной недостатки -

1. Слишком глубоко заныриваешь,

2 В начале гребка руки находятся опять же слишком глубоко. И все продвижение от рук - не вперед, а вверх - для вдоха.

А зачем от второго удара ногами избавляться? Тут почитай на форуме про технику бата - люди специально тренируются, чтобы этот второй удар получался. А у тебя он вроде сам-с собой идет - это же хорошо. Ну и по координации конечно что-то за чем-то у тебя не успевает (то ли руки за "волной", то ли "волна" - за руками). Хотя если к поверхности более плоско будешь лежать - и координация может измениться.

читающий от Октября 04, 2013, 01:42:11 pm
с 49 секунды до конца ролика, ну вылитый Ихтиандр, только костюма с чешуёй не хватает, очень даже впечатляет.

Iusmen от Октября 04, 2013, 03:45:32 pm
Цитата: igorium от Октября 04, 2013, 01:10:15 pm
...Я все думаю как мне избавиться от двойного удара ногами в бате.
Вот в этом видео Постовой избавит тебя от твоей ошибки: <http://www.youtube.com/watch?v=EUf3vXMKaIU> отработай на суше отрезок с 2.05 по 2.50 и затем в воде отрезок с 5.20 по 6.12 - поверь очень помогает.
Цитировать
...PS Извиняюсь за не очень качественную картинку - у меня в бате всегда такая видимость ((
Туда поплыл - отчетливо вижу ноги с пальцами, назад плывет - думаю нифига себе ступни у Игоряна - Фелпс отдохни - только на последних секундах ролика рассмотрел, что это желтые ласты. ;D

Iusmen от Октября 04, 2013, 06:37:39 pm
Ладно, раз уж все молчат, еще напишу - Игорь, подводная часть гребка в данном видео % на 70-80 лучше подводной части гребка в твоём кроле - теперь абсолютно не понятно зачем ты выписываешь магические кренделя в кроле. ??? ;D - перенеси данный гребок на кроль и будет тебе ЩАСТЕ!!! ;D

avia334 от Октября 04, 2013, 10:18:31 pm
не работает корпус, уже надоело про это писать. Без поставленной волны нечего дальше, а в бате делать. У тебя грудь между рук даже чуточку провалиться не может (отсутствие рпстяжки), какая уж тут работа корпусом. Так ногами побулькать.

sosnin от Октября 05, 2013, 07:46:55 am
удара нет при окончании гребка, есть сгиб под удар...от этого при вдохе ты прогнут, не можешь вытащить руки, нормально вдохнуть, не можешь пронести руки-вообщем все не можешь... плавать на одной руке, искать момент попадания.

гребок, да может и выглядит лучше но из-за того, что он укорочен в начале и в конце... в кроле он тоже делает 1\3 нормально. тут то же самое.

единственное положительное вижу-это стопы. толи ты их тянешь, толи сами растягиваются, толи просто научился плыть с расслабленными стопами.

igorium от Октября 05, 2013, 03:18:22 pm
Всем спасибо за замечания и подсказки!
Насчет того, что сильно глубоко плыву - делал специально медленно, поэтому и уходил глубоко.
В реальности я плыву выше.
Думал, что при медленном плавании смогу понять где и что надо делать.
В каждом цикле у меня происходит задержка ног - я не понимаю что с ними делать - http://youtu.be/II-cB0U4_mM?t=36s (http://youtu.be/II-cB0U4_mM?t=36s)
Наверное это из-за слабой волны корпуса...

Скажите, хоть упражнение с ластами я правильно делаю?

igorium от Октября 05, 2013, 03:28:54 pm
Плыл сегодня на местных соревнованиях (спасибо Антропоманту за ссылки).
Итог 100м в/с проплыл за 1.23.92 (25м басс).
Очень доволен результатом - предыдущее засекание на 100м в 50м бассе было 1.31.00
Это при том, что я плыл в заплыве со всеми, кто плыл только 50м, и волей-неволей тянулся за ними.
Как результат после ~60-70м сдох, даже толчок ногами в последнем повороте не смог сделать, а четвертый четвертак просто доплывал.
Вообщем не правильно разложил силы, да и по сути не тренировал я 100м вообще.
Так, что явно видно, что у меня еще есть резерв.

свиммер от Октября 05, 2013, 09:59:58 pm

Цитата: igorium от Октября 05, 2013, 03:28:54 pm

Итог 100м в/с проплыл за 1.23.92 (25м басс).

Очень доволен результатом - предыдущее засекание на 100м в 50м бассе было 1.31.00

Поздравляю с Ю!

Т.е. сдаваться swimмеру не собираешься? ;)

sosnin от Октября 06, 2013, 07:44:47 am

Цитата: igorium от Октября 05, 2013, 03:18:22 pm

http://youtu.be/II-cB0U4_mM?t=36s (http://youtu.be/II-cB0U4_mM?t=36s)

Наверное это из-за слабой волны корпуса...

Скажите, хоть упражнение с ластами я правильно делаю?

нет, не правильно сразу.

видео с панкратовым. там видно и рассказано, когда должны ноги бить начинать и заканчивать. да и в руках нет пауз.

igorium от Октября 06, 2013, 08:24:37 am

Цитата: swimмер от Октября 05, 2013, 09:59:58 pm

Поздравляю с Ю!

Т.е. сдаваться swimмеру не собираешься? ;)

Спасибо!

Вот и в кроле я наконец-то добрался до 1-го юношеского!

Осталось сделать последний скачок до 3-го взрослого))

Это когда я собирался тебе сдаваться???

Ну продул я тебе в Олимпийском, но твердо намерен 20 октября побить твоё время))

Цитата: sosnin от Октября 06, 2013, 07:44:47 am

Цитата: igorium от Октября 05, 2013, 03:18:22 pm

http://youtu.be/II-cB0U4_mM?t=36s (http://youtu.be/II-cB0U4_mM?t=36s)

Наверное это из-за слабой волны корпуса...

Скажите, хоть упражнение с ластами я правильно делаю?

нет, не правильно сразу.

видео с панкратовым. там видно и рассказано, когда должны ноги бить начинать и заканчивать. да и в руках нет пауз.

Печалька ((

Спасибо за наводку.

Буду дальше долбить батт.

Toto от Октября 06, 2013, 04:04:36 pm

Igorium

мне в куске где на ногах сильно бросилось в глаза то, что не опускаешь голову между рук, нет вытяжения вперед, от этого и корпус зажат и положение тела неправильное

igorium от Октября 06, 2013, 04:15:15 pm

Цитата: Toto от Октября 06, 2013, 04:04:36 pm

Igorium

мне в куске где на ногах сильно бросилось в глаза то, что не опускаешь голову между рук, нет вытяжения вперед, от этого и корпус зажат и положение тела неправильное

Спасибо!

Ценное замечание.

Сам этого не увидел...

gex224 от Октября 12, 2013, 06:20:02 am

Цитата: igorium от Октября 06, 2013, 08:24:37 am

Цитата: swimмер от Октября 05, 2013, 09:59:58 pm

Поздравляю с Ю!

Т.е. сдаваться swimмеру не собираешься? ;)

Спасибо!

Вот и в кроле я наконец-то добрался до 1-го юношеского!
Осталось сделать последний скачок до 3-го взрослого))

Это когда я собирался тебе сдаваться???

Ну продул я тебе в Олимпийском, но твердо намерен 20 октября побить твоё время))

Цитата: sosnin от Октября 06, 2013, 07:44:47 am

Цитата: igorium от Октября 05, 2013, 03:18:22 pm

http://youtu.be/ll-cB0U4_mM?t=36s (http://youtu.be/ll-cB0U4_mM?t=36s)

Наверное это из-за слабой волны корпуса...

Скажите, хоть упражнение с ластами я правильно делаю?

нет, не правильно сразу.

видео с панкратовым. там видно и рассказано, когда должны ноги бить начинать и заканчивать, да и в руках нет пауз.

Печалька ((

Спасибо за наводку.

Буду дальше долбить батт.

Игориум привет, на форумских будешь плыть 100 кроль? :)

igorium от Октября 12, 2013, 06:50:42 pm

Цитата: gex224 от Октября 12, 2013, 06:20:02 am

Игориум привет, на форумских будешь плыть 100 кроль? :)

Нет.

Скорее всего 50 кроль и 50 брасс.

У меня проблема в засекании, а полтинники я смогу проплыть на очередных олимпийских стартах.

Кстати говоря, а за сколько ты плывешь 100 кролем?

gex224 от Октября 13, 2013, 12:20:11 pm

Цитата: igorium от Октября 12, 2013, 06:50:42 pm

Цитата: gex224 от Октября 12, 2013, 06:20:02 am

Игориум привет, на форумских будешь плыть 100 кроль? :)

Нет.

Скорее всего 50 кроль и 50 брасс.

У меня проблема в засекании, а полтинники я смогу проплыть на очередных олимпийских стартах.

Кстати говоря, а за сколько ты плывешь 100 кролем?

Ну в последний раз засекался было 1.16.43 сек. это очень плохо :(Причем первый полтос я проплыл за 34.6 сек., а потом западение скорости как у лыжников.

igorium от Октября 13, 2013, 12:58:19 pm

Цитата: gex224 от Октября 13, 2013, 12:20:11 pm

Ну в последний раз засекался было 1.16.43 сек. это очень плохо :(Причем первый полтос я проплыл за 34.6 сек., а потом западение скорости как у лыжников.

Все понятно...

В этом году я тебе уже не догоню...

gex224 от Октября 13, 2013, 01:10:14 pm

Ничего все жизнь впереди, еще догонишь. А у меня в следующую субботу соревы я плыву 2 дистанции 50 и 100 кроль.

@LE}{@NDER от Октября 13, 2013, 01:59:26 pm

Цитата: gex224 от Октября 13, 2013, 01:10:14 pm

Ничего все жизнь впереди, еще догонишь. А у меня в следующую субботу соревы я плыву 2 дистанции 50 и 100 кроль.

Где?

gex224 от Октября 13, 2013, 02:25:48 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 13, 2013, 01:59:26 pm

Цитата: gex224 от Октября 13, 2013, 01:10:14 pm

Ничего все жизнь впереди, еще догонишь. А у меня в следующую субботу соревы я плыву 2 дистанции 50 и 100 кроль.

Где?

в Хабаровске

gex224 от Октября 13, 2013, 02:26:31 pm

Мастерс ДВ

igorium от Октября 18, 2013, 08:31:10 am

Ни кто не собирается в Олимпийский в воскресенье на очередные старты?

свиммер от Октября 18, 2013, 08:47:17 am

Цитата: igorium от Октября 18, 2013, 08:31:10 am

Ни кто не собирается в Олимпийский в воскресенье на очередные старты?

Эти пропускаю. Слишком часто.

Я так понял, ты едешь. Желаю тебе выплыть на первый ю. Только сильно не отрывайся, ладно? ;)

igorium от Октября 18, 2013, 10:47:34 am

Цитата: свиммер от Октября 18, 2013, 08:47:17 am

Цитата: igorium от Октября 18, 2013, 08:31:10 am

Ни кто не собирается в Олимпийский в воскресенье на очередные старты?

Эти пропускаю. Слишком часто.

Я так понял, ты едешь. Желаю тебе выплыть на первый ю. Только сильно не отрывайся, ладно? ;)

Очень хочу на 1ю и на кроле и на брассе.

Врядли сильно оторвусь - у меня чего то настроение скачет - то думаю сильно улучшу время, то топтаться буду на месте.

Хотел себя опять поснимать на видео в замедленной съемки, но все знакомые пловцы (~10человек) дружно сказали, что октябрьские старты пропускают...

свиммер от Октября 18, 2013, 10:54:09 am

Цитата: igorium от Октября 18, 2013, 10:47:34 am

Хотел себя опять поснимать на видео в замедленной съемки, но все знакомые пловцы (~10человек) дружно сказали, что октябрьские старты пропускают...

можно попробовать на веревку к крючку в центре баса привязать и плыть по второй (та что дорожка с номером один), чтобы не смыло. или каку-нить другую приспособу придумать...

Led от Октября 18, 2013, 11:58:05 am

Цитата: свиммер от Октября 18, 2013, 10:54:09 am

или каку-нить другую приспособу придумать...

до рго на присоске к бортику под углом 30° и плыть по крайней дорожке.

igorium от Октября 20, 2013, 08:20:44 pm

Проплыл сегодня 50м фигово - 37,46 ((

Честно говоря, звоночек прозвучал еще на разминке - плыл по 50м с отдыхом медленно и третий полтинник я еле доплыл - сил не хватило. Что-то подобное было месяц назад, но не в такой явной форме. Ну я и подумал, что будет как в прошлый раз - соберусь и сделаю как надо. Но не вышло - на середине заплыва я вдруг понял, что у меня просто силы кончились. Никогда такого не было!!! Поэтому вторую половину просто доплывал. Старался делать длинные гребки. Следил за техникой.

Я думаю причина в том, что последний месяц я стараюсь заниматься только техникой, и плаваю максимум по 50м (медленно).

Раньше на стартах это проканывало, т.к. я плавал длинные дистанции на тренингах, и были силы. А тут организм похоже сильно скатился в плане выносливости ((

Единственное, что радует - несмотря на свое состояние я проиграл личному рекорду 0,46 сек.

Рунтя от Октября 20, 2013, 08:36:37 pm

Игориум, какие наши годы?! Я вон вообще сегодня на соре вы не поехала, встала утром, ни руку поднять не могу, ни присесть, ни наклониться, ни голову в бок повернуть. А в пятницу гоняла рыбка по бассу, все было душевно и замечательно. А вот на счет 0,38 проиграть личному рекорду на недавних сорах плакала в раздевалке, и ничего не могла с собой сделать. :(:(:(

igorium от Октября 20, 2013, 08:46:06 pm

Ирин, спасибо за поддержку!

Просто обидно как-то получилось - ехал на праздник, а получил по морде...

Но я это воспринимаю как опыт))

А проигрыш ЛР разный может быть - сейчас я явно упал в функциональную яму.

А вот если бы доплыл на пределе сил, и время было такое же, то кончено я бы ОЧЕНЬ сильно расстроился...

свиммер от Октября 20, 2013, 08:53:35 pm

Игориум, мож ты просто плохо размялся? Сколько? 150м всего?

Потом, если ты второй четвертак "доплывал", то проиграть всего пол секунды, может это и не так уж и много? Хорошо бы размялся, проплыл второй четвертак также, выплыл бы из 36-ти?

ПС: потом еще, в каком заплыве плыл? еще вариант - устал на разминке, не успел отдохнуть.

читающий от Октября 21, 2013, 06:00:25 am

Цитата: igorium от Октября 20, 2013, 08:46:06 pm

...ехал на праздник, а получил по морде...

Свадьба удалась на славу ;D

igorium от Октября 21, 2013, 11:39:27 am

Решил начать плавать по 100м, чтобы набрать форму.

Тяжело идет ((

Плавал серии 2*100м кролем + 100м с досочкой на ногах.

Плечи буквально разрываются от напряжения.

С досочкой вытягивал руки, и они у меня болели ~75м, и только на последнем баса более-менее становилось легче.

Но пару раз буквально летел по ~10м.

Цитата: свиммер от Октября 20, 2013, 08:53:35 pm

Игориум, мож ты просто плохо размялся? Сколько? 150м всего?

Потом, если ты второй четвертак "доплывал", то проиграть всего пол секунды, может это и не так уж и много? Хорошо бы размялся, проплыл второй четвертак также, выплыл бы из 36-ти?

ПС: потом еще, в каком заплыве плыл? еще вариант - устал на разминке, не успел отдохнуть.

Разминался всего 5*50м=250м.

Просто дальше было бесполезно себя мучить ((

Явно был без сил ((

Зато после перед каждым проплывом стартовал с тумбочки, пытался отработать первые 5-10м в полную силу.

Плыл только один заплыв. Хотел еще брассом, но в пятницу колено опять заболело, и я решил его поберечь.

Тоже надеюсь, что за месяц нажму на форму, не бросая работу над техникой, и выстрелю через месяц.

Вообще с учетом ситуации на самом заплыве результат радует.

ircin от Октября 21, 2013, 11:43:05 am

Игорь, я вчера на рекорде тоже была. Слышала как тебя объявляли за сертификатом, но не увидела - разминалась.

Я плыла в третьей серии заплывов. И мой результат был хуже всех - 40,33.

Так что не расстраивайся!

Вообще вчера был тяжелый день, самочувствие у многих было не фонтан...

igorium от Октября 21, 2013, 12:10:14 pm

Цитата: ircin от Октября 21, 2013, 11:43:05 am

Игорь, я вчера на рекорде тоже была. Слышала как тебя объявляли за сертификатом, но не увидела - разминалась.

Я плыла в третьей серии заплывов. И мой результат был хуже всех - 40,33.

Так что не расстраивайся!

Вообще вчера был тяжелый день, самочувствие у многих было не фонтан...

Спасибо!

Я это сейчас воспринимаю как опыт!

Тоже дело хорошее, когда соревы не важные.

А я плыл в 1-й серии, но сертификат не успели написать, пришлось ждать окончания 2-й серии.

Эх...

А я тебя выискивал-выискивал, но не нашел.

Думал, что ты не пришла...

Letun от Октября 21, 2013, 06:20:16 pm

Игорь, Игорь - вот ремня бы тебе))).

.....
нормально у тебя всё с выносливостью, вот ни тем ты наверняка занимался при работе на технику...

Попробуй упражнения с мастер класса Попова поплавать, хотя бы недельку - в той же последовательности, как он даёт, метров по двести с закреплением в координации (при необходимости распишу своё видение подробней).

Вот честное слово если уж такая проблема с 30-ю секундами, то до 32-ух, ну хотябы до 34, для взрослого человека - это "чистая техника" без всяких "подкачаться" и "поднять выносливость".

avia334 от Октября 22, 2013, 08:58:45 am

Цитировать

нормально у тебя всё с выносливостью, вот ни тем ты наверняка занимался при работе на технику...

поддержу, ремня, да пошире.

уже больше года дубасишь свои блоки про выносливость, соревнования, время. Можно было уже технику близкую к оптимальной поставить, и 30 сек на полтосе разменять.

igorium от Октября 23, 2013, 11:03:02 am

Цитата: Letun от Октября 21, 2013, 06:20:16 pm

Игорь, Игорь - вот ремня бы тебе))).

.....
нормально у тебя всё с выносливостью, вот ни тем ты наверняка занимался при работе на технику...

Попробуй упражнения с мастер класса Попова поплавать, хотя бы недельку - в той же последовательности, как он даёт, метров по двести с закреплением в координации (при необходимости распишу своё видение подробней).

Вот честное слово если уж такая проблема с 30-ю секундами, то до 32-ух, ну хотябы до 34, для взрослого человека - это "чистая техника" без всяких "подкачаться" и "поднять выносливость".

Да согласен я с вами!

Сам считаю, что с моей настойчивостью, возможностью 5р/нед ходить в басс, я уже давно должен был прогрессировать, а не стоять на месте.

Мне очень не хватает тренера с палкой, который бы дубасил меня и приговаривал - тянись, там руку не так поворачиваешь и т.д.

А сам все время могу максимум хорошо один элемент держать в голове. И то не всегда...

Летун - распиши свое виденье, плиз. Попробую.

Letun от Октября 25, 2013, 07:47:39 pm

Цитата: igorium от Октября 23, 2013, 11:03:02 am

Летун - распиши свое виденье, плиз. Попробую.

Я расписываю не тренировку, а толь тот блок, который советую поплавать.

Всё на основе мастер-класса Попова.

1) 200 м упражнение на начало гребка:

Одна рука впереди, вторая выполняет гребки, вдох в сторону гребущей; через три гребка смена рук.

2) 200 м упражнение на окончание гребка:

Одна рука прижата к корпусу, вторая выполняет гребки, вдох в сторону прижатой; через три гребка смена рук. (стараться поймать и прочувствовать момент скольжения по окончанию каждого гребка)

3) 200 м упражнение на то, что бы соединить первые два (упражнение Турецкого, если правильно помню): Плывёшь на ногах на боку, одна рука вытянута вторая прижата к корпусу, отсчитываешь 6 счётов (соответствующих 6-ти ударам одной из ног), затем делаешь гребок с переваливанием на другой бок и снова 6 ударов и т.д. (- вдох удобнее делать один во время гребка, а затем поворачивать голову лицом в воду.
- вот, как делает это упражнение Лендси Бэнко <http://www.youtube.com/watch?v=sgOKgDv-i0o> на 5 мин. 34 сек. только она вроде переваливание делает через 10 ударов ног, и темп не обязательно такой высокий.
- Попов визуально это упражнение иначе выполняет, он во время работы ног - делает медленный пронос второй руки, с акцентированно расслабленным локтем, и начинает гребок примерно когда кисть проносимой руки доходит до уровня головы.)

4) 400 м в полной координации - для закрепления навыка. Темп средний. И не пытайся плыть двухударным кролем.

Можно сразу же повторить весь этот цикл ещё раз.

Попробуй потерпеть и поплавать это хотя бы 2 недели, каждый день. После двух недель засеки полтинник)), посмотрим чего из этого выйдет.))

варяг от Октября 25, 2013, 09:34:15 pm
Цитата: Letun от Октября 25, 2013, 07:47:39 pm
Цитата: igorium от Октября 23, 2013, 11:03:02 am
Летун - распиши свое виденье, плиз. Попробую.

Я расписываю не тренировку, а толь тот блок, который советую поплавать.
Всё на основе мастер-класса Попова.

1) 200 м упражнение на начало гребка:
Одна рука впереди, вторая выполняет гребки, вдох в сторону гребущей; через три гребка смена рук.

2) 200 м упражнение на окончание гребка:
Одна рука прижата к корпусу, вторая выполняет гребки, вдох в сторону прижатой; через три гребка смена рук. (стараться поймать и прочувствовать момент скольжения по окончанию каждого гребка)

3) 200 м упражнение на то, что бы соединить первые два (упражнение Турецкого, если правильно помню): Плывёшь на ногах на боку, одна рука вытянута вторая прижата к корпусу, отсчитываешь 6 счётов (соответствующих 6-ти ударам одной из ног), затем делаешь гребок с переваливанием на другой бок и снова 6 ударов и т.д. (- вдох удобнее делать один во время гребка, а затем поворачивать голову лицом в воду.
- вот, как делает это упражнение Лендси Бэнко <http://www.youtube.com/watch?v=sgOKgDv-i0o> на 5 мин. 34 сек. только она вроде переваливание делает через 10 ударов ног, и темп не обязательно такой высокий.
- Попов визуально это упражнение иначе выполняет, он во время работы ног - делает медленный пронос второй руки, с акцентированно расслабленным локтем, и начинает гребок примерно когда кисть проносимой руки доходит до уровня головы.)

4) 400 м в полной координации - для закрепления навыка. Темп средний. И не пытайся плыть двухударным кролем.

Можно сразу же повторить весь этот цикл ещё раз.

Попробуй потерпеть и поплавать это хотя бы 2 недели, каждый день. После двух недель засеки полтинник)), посмотрим чего из этого выйдет.))

а разве надо считать 6 ударов одной ногой ? я думал что 6 это по 3 удара на каждую ногу

свиммер от Октября 25, 2013, 09:35:35 pm
Цитата: Letun от Октября 25, 2013, 07:47:39 pm
Цитата: igorium от Октября 23, 2013, 11:03:02 am
Летун - распиши свое виденье, плиз. Попробую.

1) 200 м упражнение на начало гребка:

2) 200 м упражнение на окончание гребка:

3) 200 м упражнение на то, что бы соединить первые два (упражнение Турецкого, если правильно помню):

4) 400 м в полной координации - для закрепления навыка. Темп средний. И не пытайся плыть двухударным кролем.

Плаваю 1,2,4 из этих упражнений (3-е, планирую добавить когда это устанется). Только следующей серией:

1) 25м на захват левой, 25м на захват правой

2) 25м на отталкивание левой, 25м правой

3) 50м в координации

Серию повторяю 4 раза, постепенно увеличивая скорость. Например, полтинник в координации проплываю за 52", 45", 42", 40-39"(макс). Полтинники с дыханием на третий гребок, последний - на второй.

По моему так веселее и чаще идет закрепление. ;)

Если тут есть что-то не правильное, не скрывайте ;)

Letun от Октября 26, 2013, 08:11:59 am

По моему убеждению - что бы упражнение начало формировать навык, 25 метров это мало (речь именно о формировании нового навыка, а не о поддержании имеющегося).

25 м. - это ты плывёшь на свежачка, не особо испытывая дискомфорт. Примерно через 100-150 ты начинаешь чувствовать все ненужные колебания, резкие движения, ненужные паузы и т.п. и только после этого ты начинаешь интуитивно искать наиболее удобный вариант плавания - с подачей плеча вперёд, с гребком, который согласован с работой ног с выведение локтя в высокое положение и т.п.

Поэтому, я сторонник длинных упражнений (ну за некоторым исключением, в частности ряда баттерфляевских :)). Свиммер, в твоём случае - ты проплываешь всего 400 метров из которых только 200 упражнение, при этом ещё и отдыхаешь.

И на скорости закреплять не нужно. В ДЮСШ - тренировки на технику и на скорость как правило не совмещают.

свиммер от Октября 26, 2013, 07:55:43 pm

Цитата: Letun от Октября 26, 2013, 08:11:59 am

25 м. - это ты плывёшь на свежачка, не особо испытывая дискомфорт. Примерно через 100-150 ты начинаешь чувствовать все ненужные колебания, резкие движения, ненужные паузы и т.п. и только после этого ты начинаешь интуитивно искать наиболее удобный вариант плавания - с подачей плеча вперёд, с гребком, который согласован с работой ног с выведение локтя в высокое положение и т.п.

В реальности у меня получается "лишь бы доплыть"

Letun от Октября 27, 2013, 05:35:20 pm

Цитата: свиммер от Октября 26, 2013, 07:55:43 pm

В реальности у меня получается "лишь бы доплыть"

Вообще, если сравнивать с полной координацией - это не сложные упражнения.

Могу сделать некоторые предположения:

- Возможно слишком темп задираешь, те кто плавает четвертаками, как правило привыкают рассчитывать силы, как раз на этот самый четвертак - и привыкают именно к этому темпу.

- Судя по заплыву с Игорем в олимпийском, с ногами у тебя беда. В этих упражнениях ножки должны работать очень активно, правильное положение телу придают именно они, если помнишь, я об этом говорил и показывал (по крайней мере Игорю точно). Однако не нужно молотить ими во всю силу; нужно часто но с маленькой амплитудой.

- Ну и главное условие, при котором упражнение можно долго плыть - это стабильный хороший вдох, с кислородом проблем быть не должно. Ищи именно такой вариант, при котором - это условие будет обеспечено; иначе врятли эти упражнения принесут тебе пользу.

geh224 от Октября 31, 2013, 12:42:53 pm

А как бороться с такой проблемой, когда на скорости делаю поворот и ставлю ноги на стену, они как бы вылетают с нее, то-есть нужно как бы их второй раз ставить, в чем проблема, просто напрягать ноги нужно?

avia334 от Ноября 05, 2013, 11:20:16 am

Цитировать

А как бороться с такой проблемой, когда на скорости делаю поворот и ставлю ноги на стену, они как бы вылетают с нее, то-есть нужно как бы их второй раз ставить, в чем проблема, просто напрягать ноги нужно

Проскальзывают???

Тупо - каждую треню делай по 30 поворотов в конце. За неделю вылечишь. И скорость не сбрасывай при подплывании к бортику.

sosnin от Ноября 05, 2013, 11:22:58 am

у меня слетают ноги,когда очень близко его сделал.

gex224 от Ноября 07, 2013, 03:16:32 pm
Цитата: avia334 от Ноября 05, 2013, 11:20:16 am

Цитировать

А как бороться с такой проблемой, когда на скорости делаю поворот и ставлю ноги на стену, они как бы вылетают с нее, то-есть нужно как бы их второй раз ставить, в чем проблема, просто напрягать ноги нужно Проскальзывают???

Тупо - каждую тренировку делай по 30 поворотов в конце. За неделю вылечишь. И скорость не сбрасывай при подплывании к бортику.

ДА НЕТ не проскальзывают, просто от удара о борт так получается, может действительно близко подплываю.

gex224 от Ноября 07, 2013, 03:18:44 pm

А еще такая проблема когда при проносе поднимаю локоть чувствую напряжение в плечевом суставе, это из-за неразработанности?

Berrimog от Ноября 07, 2013, 03:26:07 pm

Старты, повороты и касание хорошо разобраны в этом видео, включая упражнения для поворотов:

<http://www.youtube.com/watch?v=YlhGqEy8MBc> - правда, это на видео все ловко, в реальности эти элементы нарабатываются долгими тренировками, параллельно другим аспектам.

gex224 от Ноября 07, 2013, 04:03:37 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 07, 2013, 03:26:07 pm

Старты, повороты и касание хорошо разобраны в этом видео, включая упражнения для поворотов:

<http://www.youtube.com/watch?v=YlhGqEy8MBc> - правда, это на видео все ловко, в реальности эти элементы нарабатываются долгими тренировками, параллельно другим аспектам.

Я вот думаю, может не включать со старта ноги баттом, а сразу кролем, а то я так много времени теряю на этом?

свиммер от Ноября 07, 2013, 04:09:03 pm

Цитата: gex224 от Ноября 07, 2013, 04:03:37 pm

Я вот думаю, может не включать со старта ноги баттом, а сразу кролем, а то я так много времени теряю на этом?

смысл их включать на соревнованиях, если от них хуже? на трениках надо включать.

gex224 от Ноября 08, 2013, 02:40:14 pm

Цитата: свиммер от Ноября 07, 2013, 04:09:03 pm

Цитата: gex224 от Ноября 07, 2013, 04:03:37 pm

Я вот думаю, может не включать со старта ноги баттом, а сразу кролем, а то я так много времени теряю на этом?

смысл их включать на соревнованиях, если от них хуже? на трениках надо включать.

Я кролем быстрее выход делаю.

читающий от Ноября 09, 2013, 08:06:04 am

Цитата: gex224 от Ноября 07, 2013, 03:18:44 pm

А еще такая проблема когда при проносе поднимаю локоть чувствую напряжение в плечевом суставе, это из-за неразработанности?

А достаточно корпус во время проноса поворачиваешь в сторону проноса?

p.s. сейчас ещё раз посмотрел твоё октябрьское видео. Мне кажется, что напряжение у тебя должно быть в правом плече, я бы посоветовал больше доворачивать корпус при проносе рукой, под которую не дышишь.

gex224 от Ноября 09, 2013, 10:47:37 am

Цитата: читающий от Ноября 09, 2013, 08:06:04 am

Цитата: gex224 от Ноября 07, 2013, 03:18:44 pm

А еще такая проблема когда при проносе поднимаю локоть чувствую напряжение в плечевом суставе, это из-за неразработанности?

А достаточно корпус во время проноса поворачиваешь в сторону проноса?

p.s. сейчас ещё раз посмотрел твоё октябрьское видео. Мне кажется, что напряжение у тебя должно быть в правом плече, я бы посоветовал больше доворачивать корпус при проносе рукой, под которую не дышишь.

да, завтра попробую.

gex224 от Ноября 10, 2013, 05:40:21 am

Цитата: читающий от Ноября 09, 2013, 08:06:04 am

Цитата: gex224 от Ноября 07, 2013, 03:18:44 pm

А еще такая проблема когда при проносе поднимаю локоть чувствую напряжение в плечевом суставе, это из-за неразработанности?

А достаточно корпус во время проноса поворачиваешь в сторону проноса?

p.s. сейчас ещё раз посмотрел твоё октябрьское видео. Мне кажется, что напряжение у тебя должно быть в правом плече, я бы посоветовал больше доворачивать корпус при проносе рукой, под которую не дышишь.

ЧИТАЮЩИЙ думаю ты прав при большой скорости я практически не делаю вращения, особенно в сторону под которую не делаю вдох.

sosnin от Ноября 12, 2013, 08:09:57 am

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8029.msg235009#msg235009>

2DimaV

1) тебе стоит запомнить это ощущение и повторять на сорах. возможно это твое боевое состояние. я выхожу абсолютно иначе.

настроение "погонятся" могу себе позволить только "с варягом на ногах". все люди разные-каждому свое. главное, чтоб не сгореть или вообще передумать плыть :)

2) с этого ракурса не видно, того "велосипеда", что ты делаешь ногами ;) и голова у тебя пляшет оттого, что ты ее сам не держешь ровно (решил что так мощнее?) + это качение создают ноги. они у тебя так и работают: разогнал-остановил сразу. ты и делаешь четко 4 удара в цикл, окончание гребка и сразу тормоз ногой... нет плавного проноса руки и равномерного захвата.

igorium от Ноября 12, 2013, 02:56:02 pm

Всем привет!

После многодневных попыток поймать дзен, сегодня я заметил одну особенность - мне экономичнее (меньшее кол-во гребков) делать микро-паузу между фазами захвата и отталкивания подтягивания, чем не делать паузу. В противном случае, в этот переходный момент у меня рука по инерции еще немного проходит вниз, и намного тяжелее выставлять высокий локоть.

Как у вас?

Как правильно - стремится делать без пауз, или с паузой?

Led от Ноября 12, 2013, 03:13:29 pm

Цитата: igorium от Ноября 12, 2013, 02:56:02 pm

между фазами захвата и отталкивания

А после захвата как можно паузу сделать ? Кисть уже вниз смотрит. Может быть ПЕРЕД захватом ?

avia334 от Ноября 12, 2013, 03:16:49 pm

Цитировать

Как правильно - стремится делать без пауз, или с паузой?

пауза перед захватом, далее равноускоренное движение

igorium от Ноября 12, 2013, 03:18:53 pm

Цитата: Led от Ноября 12, 2013, 03:13:29 pm

Цитата: igorium от Ноября 12, 2013, 02:56:02 pm

между фазами захвата и отталкивания

А после захвата как можно паузу сделать ? Кисть уже вниз смотрит. Может быть ПЕРЕД захватом ?

Нет, именно после захвата.

В процессе захвата рука идет по кругу вокруг локтя, а подтягивание - это линейное движение назад.

Если я не делаю паузу, то рука дальше идет по инерции вниз под углом около 45 градусов, и только потом удается её поймать и толкнуть назад.

Led от Ноября 12, 2013, 03:22:31 pm

Цитата: igorium от Ноября 12, 2013, 03:18:53 pm

Нет, именно после захвата.

После захвата идет подтягивание и отталкивание. Пауз быть не должно и как правильно сказал avia движение должно быть равноускоренным

Letun от Ноября 12, 2013, 05:43:00 pm

Цитата: igorium от Ноября 12, 2013, 02:56:02 pm

Как правильно - стремится делать без пауз, или с паузой?

Пауз быть не должно, но возможно ты на правильном пути))...

Можно предположить, что выводишь локоть в высокое положение, натыкаешься на плотную воду и делаешь паузу

для того, что бы сконцентрироваться над усилием для отталкивания, но это так... мысли в слух, самый оптимистичный вариант)). Видео бы)).

igorium от Ноября 12, 2013, 08:10:34 pm
Цитата: Letun от Ноября 12, 2013, 05:43:00 pm
Цитата: igorium от Ноября 12, 2013, 02:56:02 pm
Как правильно - стремится делать без пауз, или с паузой?

Пауз быть не должно, но возможно ты на правильном пути)...
Можно предположить, что выводишь локоть в высокое положение, натыкаешься на плотную воду и делаешь паузу для того, что бы сконцентрироваться над усилием для отталкивания, но это так... мысли в слух, самый оптимистичный вариант)). Видео бы)).

Ну возможно ты и прав...
Видео будет в воскресенье, если Свиммер и/или Ирцин придут на старты в Олимпийский.

sosnin от Ноября 12, 2013, 09:35:08 pm
я уже игориуму и варягу раз 5 расписывал гребок. по микросекундам. у варяга должно быть в сохранении ;)

1) я эту паузу совмещаю с изменением угла атаки кисти. поэтому кисть не движется "по ходу движения", в этот момент она движется наружу и меняет угол. даже в видосе на 200 моем это видно.
2) движение в нормальном гребке никогда не бывает равноускоренным...если оно такое-вода рвется...по изменению количества ускорений в гребке можно судить о мастерстве и чувстве воды. в каждой фазе ускорение должно быть разным.

в любом случае- сначала видос :)

Цитата: Led от Ноября 12, 2013, 03:13:29 pm
Цитата: igorium от Ноября 12, 2013, 02:56:02 pm
между фазами захвата и отталкивания
А после захвата как можно паузу сделать ? Кисть уже вниз смотрит. Может быть ПЕРЕД захватом ? можно... и полным-полно,кто делает...
а то, что кисть смотрит вниз, так не беда, она же вертится не в одной плоскости, а ТРЕХ, так?

Led от Ноября 12, 2013, 10:24:59 pm
Цитата: sosnin от Ноября 12, 2013, 09:35:08 pm
а то, что кисть смотрит вниз, так не беда, она же вертится не в одной плоскости, а ТРЕХ, так?
Так, и если предположить что после захвата, (когда по сути опора на воду уже найдена и следует эту опору использовать),
нужно сделать паузу, я не понимаю зачем :)

sosnin от Ноября 13, 2013, 08:09:23 am
Цитата: Led от Ноября 12, 2013, 10:24:59 pm
нужно сделать паузу, я не понимаю зачем :)
ее не нужно делать. делается она теми, кто не использует s-гребок и не научился плыть на прямых руках правильно. так сказать переходный период, но будет ли шаг вперед?
пауза-дает понимание того, что гребок это не прямое махание руками и что-то есть в нем координационно-сложное...но после понимания-нужно еще и делание.
+ с наличием пауза получается более высокое положение тела и длиннее скольжение. соотв экономия энергии на длинных дист.

свиммер от Ноября 18, 2013, 04:55:07 pm
Народ, помогите с брассом. У меня в нем какой-то "железный дровосек".

Спокойный темп: <http://www.youtube.com/watch?v=mb5TG0eOhss>
Соревновательный (темп ближе на 100м, 1-я дорожка - вторая от оператора): <http://www.youtube.com/watch?v=FnGdFuvJfuE>

Подскажите, что такое сожр... чтобы скинуть 4 сек основные ошибки, с которых надо начинать. И, желательно, с методами решения.

igorium от Ноября 18, 2013, 05:01:11 pm
Цитата: swimmer от Ноября 18, 2013, 04:55:07 pm
Народ, помогите с брассом. У меня в нем какой-то "железный дровосек".

Подскажите, что такое сожр... чтобы скинуть 4 сек основные ошибки, с которых надо начинать. И, желательно, с методами решения.

Мне кажется, что ты голову совсем не убираешь вниз - посмотри на съемку под водой - видно, что тело в линию, а голова отдельно занимает место, и соответственно тормозит.
Посмотри видео, где мы с тобой вместе плывем брассом - обрати внимание на твою голову и мою.

swimmer от Ноября 18, 2013, 05:16:25 pm
Цитата: igorium от Ноября 18, 2013, 05:01:11 pm
Мне кажется, что ты голову совсем не убираешь вниз - посмотри на съемку под водой - видно, что тело в линию, а голова отдельно занимает место, и соответственно тормозит.
Посмотри видео, где мы с тобой вместе плывем брассом - обрати внимание на твою голову и мою.

Действительно... Как я сразу не заметил. Голову не убираю, т.к. читал, что не надо головой мотать.

читающий от Ноября 18, 2013, 05:25:40 pm
swimmer, спасибо за видео.
igorium. Как тебе удаётся так быстро и неэффективно делать гребок на спине? :o . Не торопись, не спеши махать руками в воде, попробуй грести медленнее, почувствуй сопротивление движению руки.
p.s. К ногам вопросов не меньше.

Letun от Ноября 18, 2013, 05:47:20 pm
Цитата: swimmer от Ноября 18, 2013, 04:55:07 pm
Народ, помогите с брассом. У меня в нем какой-то "железный дровосек".

Спокойный темп: <http://www.youtube.com/watch?v=mb5TG0eOhss>
Соревновательный (темп ближе на 100м, 1-я дорожка - вторая от оператора): <http://www.youtube.com/watch?v=FnGdFuvJfuE>

Подскажите, что такое сожр... чтобы скинуть 4 сек основные ошибки, с которых надо начинать. И, желательно, с методами решения.

Свиммер, голова здесь не при чём. Вот ведео, буквально с первых кадров посмотри на их головы.
<http://www.youtube.com/watch?v=t-zldt-eEM4>

По видео с брассом на расслабоне:
У тебя неправильное положение тела, слишком глубоко занырываешь, нужно находиться ближе к поверхности. Кроме того обрати внимание на свой таз - таз, если его представить, как материальную точку, должен двигаться вперёд по прямой линии, а не "вниз-вверх".
Бёдра очень широко разводишь.

Твоя старая ошибка, ещё с прошлых видео - задерживаешь руки у груди, руки нужно сразу выбрасывать вперёд. Для того что бы это прочувствовать - обычно советуют попробовать поплавать "руки брасс - ноги кроль".

Letun от Ноября 18, 2013, 05:49:10 pm
А вообще, вы друг для друга - офигенный стимул)); здоровая конкуренция - это вся суть спорта)).

Volga13 от Ноября 18, 2013, 05:54:06 pm
Цитата: swimmer от Ноября 18, 2013, 04:55:07 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=FnGdFuvJfuE>

порадовало, что решили наконец вплотную заняться другими стилями, одним кролем в плавании сыт не будешь.. :))

Какие ошибки - а ошибки везде и ноги и руки и все вместе. особенно бросается в глаза, что очень глубоко лежишь на воде, на видео в спокойном темпе плавание скорее подводное с регулярным выныриванием на поверхность для вдоха.

Пути решения:

Часть первая - Теоретическая:

внимательно читаем раздел форума про технику брасса, смотрим видео с Бренденом Хансеном, мастер классы Постового и т.д и т.п, Читаем книжку 100 лучших упражнений....

Часть вторая - Практическая

- 1) руки брасс с колобашкой - запоминаем положение тела и стараемся сильно не заныривать + стараемся убрать задержку в верхней точке на вдохе и сразу руки вперед выносить.
- 2) упражнение 1 руки+2 ноги - (полно видео о том как это делать) опять же следим за положением тела.
- 3) упражнение руки брасс-ноги дельфин.
- 4) классическое упражнение ноги брасс на спине - стараемся не разводить колени и не высовывать их из воды + ловим нужный момент для разворота стоп

исходя из личного опыта - каждое упражнение делать в объеме не меньше чем 200м (можно с разбивкой по 50м), потом закрепление в координации.

Хотя бы раз в неделю одно из упражнений делать 4 по 100. с последующем закреплением.

igorium от Ноября 18, 2013, 07:04:04 pm

Цитата: читающий от Ноября 18, 2013, 05:25:40 pm

igorium. Как тебе удаётся так быстро и неэффективно делать гребок на спине? :o . Не торопись, не спеши махать руками в воде, попробуй грести медленнее, почувствуй сопротивление движению руки.

p.s. К ногам вопросов не меньше.

На спине впервые соревновался))

Спасибо за совет!

igorium от Ноября 18, 2013, 07:05:42 pm

Тоже спрошу совета по брассу - <http://www.youtube.com/watch?v=IIHhC6twrYk&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=IIHhC6twrYk&feature=youtu.be>)

Я по 0-дорожке, Свиммер по 1-й.

Volga13 от Ноября 18, 2013, 07:28:18 pm

Игорь - плавай то же что и Свиммер. Упражнения классические, как и ошибки, которые ими исправляют.

Ну я бы посоветовала особый упор сделать на ноги на спине и с доской. - с разворотом стоп у тебя конечно беда, тут еще растяжка нужна..

плюс руки брасс/ноги дельфин - для включения корпуса в работу.

И для спины - ИМХО главное в текущем состоянии - положение тела и РАБОТА НОГ..

Ноги на спине - руки в стрелочку за головой.- самое золотое для тебя упражнение сейчас. Акцент на то, чтобы колени из воды не выскакивали, а стопы делали "фонтанчик" при этом. при этом в стрелочку нужно ТЯНУТЬСЯ.

Наработается жесткость корпуса и начнешь чувствовать как стопы на воду давят и гнутся. Потом и на кроле и ноги и корпус лучше станут.

IluTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику, плиз:

http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)

Led от Ноября 18, 2013, 09:05:06 pm

Цитата: IluTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику,

Прикольно,мне понравилось.

Длинно так.

Iuclmen от Ноября 18, 2013, 09:58:49 pm

Цитата: igorium от Ноября 18, 2013, 07:05:42 pm

Тоже спрошу совета по брассу - <http://www.youtube.com/watch?v=IIHhC6twrYk&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=IIHhC6twrYk&feature=youtu.be>)

Я по 0-дорожке, Свиммер по 1-й.

Ни у одного, ни у другого абсолютно не работает спина - упражнение Ндф в ластах Рбр метров 200 лучше 400. Потом после отдыха в координации сразу почувствуешь спину. Ну и для ощущений представьте, что опоздали на электричку и только лишь успели просунуть пальцы обеих рук - вот потом раздвигаете двери и необходимо умудриться успеть пронырнуть всем корпусом в раскрытые вами двери - вода должна "сводиться" за вашим копчиком. ;D

Volga13 от Ноября 18, 2013, 10:08:49 pm

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2013, 09:58:49 pm

Ни у одного, ни у другого абсолютно не работает спина - упражнение НДФ в ластах Рбр метров 200 лучше 400. как-то не приходило в голову это упражнение в ластах плавать .. спасибо за подсказку, завтра тоже попробую..

lucmen от Ноября 18, 2013, 10:21:40 pm

Цитата: IlyTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику, плиз:

http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)

Питачок, 5 вдохов на полтинник при таком темпе это много! - ИМХО. Темп - слабоват. Перед соревнованиями нужно было поплавать на трениках с резиной на сжатие и запомнить эти ощущения, а потом постараться воплотить их при заплыве - был бы и темп, был бы и лучший результат. При замедленном просмотре создается впечатление, что слегка закладываешь руки за ось при вкладывании, но может ошибаюсь.

P.S. Подводная часть гребка походу качественная - исходя из времени и 36 гребков.

lucmen от Ноября 18, 2013, 10:25:56 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 18, 2013, 10:08:49 pm

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2013, 09:58:49 pm

Ни у одного, ни у другого абсолютно не работает спина - упражнение НДФ в ластах Рбр метров 200 лучше 400. как-то не приходило в голову это упражнение в ластах плавать ...

После него я сразу ощутил как должна работать спина, правда предостерегу - поаккуратнее с метражом - если поясница не закачена можно потянуть - я два дня потом ощущал спину ;D, но обошлось без травм.

Volga13 от Ноября 18, 2013, 10:27:08 pm

а ласты все равно какие?

короткие подойдут?

lucmen от Ноября 18, 2013, 10:31:58 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 18, 2013, 10:27:08 pm

а ласты все равно какие?

короткие подойдут?

У меня короткие и тяжелые Speedo.

IlyTa4oK от Ноября 18, 2013, 11:04:26 pm

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2013, 10:21:40 pm

Цитата: IlyTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику, плиз:

http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)

Питачок, 5 вдохов на полтинник при таком темпе это много! - ИМХО. Темп - слабоват. Перед соревнованиями нужно было поплавать на трениках с резиной на сжатие и запомнить эти ощущения, а потом постараться воплотить их при заплыве - был бы и темп, был бы и лучший результат. При замедленном просмотре создается впечатление, что слегка закладываешь руки за ось при вкладывании, но может ошибаюсь.

P.S. Подводная часть гребка походу качественная - исходя из времени и 36 гребков.

Прикольно, каждый раз с темпом такая фигня, а по ощущениям полтинник кролем как будто фигачу изо всех сил :))

Никогда спринт кролем не тренировал специально.

варяг от Ноября 18, 2013, 11:58:25 pm

Цитата: IlyTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику, плиз:

http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)

зачет) на длинном гребке..

Ivan Tyarkin от Ноября 19, 2013, 06:56:01 am

Цитата: IlyTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику, плиз:

http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)

тело лежит просто классно, хоть и голова задрана (но это может быть характерная особенность)... задница и нижняя спина сухие, думаю тока за счет этого и 28....

а локоть провален? чего-то я смотрю в 1080p и когда локоть в 7 часов указывает, то кисть смотрит в 4 или меня

глючит? вроде не глючит

руки сами гребут, а корпус сам доворачивается (хоть и хорошо доворачивается), типа плечи расслаблены?. если темп поднимать, это превратиться в короткие гребки. т.е. длинный гребок за счет низкого темпа щаз

техника не спринтерская (больше в сторону catch up),.. темп 45 ц/м...

но не все потеряно, с темпом таким натренировать 200, дышать 2x2, и возьмут на олимпиаду в эстафету в предварилровку.

кстати не пойму старт хороший и потом медленно плывешь, вроде довольно гладко все, а на 15 метрах всеравно 7.4

IluTa4oK от Ноября 19, 2013, 08:45:37 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 19, 2013, 06:56:01 am

Цитата: IluTa4oK от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm

Покритикуйте технику, плиз:

http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)

тело лежит просто классно, хоть и голова задрана (но это может быть характерная особенность).... задница и нижняя спина сухие, думаю тока за счет этого и 28....

а локоть провален? чего-то я смотрю в 1080p и когда локоть в 7 часов указывает, то кисть смотрит в 4 или меня глючит? вроде не глючит

руки сами гребут, а корпус сам доворачивается (хоть и хорошо доворачивается), типа плечи расслаблены?. если темп поднимать, это превратиться в короткие гребки. т.е. длинный гребок за счет низкого темпа щаз

техника не спринтерская (больше в сторону catch up),.. темп 45 ц/м...

но не все потеряно, с темпом таким натренировать 200, дышать 2x2, и возьмут на олимпиаду в эстафету в предварилровку.

кстати не пойму старт хороший и потом медленно плывешь, вроде довольно гладко все, а на 15 метрах всеравно 7.4

Спасиб!

По ощущениям, плыву на максимальном темпе, чаще руками махать банально сил не хватает.

Да, локоть провален, это точно, сам чувствовал. На тренировках, вроде, получается держать, но это по ощущениям. Что делать, чтобы это на соревновательный темп перенести? Лопатки? Ускорения?

Старт провалил - часто носочки не вытягиваю во время входа в воду вот и в этот раз тоже. Плюс ногами низко плюхнул, и во время выхода слишком рано начал ногами работать, а подводный дельфин у меня не очень - время потерял.

Самое странное, что в марте проплыл за 27,5, при том, что до этого вообще не плавал 2 месяца, а сейчас более-менее регулярные тренировки.

igorium от Ноября 19, 2013, 09:14:39 am

Цитата: Volga13 от Ноября 18, 2013, 07:28:18 pm

Игорь - плавай то же что и Свиммер. Упражнения классические, как и ошибки, которые ими исправляют.

Ну я бы посоветовала особый упор сделать на ноги на спине и с доской. - с разворотом стоп у тебя конечно беда, тут еще растяжка нужна..

плюс руки брасс/ноги дельфин - для включения корпуса в работу.

И для спины - ИМХО главное в текущем состоянии - положение тела и РАБОТА НОГ..

Ноги на спине - руки в стрелочку за головой.- самое золотое для тебя упражнение сейчас. Акцент на то, чтобы колени из воды не выскакивали, а стопы делали "фонтанчик" при этом. при этом в стрелочку нужно ТЯНУТЬСЯ.

Наработается жесткость корпуса и начнешь чувствовать как стопы на воду давят и гнутся. Потом и на кроле и ноги и корпус лучше станут.

Спасибо, уже начал делать))

igorium от Ноября 19, 2013, 09:16:44 am

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2013, 09:58:49 pm

Ни у одного, ни у другого абсолютно не работает спина - упражнение Ндф в ластах Рбр метров 200 лучше 400. Потом после отдыха в координации сразу почувствуешь спину. Ну и для ощущений представьте, что опоздали на электричку и только лишь успели просунуть пальцы обеих рук - вот потом раздвигаете двери и необходимо умудриться успеть пронырнуть всем корпусом в раскрытые вами двери - вода должна "сводиться" за вашим копчиком. ;D

А можно расшифровать - что такое "Ндф" и "Рбр"?

читающий от Ноября 19, 2013, 09:18:16 am
Ноги дельфин, Руки брасс, не?

Point Break от Ноября 19, 2013, 09:37:26 am
Цитата: ИuТа4oК от Ноября 18, 2013, 08:58:09 pm
Покритикуйте технику, плиз:
http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow (http://youtu.be/HwSU_Wyi1ow)
Мне очень понравилось. Кол-во гребков на высоте.
Правая ладонь после выхода из воды как-то в глаза бросается. ???

свиммер от Ноября 19, 2013, 09:43:24 am
Летун, Лакмен, спасибо.

Волга, отдельно, большущий респект. Очень обстоятельный коммент со всеми деталями. По твоему комменту составил тренинг. Пока составлял, перечитывал ответы и глянул видео Летуна, даже все вопросы отпали :))

Теперь надо найти упражнения и постараться успеть их все выполнять.

Лакмен, по поводу руки брасс - ноги дельфин... Я правильно понял, что надо пронырнуть в электричку именно в этом упражнении? Если да, то вопрос следующий - заныр не должен быть? т.е. голова должна идти как в обычном брассе - без полного погружения? Т.е. руки + голова стараться держать/двигать как в обычном брассе в момент заныра дельфином? И темп выполнения? Медленный с плавным дельфином или дельфин должен выполняться быстро? И еще, как минимум в начале, я буду это упражнение выполнять без ласт, по разным причинам, поэтому, если возможно, хотел бы услышать ответы в таком стиле исполнения.

ИuТа4oК от Ноября 19, 2013, 10:05:59 am
Цитата: свиммер от Ноября 19, 2013, 09:43:24 am
Лакмен, по поводу руки брасс - ноги дельфин... Я правильно понял, что надо пронырнуть в электричку именно в этом упражнении? Если да, то вопрос следующий - заныр не должен быть? т.е. голова должна идти как в обычном брассе - без полного погружения? Т.е. руки + голова стараться держать/двигать как в обычном брассе в момент заныра дельфином? И темп выполнения? Медленный с плавным дельфином или дельфин должен выполняться быстро? И еще, как минимум в начале, я буду это упражнение выполнять без ласт, по разным причинам, поэтому, если возможно, хотел бы услышать ответы в таком стиле исполнения.

Может, видел, я это упражнение плавал как раз перед Олимпийскими стартами?

Вся соль его в том, чтобы научиться делать правильный гребок и при этом тело держать как можно выше, макушка должна быть над водой.

При гребке важно не заводить локти/кисти за плечи.

Ноги дельфин тут чисто номинально, чтобы зад не тонул, не акцентируй на ногах внимание, поэтому и советуют для начала в ластах попробовать.

Темп определи для себя сам, возможно сначала больше 25м без отдыха не вытянешь при любом темпе.

После того как привыкнешь, можно увеличивать дистанцию, темп, а самое главное после этих упражнений - поплавать в полной координации.

свиммер от Ноября 19, 2013, 10:41:05 am
Цитата: ИuТа4oК от Ноября 19, 2013, 10:05:59 am
Цитата: свиммер от Ноября 19, 2013, 09:43:24 am
Лакмен, по поводу руки брасс - ноги дельфин... Я правильно понял, что надо пронырнуть в электричку именно в этом упражнении? Если да, то вопрос следующий - заныр не должен быть? т.е. голова должна идти как в обычном брассе - без полного погружения? Т.е. руки + голова стараться держать/двигать как в обычном брассе в момент заныра дельфином? И темп выполнения? Медленный с плавным дельфином или дельфин должен выполняться быстро? И еще, как минимум в начале, я буду это упражнение выполнять без ласт, по разным причинам, поэтому, если возможно, хотел бы услышать ответы в таком стиле исполнения.

Может, видел, я это упражнение плавал как раз перед Олимпийскими стартами?

Вся соль его в том, чтобы научиться делать правильный гребок и при этом тело держать как можно выше, макушка должна быть над водой.

При гребке важно не заводить локти/кисти за плечи.

Ноги дельфин тут чисто номинально, чтобы зад не тонул, не акцентируй на ногах внимание, поэтому и советуют для начала в ластах попробовать.

Темп определи для себя сам, возможно сначала больше 25м без отдыха не вытянешь при любом темпе.

После того как привыкнешь, можно увеличивать дистанцию, темп, а самое главное после этих упражнений - поплавать в полной координации.

Не, не видел. А как это не заводить локти за плечи. Ну, кисти ладно, еще можно, но локти? Разве это возможно?

И еще. Пока не все видео нашел упражнения, но появился вопрос по 1руки+2ноги. <http://youtu.be/eFgmXiJ5EEY?t=8m19s> Они делают с заныриванием. Волга написала, что надо следить за положением тела. Вообще, это то упражнение или нет?

ИлТа4оК от Ноября 19, 2013, 10:50:37 am

Цитата: swimmer от Ноября 19, 2013, 10:41:05 am

Не, не видел. А как это не заводить локти за плечи. Ну, кисти ладно, еще можно, но локти? Разве это возможно?

И еще. Пока не все видео нашел упражнения, но появился вопрос по 1руки+2ноги. <http://youtu.be/eFgmXiJ5EEY?t=8m19s> Они делают с заныриванием. Волга написала, что надо следить за положением тела. Вообще, это то упражнение или нет?

Если смотреть сверху, то в момент гребка, локтевые суставы не должны заходить за линию, образованную суставами плечей, иначе будешь сам себя тормозить, вынося руки вперед. Плюс/минус, конечно, возможен, но это всё индивидуально.

Видео с работы не могу посмотреть, если только вечером.

аLx от Ноября 19, 2013, 10:59:45 am

Брасс конечно подводный получился, но это очень похоже на брасс. Эффективность работы рук низкая, ноги тоже слабовато, стопы надо больше разводить.

А вот 50м это конечно нечто, я понимаю супер спринт, но у обоих 40 гребков, это очень много. Чисто внешне лучше у igorium, но это и плохо :), те же 40 гребков. swimmer же видимо поднимая темп сваливается в непойми что, руки просто не работают, обычные разводы под водой, голова не опускается совсем, соответственно нет вытягивания и нет скольжения, эффективность работы ног сводится к нулю при таком положении тела. Надо просто то что медленно переносить на то что быстро понемногу увеличивая темп. Плавать много раздельно, считать гребки, при увеличении темпа количество гребков не должно сильно расти.

Спина у igorium. Очень широко руки вкладываются, поэтому и нет гребка, из такого положения руки очень тяжело даласть гребок. Ноги все время в коленях согнуты и очень низко лежат.

Кроль от ИлТа4оК без комментариев. Не мой уровень. ;)

sosnin от Ноября 19, 2013, 11:44:58 am

igorium и swimmer, вы вообще плаваете брассом? а упражнения?

ни у кого нет плавности движений, попадания ног в руки. гребок не тот, ноги сгибаются не так (оба), руки в ноги не попадают (swimmer) вообще, таз где-то в воде, ... все отдельно...

не стоит вам пока распыляться на все стили.

игорь, надо подтягивать пятки к булкам в момент поднимания корпуса из воды, после захвата. колени, как были вместе, так и остаются. расходятся они только при отталкивании.

swimmer, что за старт??? спишь? или раздумывал "плыть-не плыть"? у тебя вообще нет координации в брассе. гребок сделал начинаешь ноги сгибать. то рука и тормознул себя, то ногами...

igorium, а спина? ты пробовал хотя бы на трене вынимать плечо из воды? СНАЧАЛА вынимается плечо, потом з ним спешит локоть, а ПОТОМ кисти!!! дальше даже обсуждать нечего... вкладывание на 3 часа, гребок прямой рукой, поза сидельщика топит таз и он оказывается самой низкой точкой в теле. ахтунг!

я вообще не увидел ничего из элементарных основ техники, что в любых книгах описаны. разве что выход у swimmera был.

людям дают дк на сорах за то, что они дельфинят ногами. а вы? была хоть попытка поддельфинить хотя бы телом, без ног? вы задумывались, как это у всех получается? да черт с ним, с дельфиниванием. научитесь попадать ногами в руки и вовремя подтягивать ноги и вовремя талкаться ногами.

Volga13 от Ноября 19, 2013, 12:16:26 pm

Цитата: swimmer от Ноября 19, 2013, 10:41:05 am

И еще. Пока не все видео нашел упражнения, но появился вопрос по 1руки+2ноги. <http://youtu.be/eFgmXiJ5EEY>

t=8m19s Они делают с заныряванием. Волга написала, что надо следить за положением тела. Вообще, это то упражнение или нет?

В том то и дело, что ребята на видео Постового плывут с ЗАныряванием, а на твоём видео ты плывёшь с ВЫныряванием.

Сейчас практически все брасс плывут с полным погружением в момент скольжения после толчка ногами. Только в спринте полного погружения не получается так как темп высокий.

Ищи оптимальную глубину погружения, чтобы пятки из воды не выскакивали, чтобы корпус был жесткий и поясница не проваливалась при гребке руками, ну и удар ногами в "прямую спину".

свиммер от Ноября 19, 2013, 01:32:37 pm

Цитата: IluTa4oK от Ноября 19, 2013, 10:50:37 am

Цитата: свиммер от Ноября 19, 2013, 10:41:05 am

Не, не видел. А как это не заводить локти за плечи. Ну, кисти ладно, ещё можно, но локти? Разве это возможно?

Если смотреть сверху, то в момент гребка, локтевые суставы не должны заходить за линию, образованную суставами плечей, иначе будешь сам себя тормозить, вынося руки вперёд. Плюс/минус, конечно, возможен, но это всё индивидуально.

Видео с работы не могу посмотреть, если только вечером.

В момент гребка это при выносе рук вперед? А то я ничего не понял. Если гребок - это рабочая фаза, то все ставят локти шире плеч <http://youtu.be/epUrUT9xwNM?t=50s> (понимаю, что ты сейчас посмотреть не можешь :). В момент вытягивания вперед локти убираются уже плеч. Это понятно. Мы про одно и то же говорим?

свиммер от Ноября 19, 2013, 01:35:42 pm

Цитата: aLx от Ноября 19, 2013, 10:59:45 am

свиммер же видимо поднимая темп сваливается в непойми что, руки просто не работают, обычные разводы под водой, голова не опускается совсем, соответственно нет вытягивания и нет скольжения, эффективность работы ног сводится к нулю при таком положении тела. Надо просто то что медленно переносить на то что быстро понемногу увеличивая темп. Плавать много раздельно, считать гребки, при увеличении темпа количество гребков не должно сильно расти.

подметил правильно на все 100%. я даже чувствовал, когда плыл. но менять уже что-то было поздно. поэтому это видео и не приводил. потом переплыл немного по лучше (по ощущениям) - то видео где Игорюм на спине. Гребков меньше на 5-10, время то же, силы остались.

Ivan Tyarkin от Ноября 19, 2013, 01:49:52 pm

Цитата: IluTa4oK от Ноября 19, 2013, 08:45:37 am

Спасиб!

По ощущениям, плыву на максимальном темпе, чаще руками махать банально сил не хватает.

Да, локоть провален, это точно, сам чувствовал. На тренировках, вроде, получается держать, но это по ощущениям.

Что делать, чтобы это на соревновательный темп перенести? Лопатки? Ускорения?

Старт провалил - часто носочки не вытягиваю во время входа в воду вот и в этот раз тоже. Плюс ногами низко плюхнул, и во время выхода слишком рано начал ногами работать, а подводный дельфин у меня не очень - время потерял.

Самое странное, что в марте проплыл за 27,5, при том, что до этого вообще не плавал 2 месяца, а сейчас более-менее регулярные тренировки.

Так сил не хватает или темп не можешь создать? 2 разницы. На суше руками телом покрути сэмулируй гребок, запиши на видео, замерь посчитай темп. Если там не можешь сделать 60 циклов в минуту, то и в воде может не получиться.

С гребком и высоким локтем яб тоже записал на видео медленное плавание и удостоверился что он есть, часто бывает что кажется что есть, а на самом деле нет.

Если там он есть то я бы плавал ускорения типа отрезок 15-25м медленно, след чуть быстрее, затем чуть быстрее, потом еще быстрее. Пытаясь удержать изначальное ощущение. И это с большим отдыхом, прям сидеть и отдыхать 2 минуты. Это очень сложно, 2 минуты высидеть у бортика. По хорошему надо чтоб еще кто то смотрел конечно, иначе по ощущениям, так себе.

Ну 0.7 секунды на 50м это бывает, туда - сюда, много тренировался, сужение не сделал ;D в марте это пол года назад же, мало ли чего за полгода случилось.

свиммер от Ноября 19, 2013, 01:55:29 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 11:44:58 am

1. igorium и свиммер,вы вообще плаваете брассом? а упражнения?

ни у кого нет плавности движений,

2. попадания ног в руки.

гребок не тот,ноги сгибаются не так(оба),

3. руки в ноги не попадают(свиммер) вообще,таз гдето в воде,...все отдельно...

4. не стоит вам пока распыляться на все стили.

игорь,надо подтягивать пятки к булкам в момент поднимания корпуса из воды,после захвата.колени,как были вместе,так и остаются. расходятся они только при отталкивании.

5. свиммер,что за старт???спишь? или раздумывал "плыть-не плыть"?

6. у тебя вообще нет координации в брассе. гребок сделал начинаешь ноги сгибать. то руки тормознул себя,то ногами...

igorium,а спина? ты пробовал хотябы на трене вынимать плечо из воды? СНАЧАЛА вынимается плечо,потом з ним спешит локоть,а ПОТОМ кисть!!! дальше даже обсуждать нечего...вкладывание на 3 часа, гребок прямой рукой,поза сидельщика топит таз и он оказывается самой низкой точкой в теле. ахтунг!

я вообще не увидел ничего из элементарных основ техники,что в любых книгах описаны.

7. разве что выход у свиммера был.

8. людям дают д\к на сорах за то,что они дельфинят ногами. а вы? была хоть попытка поддельфинить хотябы телом,без ног? вы задумывались,как это у всех получается? да черт с ним,с дельфиниванием.

9. научитесь попадать ногами в руки и вовремя подтягивать ноги и вовремя талкаться ногами.

1. Это риторический вопрос, да? ;)

2,3. Это в главной мере про общий брасс? Я - брасс, Игориму - спина -- там получше? А видео в спокойном темпе?

4. С кролем еще как-то прояснилось. Есть над чем работать. Есть какое-то понимание. На каком-то уровне. Есть зафиксированная точка - первый юношеский. Сейчас было бы не плохо лучше почувствовать себя в воде. Подтянуть стили для этого, мне кажется не плохим вариантом. Про кроль не забывать и на каждой трене выделять чуточку ему внимание.

5. точно угадал. О чем-то задумался, пропустил команду залазить на тумбочку, потом смотрел по сторонам, то ли я делаю и чтобы не прыгнуть раньше времени. :) ну, и заплыв закономерный.

6. Опять же это относиться к заплыву где оба брассу плывем? Тут полный швах, сам чувствовал, поэтому этот видос и не приводил.

7. Спасибо. Приятно уже второй раз это слышать. Первый раз был за видос, где Игорим на спине.

8. Это для меня пока загадка. Без понятия как это делают. Вижу что головой занырявают. На воде не получается.

9. Опять же это только про видос, где оба брассом плывут?

Ivan Tyarkin от Ноября 19, 2013, 01:58:03 pm

Цитата: aLx от Ноября 19, 2013, 10:59:45 am

Брасс конечно подводный получился, но это очень похоже на брасс. Эффективность работы рук низкая, ноги тоже слабовато, стопы надо больше разводить.

А вот 50м это конечно нечто, я понимаю супер спринт, но у обоих 40 гребков, это очень много. Чисто внешне лучше у igorium, но это и плохо :), те же 40 гребков. свиммер же видимо поднимая темп сваливается в непойми что, руки просто не работают, обычные разводы под водой, голова не опускается совсем, соответственно нет вытягивания и нет скольжения, эффективность работы ног сводится к нулю при таком положении тела. Надо просто то что медленно переносить на то что быстро понемногу увеличивая темп.

супер спринт это - 40 гребков с частотой 2 в секунду, плюс 2.5-3 секунды старт выход, = 23.0

или это брасс 40 гребков???

sosnin от Ноября 19, 2013, 02:20:31 pm

1.угу.риторический :) я просто возмущен просьбой о помощи,а там и конь не валался!

2,3.а в спокойном у тебя еще больше не попадают ноги в руки.

4.когда махом сбросите 5 сек в кроле на 50м,вот тогда поверю,что прояснилось и исправилось 1-3 ошибки. для вас прогресс в 1-2сек-это неочем.значит нет никакого шага вперед в технике.

5.ну,если вы туда купнуться приходите,то все ОК. если прогрессировать,то вроде не первый раз стартуете,чтоб так лажать.

6.да что в том,что в том. 70-80% идентично.остальное мелочи.

7.ну да :) еще глубину научись чувствовать и гребок делать такой,чтоб ускоряться еще сильнее :)

8.потому что в стрелочку ложаться еще в воздухе,в проносе.и как попадают в воде-тоже стрелочка. а у вас? покажи хоть один гребок где кисти соединены или касаются друг друга впереди? если только у пупка в вертикальном положении.

9. про все 3 видоса опятьже.

еще8. еще люди спиной работают, продвижение вперед при гребке дают не руки,а спина и пресс перекидывающие тело через руки,кот держутся за воду... идеал-это захват за счет рук,а подтягивание оно на то и подтягивание,чтоб за жту опору подтягиваться всем корпусом и руками в конце вытолкнуться вперед

Volga13 от Ноября 19, 2013, 02:21:53 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 11:44:58 am

не стоит вам пока расплытаться на все стили.

Расплытаться конечно не стоит, а вот планомерно осваивать технику ВСЕХ стилей - ИМХО и Игорю и Свиммеру давно пора было начать.

Я бы предложила разделить стили по дням: один день - кроль-спина, другой день брасс-дельфин. И так попеременно плавать.

Можно делать как в дюшш - в течение года устанавливать конкретные даты, к примеру

декабрь - день спиниста,

февраль - день кролиста,

март - день брассиста,

апрель - день дельфиниста

май - день комплексного плавания.

К этим заданным датам готовите определенный стиль, выделяя на него в течение месяца как минимум от 2/3 до 3/4 времени на тренировках, не забывая при этом об остальных стилях с стараясь придерживаться схемы день - кроль/спина, день - брасс-дельфин. Делаете контрольные старты (лучше сотню, а не 50м), и смотрите что улучшилось, а над чем надо еще работать..

@LE}{@NDER от Ноября 19, 2013, 02:25:00 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 02:20:31 pm

еще8. еще люди спиной работают, продвижение вперед при гребке дают не руки,а спина и пресс перекидывающие тело через руки,кот держутся за воду... идеал-это (позже допишу :):)

Угу, при нормальном гребке без спины, плечей и пресса проплыть в соревновательном темпе больше полтинника нереально, да и в конце полтинника руки отвалятся.

sosnin от Ноября 19, 2013, 02:33:37 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 19, 2013, 02:25:00 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 02:20:31 pm

еще8. еще люди спиной работают, продвижение вперед при гребке дают не руки,а спина и пресс перекидывающие тело через руки,кот держутся за воду... идеал-это (позже допишу :):)

Угу, при нормальном гребке без спины, плечей и пресса проплыть в соревновательном темпе больше полтинника нереально, да и в конце полтинника руки отвалятся.

во-во.я когда,а я не подготовленный к брассу вообще, проплаваю 2-3 по 25м,то на след день уже боллит вес прессняк (хотя его и не видно)+ грудина тоже.

но в любом случае смысл остается, руки работают только для захвата и продвижения в конце,а выныривать и ложиться ровно надо корпусом...но это все бесполезно,если ноги в руки не попадают или работают отдельно.в первом-вся скорость и темп только мешают,во втором-не будет скорости.

ИuTa4oK от Ноября 19, 2013, 02:34:28 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 19, 2013, 01:49:52 pm

Так сил не хватает или темп не можешь создать? 2 разницы. На суше руками телом покрути сэмулируй гребок, запиши на видео, замерь посчитай темп. Если там не можешь сделать 60 циклов в минуту, то и в воде может не получиться.

С гребком и высоким локтем яб тоже записал на видео медленное плавания и удостоверился что он есть, часто бывает что кажется что есть, а на самом деле нет.

Если там он есть то я бы плавал ускорения типа отрезок 15-25м медленно, след чуть быстрее, затем чуть быстрее, потом еще быстрее. Пытаясь удержать изначальное ощущение. И это с большим отдыхом, прям сидеть и отдыхать 2 минуты. Это очень сложно, 2 минуты высидеть у бортика. По хорошему надо чтоб еще кто то смотрел конечно, иначе

по ощущениям, так себе.

Ну 0.7 секунды на 50м это бывает, туда - сюда, много тренировался, сужение не сделал ;D в марте это пол года назад же, мало ли чего за полгода случилось.

Руками крутить быстро я могу, но это как машинистка, которая может печатать тысячу символов в минуту - фигня получается :).

На большем, чем сейчас, темпе придётся сильно укорачивать гребок - сейчас сил не хватает закончить его быстрее. Всё остальное попробую, спасибо!

Гала от Ноября 19, 2013, 02:36:40 pm

Наверно все знают,но все же еще раз повторю для Игорюма и Свиммера,ноги в бросе не должны делать толчок раньше,чем спина уже легла на воду,тогда будет толк, а если начинают в тот момент,когда спина еще торчит над водой, то смысла в этом нет никакого.

sosnin от Ноября 19, 2013, 02:41:57 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 02:36:40 pm

Наверно все знают,но все же еще раз повторю для Игорюма и Свиммера,ноги в бросе не должны делать толчок раньше,чем спина уже легла на воду,тогда будет толк, а если начинают в тот момент,когда спина еще торчит над водой, то смысла в этом нет никакого.

да какая разница,если они подтягивают либо когда руки выбросили,либо когда руги захват делать начинают...

свиммер от Ноября 19, 2013, 02:54:59 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 02:20:31 pm

1.когда махом сбросите 5 сек в кроле на 50м,вот тогда поверю,что проявилось и исправилось 1-3 ошибки. для вас прогресс в 1-2сек-это неочем.значит нет никакого шага вперед в технике.

2.ну,если вы туда купнуться приходите,то все ОК. если прогрессировать,то вроде не первый раз стартуете,чтоб так лажать.

3. покажи хоть один гребок где кисти соединены

1. Окей. Зацени тогда следующее видео. Гребок на 31-й сек - мой любимый момент можно обсудить. Локоть хоть немного появился? Ошибка сразу: изгиб спины отмазка сразу - маленькая скорость, на скорости должно быть получше. Зато на скорости такого гребка у меня нет. :) ноги и зад в воде - тоже маленькая скорость, но и на скорости возможно тоже есть эта ошибка. Жаль видео не получилось, не могу посмотреть. Итак, после вводной, ссылка: <http://www.youtube.com/watch?v=Dx2mLd12q8M>

Видео 10-ти месячной давности смотреть будем? ;) За этот срок сбросил 20 сек. Все таки, что-то, наверное, стало лучше. :P Естественно, Вашу помощь преувеличить не возможно (Ром, твою, кстати особенно, так что зацени свой результат ;).

2. Отмазка тоже есть. ;) Главный был - кроль. Гребков нарубил там тоже немеряно. Тянуться старался, но чувствовал, что ни вытянуться, ни догresti не мог. Даже планируемое дыхание 2/2 не успевал выдохнуть, дышал 4/4. В принципе, прошел с комфортом. Первый(ю) сделал с запасом 0.95сек, Игорюма обошел. А брос плыл для форумских, и Игорюм заявился 47сек. Пересториться не успел.

3. Надо лезть искать, но вроде avia как раз советовали их не соединять. Или я чего-то путаю.

Ну, и главный вопрос: с чего советуешь начинать? читать технику и смотреть видео будем считать, что согласились. ;)

свиммер от Ноября 19, 2013, 02:57:22 pm

Цитата: @LE\@NDER от Ноября 19, 2013, 02:25:00 pm

Угу, при нормальном гребке без спины, плечей и пресса проплыть в соревновательном темпе больше полтинника нереально, да и в конце полтинника руки отвалиются.

Так и есть. В смысле, после полтинника руки отваливаются. ;)

Led от Ноября 19, 2013, 02:57:57 pm

Господа !

А может перенести последние пару страниц в тему техники броса ?

Очень много полезной инфы и советов , которые через пару недель покроются десятком новых страниц и их уже

будет не достать.

свиммер от Ноября 19, 2013, 03:06:18 pm

Цитата: Led от Ноября 19, 2013, 02:57:57 pm

Господа !

А может перенести последние пару страниц в тему техники брасса ?

Очень много полезной инфы и советов , которые через пару недель покроются десятком новых страниц и их уже будет не достать.

Не против. Может даже в советы форума. Модераты думаю смогут правильно оформить.

Volga13 от Ноября 19, 2013, 03:56:36 pm

Цитата: Iustem от Ноября 18, 2013, 10:25:56 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 18, 2013, 10:08:49 pm

Цитата: Iustem от Ноября 18, 2013, 09:58:49 pm

Ни у одного, ни у другого абсолютно не работает спина - упражнение Ндф в ластах Рбр метров 200 лучше 400. как-то не приходило в голову это упражнение в ластах плавать ...

После него я сразу ощутил как должна работать спина, правда предостерегу - поаккуратнее с метражом - если поясница не закачена можно потянуть - я два дня потом ощущал спину ;D, но обошлось без травм.

Iustem и товарищи брассисты, подскажите плиз в какой части спины должна чувствоваться нагрузка в этом упражнении.

Сегодня попробовала - чувствую только лопатки. Нагрузка в пояснице не ощущалась никак. Или не правильно делаю, или "поясница закачена"??

avia334 от Ноября 19, 2013, 03:59:15 pm

Цитировать

Народ, помогите с брассом. У меня в нем какой-то "железный дровосек".

Спокойный темп: <http://www.youtube.com/watch?v=mb5TG0eOhss>

высоко-низко, фигня. Для медленного темпа и позаныривать можно. А вот ненатянутые стопы и деревянная спина - это весь тормоз, даже на медленном темпе. Ноги надо отдельно разрабатывать, чтобы удар не вниз рубили, а через стороны делали и высокое положение занимали. Это пипец сколько работы надо проделать.

avia334 от Ноября 19, 2013, 04:06:22 pm

Цитировать

Iustem и товарищи брассисты, подскажите плиз в какой части спины должна чувствоваться нагрузка в этом упражнении.

у тебя по предыдущим видео руки без высокого локтя в брасе работают. Если не переучилась, то и будешь чувствовать только лопатки и плечи. А если начала нормально локоть выводить, то на спину придется основная нагрузка. Её, от лапатов до низа будешь чувствовать.

Гала от Ноября 19, 2013, 04:10:44 pm

В брасе очень важно волну поймать, чтобы плыть на ней, но Рома прав, и Игорю, и свиммеру надо сперва азы ставить, а потом уже нюансы отрабатывать.

Волга, я насчет поясницы что-то не могу понять где и почему она болеть должна, пресс да, он в брасе работает довольно напряженно, поясница по идее тоже, но точно не до боли, у меня по крайней мере, но я очень спину берегу, некоторые вещи я просто не могу нормально делать(((. Вообще, что брасс, что батт это стили-качели: голова-попа, голова-попа и т.д. У парней это абсолютно плоский стиль, никакой раскочки. Я бы вообще начала с ног. Плавать с доской, плавать на спине ногами брассом, растягивать ноги.

свиммер от Ноября 19, 2013, 04:19:02 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 04:10:44 pm

В брасе очень важно волну поймать, чтобы плыть на ней, но Рома прав, и Игорю, и свиммеру надо сперва азы ставить, а потом уже нюансы отрабатывать.

Я правильно понимаю, что Волга нам (мне) прописала азы и ты с Сосниным солиданы с ней?

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 04:10:44 pm

Волга, я насчет поясницы что-то не могу понять где и почему она болеть должна, пресс да, он в брасе работает довольно напряженно,

А в какой момент его надо напрягать?

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 04:10:44 pm

поясница по идее тоже, но точно не до боли, у меня по крайней мере, но я очень спину берегу, некоторые вещи я просто не могу нормально делать((((). Вообще, что брасс, что батт это стили-качели: голова-попа, голова-попа и т.д. У парней это абсолютно плоский стиль, никакой раскачки. Я бы вообще начала с ног. Плавать с доской, плавать на спине ногами брассом, растягивать ноги.

Я сейчас в кролевом седе часто сижу, даже есть результаты (надеюсь, что даже на спину смогу лечь), а вот про брассовый... Ничего не отвалится, если его начинать делать после 30-ти лет из абсолютно деревянного состояния? Я, просто, в физиологии голени не очень чтобы в зуб ногой. ;)

читающий от Ноября 19, 2013, 04:32:08 pm

Цитата: swimmer от Ноября 19, 2013, 02:54:59 pm

1. Окей. Зацени тогда следующее видео. Гребок на 31-й сек - мой любимый момент можно обсудить. Локоть хоть немного появился? Ошибка сразу: изгиб спины отмазка сразу - маленькая скорость, на скорости должно быть получше. Зато на скорости такого гребка у меня нет. :) ноги и зад в воде - тоже маленькая скорость, но и на скорости возможно тоже есть эта ошибка. И так, после вводной, ссылка: <http://www.youtube.com/watch?v=Dx2mLd12q8M>
Ну, и главный вопрос: с чего советуешь начинать? читать технику и смотреть видео будем считать, что согласились. ;)

Андрей, посмотри внимательнее заплыв, где плывёт ИлТа4оК. Обрати внимание, что у него в любой момент времени одна рука всегда впереди (в четвертой четверти). А у тебя всегда и при быстром плавании и при медленном руки находятся в противофазе. Хотя в упражнениях ты можешь удерживать руку впереди. Попробуй не торопиться с началом гребка, дождись, чтобы вторая рука хотя бы начала вход в воду.

Toto от Ноября 19, 2013, 04:37:41 pm

Цитата: swimmer от Ноября 19, 2013, 04:19:02 pm

Я сейчас в кролевом седе часто сижу, даже есть результаты (надеюсь, что даже на спину смогу лечь), а вот про брассовый... Ничего не отвалится, если его начинать делать после 30-ти лет из абсолютно деревянного состояния? Я, просто, в физиологии голени не очень чтобы в зуб ногой. ;)

колени могут отвалиться))

там нагрузка на связки будет несколько иной, чем при вытянутых стопах, поэтому нужно очень аккуратно и можно попробовать начать с приседание в неполный (а затем и в полный) брасовый сед (те колени вместе, стопы как в брассе) с опорой на шведскую стенку или чего-то подобное

ИлТа4оК от Ноября 19, 2013, 04:43:10 pm

Цитата: Toto от Ноября 19, 2013, 04:37:41 pm

Цитата: swimmer от Ноября 19, 2013, 04:19:02 pm

Я сейчас в кролевом седе часто сижу, даже есть результаты (надеюсь, что даже на спину смогу лечь), а вот про брассовый... Ничего не отвалится, если его начинать делать после 30-ти лет из абсолютно деревянного состояния? Я, просто, в физиологии голени не очень чтобы в зуб ногой. ;)

колени могут отвалиться))

там нагрузка на связки будет несколько иной, чем при вытянутых стопах, поэтому нужно очень аккуратно и можно попробовать начать с приседание в неполный (а затем и в полный) брасовый сед (те колени вместе, стопы как в брассе) с опорой на шведскую стенку или чего-то подобное

А для начала можно попробовать встать в первую позицию :) (так, вроде называется позиция, когда носки под углом 180%)

Гала от Ноября 19, 2013, 04:52:53 pm

Брассовый сед вещь крайне не полезная с точки зрения обычного человека, я бы его по доброй воле никому не рекомендовала. Только, если целенаправленно ставить целью сваять из себя брассиста. И да, очень аккуратно начинать надо. Очень постепенно.

А на кроль, чтобы руки не убежали, есть очень хорошее детское упражнение, когда детям его объясняю, то называю: руки встречаются впереди. Смысл в том, чтобы одна рука не начинала движение, пока вторая рука не совершит полный цикл гребка, т.е. пока руки не встретятся в стрелочке над головой. И второе, оно уже рассчитано больше на догребание, когда руки встречаются внизу, все то же самое, но руки по швам.

свиммер от Ноября 19, 2013, 04:55:45 pm

Цитата: читающий от Ноября 19, 2013, 04:32:08 pm

Цитата: свиммер от Ноября 19, 2013, 02:54:59 pm

1. Окей. Зацени тогда следующее видео. Гребок на 31-й сек - мой любимый момент можно обсудить. Локоть хоть немного появился? Ошибка сразу: изгиб спины отмазка сразу - маленькая скорость, на скорости должно быть получше. Зато на скорости такого гребка у меня нет. :) ноги и зад в воде - тоже маленькая скорость, но и на скорости возможно тоже есть эта ошибка. Итак, после вводной, ссылка: <http://www.youtube.com/watch?v=Dx2mLd12q8M>
Ну, и главный вопрос: с чего советуешь начинать? читать технику и смотреть видео будем считать, что согласились. ;)

Андрей, посмотри внимательнее заплыв, где плывёт IlyTa4oK. Обрати внимание, что у него в любой момент времени одна рука всегда впереди (в четвертой четверти). А у тебя всегда и при быстром плавании и при медленном руки находятся в противофазе. Хотя в упражнениях ты можешь удерживать руку впереди. Попробуй не торопиться с началом гребка, дождись, чтобы вторая рука хотя бы начала вход в воду.

Сначала не понял зачем ты мне предлагаешь попробовать другой стиль, но понял! Что бы удлинить гребок. В противофазе плавают коротким? Я прав?

@LE}{@NDER от Ноября 19, 2013, 05:31:26 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 04:52:53 pm

Брассовый сед вещь крайне не полезная с точки зрения обычного человека,я бы его по доброй воле никому не рекомендовала.Только,если целенаправленно ставить целью сваять из себя брассиста. И да, очень аккуратно начинать надо. Очень постепенно.

А на кроль,чтобы руки не убегали, есть очень хорошее детское упражнение, когда детям его объясняю,то называю: руки встречаются впереди. Смысл в том,чтобы одна рука не начинала движение,пока вторая рука не совершит полный цикл гребка,т.е. пока руки не встретятся в стрелочке над головой. И второе,оно уже рассчитано больше на догребание,когда руки встречаются внизу, все то же самое,но руки по швам.

У меня и сейчас уходит около 10 минут, чтобы растянуться и комфортно сидеть в брассовом седе. Это при регулярных растяжках и при том, что я могу ложиться из этого положения. На это все ушло около 2х лет. Если слишком форсировать, то да, можно реально дров наломать (это кстати не только к брассову седу относится).

Гала от Ноября 19, 2013, 05:36:13 pm

Я думаю,что парни ничего не наломают,они просто в него не сядут)))))))) И не надо,вот так сразу,ни в коем случае. Постепенно, очень медленно и очень аккуратно с коленями.

Гала от Ноября 19, 2013, 05:38:37 pm

То,что детям дано от природы,то взрослому заостренному организму почти смерть))) У меня все дети легко и непринужденно сядут в брассовый сед, лежат в нем, делают приседания в него и подъемы из него, сама я могу в нем хоть спать,но ни Игорю, ни Свиммеру не рекомендовала бы им заморачиваться. Стопы выворачивайте и пока достаточно.

читающий от Ноября 19, 2013, 05:42:57 pm

Цитата: свиммер от Ноября 19, 2013, 04:55:45 pm

В противофазе плавают коротким? Я прав?

Не знаю. Это вопрос к спецам.

Я немного о другом. Вспомни высказывание, которое приписывают Архимеду, насчет точки опоры. Представь, что твое тело - это рычаг с точкой опоры в районе груди. Сейчас тебе не хватает усилия поднять таз и ноги повыше, тело расположено под углом к горизонту. Вытягивая руку вперед, ты сможешь немного изменить соотношение плечей рычага, как бы добавишь гирьку на весы со стороны головы. И тогда ноги и таз сами приподнимутся, будешь лежать в воде ровнее, поплывёшь легче и быстрее.

Гала от Ноября 19, 2013, 05:47:34 pm

Люди, у меня вопрос ребром)))) С моей спиной не только повороты-старты вещь проблематичная,но и выходы тоже. Никак не могу приспособиться,чтобы делать более-менее удобоваримые выходы минимально нагружая при этом спину. Если делаю выход нормальный,то сразу спине каюк. Какие могут быть способы выходов,при минимальной нагрузке на поясницу и спину вообще и есть ли такие????

Олег, по поводу гирьки))) Гирька у нас одна-голова))) Нет,кроме шуток. Положением головы мы способны регулировать положение всего тела, потому что башка весит много, она именно как гиря, чуть опустить голову и сразу тело будет ровнее лежать, попа тоже поднимется. Не надо никуда задирать голову, пвот как стоим ровно,так и лежать на воде должны ровно,чтобы не было ненужного напряжения в шейном отделе. Нос смотрит вниз, только не себе на ноги,а ровно вниз.

@LE}{@NDER от Ноября 19, 2013, 05:58:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 05:36:13 pm

Я думаю, что парни ничего не наломают, они просто в него не сядут)))))))) И не надо, вот так сразу, ни в коем случае. Постепенно, очень медленно и очень аккуратно с коленями. Я после прокрута варяга за месяц уже не столь категоричен: есть люди, у которых воля превосходит здравый разум.

Гала от Ноября 19, 2013, 06:01:07 pm

Вот я поэтому и говорю, что советовать новичкам брассовый сед не надо, пусть лучше они не станут великими брассистами, чем повыбивают себе колени и все остальные прелести брассового седа на себе прочувствуют.

читающий от Ноября 19, 2013, 06:08:02 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 05:47:34 pm

Положением головы мы способны регулировать положение всего тела, потому что башка весит много, она именно как гиря, чуть опустить голову и сразу тело будет ровнее лежать, попа тоже поднимется. Не надо никуда задираť голову, пвот как стоим ровно, так и лежать на воде должны ровно, чтобы не было ненужного напряжения в шейном отделе. Нос смотрит вниз, только не себе на ноги, а ровно вниз.

Гала, глянь ещё раз на положение головы при замедленной видеосъемке свиммера по ссылке чуть выше. Вроде голова полностью в воде, нос смотрит ровно вниз, а таз и ноги сантиметров на 10-15 ниже уровня воды. И его же летнее видео http://www.youtube.com/watch?v=ZboqRx_On2Y

Гала от Ноября 19, 2013, 06:13:41 pm

Сейчас гляну. Я это писала не видево видео)))) Рассуждала чисто теоретически))))

sosnin от Ноября 19, 2013, 06:17:52 pm

госспади, фаза-противофаза\седы-лежи\упражнение и прочее...зачем это все если они не вынимают плечо?????????

они так и плавают и плывут тупо руками, как будто руки это весла байдарки и суставов у них нет...

сделайте видос...лежишь на воде, работая тихо ногами и вынуть одно плечо из воды (что кролем, что на спине). 200% вы утонете сразу же на полметра в первом подъеме плеча.

пс. свиммер, где ты видел чтоб в брассе руки задерживались у пупка+в этот момент поднималась голова. и в добавок пронос в воде на глубине 30см? ты еще кролем в полной под водой поплыви.

Гала от Ноября 19, 2013, 06:22:32 pm

Олег, ткну, плиз, в новое видео Свиммера, что-то не могу найти, только брасс))))). Что касается того, что ты дал, то здесь сразу бросаются в глаза ножницы ногами при вдохе. Кошмар просто. Потому что не всем корпусом разворачиваешься, а тупо, прости и не обижайся, поворачиваешь верхнюю часть тела. Упражнение Попова (если не ошибаюсь) в помощь: гребок рукой и вдох с разворотом на бок, одна рука вытянута вперед, другая прижата к телу, плывешь на боку, лицо над водой, специально этот момент уточняю, считаешь до шести-выдох, рука возвращается в положение для захвата, переворачиваешься на живот, снова считаешь и опять вдох, поворот на бок и т.д.. И так до упора. Четвертак одной рукой, четвертак другой. Плавание кролем и на спине-это плавание с поворотами вокруг своей оси, где у тебя эти эти повороты?

Гала от Ноября 19, 2013, 06:25:06 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 06:17:52 pm

сделайте видос...лежишь на воде, работая тихо ногами и вынуть одно плечо из воды (что кролем, что на спине). 200% вы утонете сразу же на полметра в первом подъеме плеча.

Ром, про какие ты плечи говоришь. Я никак не могу понять, столько времени курить форум, задать уйму вопросов, развести целые трактаты в каждой теме и для вдоха продолжать вертеть головой, а не поворачивать корпус, это что вообще такое?????

И зачем вообще так широко ногами работать???????

читающий от Ноября 19, 2013, 06:27:52 pm

Цитировать

ткну, плиз, в новое видео Свиммера

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg235376#msg235376>

sosnin от Ноября 19, 2013, 06:29:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=104AJjQWUal> 0:37 сначала плечо появляется,потом все остальное

Гала от Ноября 19, 2013, 06:33:26 pm

Мда. Стрелочки наше все)))) Ну реально, ребята, пофиг пока как там у вас руки идут, локти, противофазы и прочая хрень, ЛЯГТЕ НА ВОДУ НОРМАЛЬНО!!!! Я бы выбила это заглавными буквами на входе в раздел Мастерс)))))) Стрелочки, скольжение, носки оттянуть, напрячь мышцы, чтобы не мотыляло из стороны в сторону. Ну кто сказал, что плыть должно легко, что можно тело плюхнуть в воду абы как и ничего не напрягая в этом плане начинать ставить технику????? И это, забудьте про лопатки и все приспособы для плавания, если, конечно, ими пользуетесь. Доска и лишь она одна родимая))))))

Гала от Ноября 19, 2013, 06:36:31 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 06:29:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=104AJjQWUal> 0:37 сначала плечо появляется,потом все остальное

Ром, не дергай ты Попова, пусть сперва детские упражнения освоят. Кстати, по поводу ротации, где-то было очень хорошее упражнение, давно уже, кажется авиа выкладывал, когда руки вообще не работают, все, что делаем-это ротацию плечами, очень было бы полезно Свиммеру это делать.

Berrimog от Ноября 19, 2013, 06:51:37 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 06:25:06 pm

И зачем вообще так широко ногами работать??????

Затем, что нескоординированны и не контролируют свои действия. Вместо того, чтобы поворачивать тело при вдохе, не только поворачивают голову, как уже было замечено, но еще умудряются при недовороте корпуса поворачивать ноги с тазом, хотя, если бы отконтролировали бы ноги, то уже разлет был бы меньше.

Toto от Ноября 19, 2013, 07:22:46 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 06:36:31 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 06:29:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=104AJjQWUal> 0:37 сначала плечо появляется,потом все остальное

Ром, не дергай ты Попова, пусть сперва детские упражнения освоят. Кстати, по поводу ротации, где-то было очень хорошее упражнение, давно уже, кажется авиа выкладывал, когда руки вообще не работают, все, что делаем-это ротацию плечами, очень было бы полезно Свиммеру это делать.

Гала, похоже ты вот про это? <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk#t=14>

В исполнении Даны Волмер)

Volga13 от Ноября 19, 2013, 07:40:44 pm

Вот вот, наверное именно про это упражнение Гала и говорила.

Цитата: свиммер от Ноября 19, 2013, 02:54:59 pm

Ошибка сразу: изгиб спины отмазка сразу - маленькая скорость, на скорости должно быть получше. Зато на скорости такого гребка у меня нет. :) ноги и зад в воде - тоже маленькая скорость, но и на скорости возможно тоже есть эта ошибка.

Так, что, не принимаются отмазки, основанные на низкой скорости. На видео у Даны скорости то и нет, а ничего нигде не провалено.

свиммер от Ноября 19, 2013, 08:03:53 pm

Ром, спасибо за плечо и быстрый вынос рук (Летун мне два раза говорил, но теперь, вроде, понял и даже разглядел <http://youtu.be/epUrUT9xwNM?t=30s> осталось повторить)

Тото, спасибо за видео

Гала, стрелочку делаю на каждой трене. Что по поводу пресса?

свиммер от Ноября 19, 2013, 08:05:15 pm

Гал, еще вопрос, что с читающим решили то про первую четверть?

sosnin от Ноября 19, 2013, 08:57:25 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 06:36:31 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 06:29:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=104AJjQWUal> 0:37 сначала плечо появляется,потом все остальное

Ром, не дергай ты Попова, пусть сперва детские упражнения освоят.

ты сама спрашивала про какое "плечо" я говорю.я тебе показал...я ж не прошу все видео смотреть.

avia334 от Ноября 20, 2013, 09:46:29 am

Цитировать

Мда. Стрелочки наше все)))))) Ну реально, ребята, пофиг пока как там у вас руки идут, локти, противофазы и прочая хрень, ЛЯГТЕ НА ВОДУ НОРМАЛЬНО!!!! Я бы выбила это заглавными буквами на входе в раздел Мастерс))))))

Стрелочки, скольжение, носки оттянуть, напрячь мышцы, чтобы не мотыляло из стороны в сторону. Ну кто сказал, что плыть должно легко, что можно тело плюхнуть в воду абы как и ничего не напрягая в этом плане

Зачет! Двумя руками за... .

Давно пора.

avia334 от Ноября 20, 2013, 09:53:21 am

Цитировать

Я сейчас в кролевом седе часто сижу, даже есть результаты (надеюсь, что даже на спину смогу лечь), а вот про брассовый... Ничего не отвалится, если его начинать делать после 30-ти лет из абсолютно деревянного состояния?

Я, просто, в физиологии голени не очень чтобы в зуб ногой. Wink

кролевый и брассовый сед в раскачку потизоньку каждый день.

3 раза раскачиваемся чуть-чуть, чтобы связки напрячь (слегка)-отпустить. Так до 10-15 считаем. Потом отдых.

и четвертый раз замираем в статике с максимально возможным (не болевым) седом.

Я в 30 лет занялся, был деревянным как лошадка. Сейчас ложусь в брассовый сед и еще под стопы кросовки подкладываю.

avia334 от Ноября 20, 2013, 10:03:00 am

Цитировать

Гала, похоже ты вот про это? <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk#t=14>

В исполнении Даны Волмер)

типа того. Я бы свимеру и Игорю посоветовал (в 5-й раз) начинать после разминки делать стрелки. Потом стрелки с ногами. Потом как на видео с Даной, но руки впереди в стрелку. Потом как на видео, но советовал бы плечо задерживать высоко на 6 ударов ногами. Потом тоже самое, но руки за головой скрестить. Так изменится центр тяжести, придется напрячь корпус сильнее, чтобы держаться высоко у воды.

Но они это ведь не будут делать?! Проще выкладывать видео и просить сразу улучшить технику.

А пользы от этих упражнений...натянутые носки, натянутый и жесткий корпус, умение держать корпус при нагрузке, независимое вращение плечей отдельно от корпуса, прогнутая спина, узкая работа ног и т.д. и т.п.

igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 18, 2013, 07:28:18 pm

Игорь - плавай то же что и Свимер. Упражнения классические, как и ошибки, которые ими исправляют.

Ну я бы посоветовала особый упор сделать на ноги на спине и с доской. - с разворотом стоп у тебя конечно беда, тут еще растяжка нужна..

плюс руки брасс/ноги дельфин - для включения корпуса в работу.

Уточни - зачем мне в упражнении на спине брассом использовать доску?

Сегодня попробовал без доски - все отлично!

Про разворот стоп - ты имела в виду в какой проекции - угол между голеностопом и стопой или угол между поверхностью и стопой?

Цитата: aLx от Ноября 19, 2013, 10:59:45 am

Спина у igorium. Очень широко руки вкладываются, поэтому и нет гребка, из такого положения руки очень тяжело далать гребок. Ноги все время в коленях согнуты и очень низко лежат.

С вкладыванием буду работать.

А вот что делать с ногами не знаю.

Ноги согнуты, т.к. они тонут.

Не сгибая их, я не вытасу их на поверхность.

С кролем подобная проблема была, сейчас вроде туда-сюда.

Но как поднять ноги на спине, я даже не представляю!!!

Чем можно помочь?

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 11:44:58 am

igorium и swimmer, вы вообще плаваете брассом? а упражнения?

igorium, а спина? ты пробовал хотябы на трене вынимать плечо из воды? СНАЧАЛА вынимается плечо, потом з ним спешит локоть, а ПОТОМ кисть!!! дальше даже обсуждать нечего...вкладывание на 3 часа, гребок прямой рукой, поза сидельщика топит таз и он оказывается самой низкой точкой в теле. ахтунг!

я вообще не увидел ничего из элементарных основ техники, что в любых книгах описаны. разве что выход у swimмера был.

Я брассом не плавал несколько месяцев в координации.

Только разминаюсь Руки-брасс, ноги-кроль...

Спину буду лечить, но как убрать тонуший таз???

Цитата: Гала от Ноября 19, 2013, 05:38:37 pm

ни Игорю, ни Swimмеру не рекомендовала бы им заморачиваться. Стопы выворачивайте и пока достаточно.

Как выворачивать стопы ???

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2013, 06:17:52 pm

госспади, фаза-протифаза/седы-лежи/упражнение и прочее...зачем это все если они не вынимают плечо??????????

они так и плавают и плывут тупо руками, как будто руки это весла байдарки и суставов у них нет...

сделайте видос....лежишь на воде, работая тихо ногами и вынуть одно плечо из воды (что кролем, что на спине). 200% вы утонете сразу же на полметра в первом подъеме плеча.

Пробовал давненько - так и есть. Тону нафиг ((

И что - это можно вылечить?

Хочу рецепт))

Цитата: avia334 от Ноября 20, 2013, 10:03:00 am

типа того. Я бы swimмеру и Игорю посоветовал (в 5-й раз) начинать после разминки делать стрелки. Потом стрелки с ногами. Потом как на видео с Даной, но руки впереди в стрелку. Потом как на видео, но советовал бы плечо задерживать высоко на 6 ударов ногами. Потом тоже самое, но руки за головой скрестить. Так изменится центр тяжести, придется напрячь корпус сильнее, чтобы держаться высоко у воды.

Но они это ведь не будут делать?! Проще выкладывать видео и просить сразу улучшить технику.

А пользы от этих упражнений...натянутые носки, натянутый и жесткий корпус, умение держать корпус при нагрузке, независимое вращение плечей отдельно от корпуса, прогнутая спина, узкая работа ног и т.д. и т.п.

Авиа, да делал же я все это. Месяц или даже больше (перед Босфором). В конце даже удавалась иногда проплывать со скрещенными сзади руками.

sosnin от Ноября 20, 2013, 01:45:08 pm

Цитата: igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

Пробовал давненько - так и есть. Тону нафиг ((

И что - это можно вылечить?

Хочу рецепт))

это элементарно...надо увеличить площадь опоры тела.

для этого надо :

-вытягивать вторую руку вперед, а не в дно или вбок

-вынимать только одно плечо и НЕ НАДО при этом вертеть телом, другой рукой, мотать ногами, сгибать ноги в коленях, сворачиваться колачиком, и прочие выкрутасы, на кот у меня даже фантазии не хватает (а вы делаете)...

ты же можешь сидя на стуле почесать подбородок плечом? тебе для этого надо что-то придумать с ногами, туловищем, вторым плечом? так вот- тоже самое, только головой не крути в воде.

Volga13 от Ноября 20, 2013, 02:46:24 pm

Цитата: igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

Цитата: Volga13 от Ноября 18, 2013, 07:28:18 pm

Игорь - плавай то же что и Swimмер. Упражнения классические, как и ошибки, которые ими исправляют.

Ну я бы посоветовала особый упор сделать на ноги на спине и с доской. - с разворотом стоп у тебя конечно беда, тут еще растяжка нужна..

плюс руки брасс/ноги дельфин - для включения корпуса в работу.

Уточни - зачем мне в упражнении на спине брассом использовать доску?

Сегодня попробовал без доски - все отлично!

Про разворот стоп - ты имела в виду в какой проекции - угол между голеностопом и стопой или угол между

поверхностью и стопой?

С доской я имела ввиду не на спине, а как обычно на груди - для закрепления того, что начнет получаться на спине, а именно должно получаться не высовывать и не разводиться колени, + разворачивать ступни.

С проекциями и углами у меня беда... проще объяснить, что они должны разворачиваться как у балерины в 1 и 2 позиции. то есть - пальцы ног должны смотреть в разные стороны.

а про то как выворачивать и растягивать стопы плавно - становишься во вторую балетную позицию (ноги чуть шире плеч, носки максимально развернуты в стороны) и потихонечку начинаешь приседать стараясь не разводиться колени, пока не получится сесть в брассовый сед. Ну тут же есть тема целая про это <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4669.msg112607#msg112607> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4669.msg112607#msg112607>)

свиммер от Ноября 20, 2013, 03:03:25 pm

1. Рбр-Ндф и Рбр-колобашка - упражнения на одно и то же, только с дельфином более продвинутое? Заметно нагружается спина при Рбр-Ндф - признак правильности?

2. Нбр на спине. В правой, особенно, коленке не особо приятные ощущения. При подстраивании координации движений в большинстве движений удаётся его убрать. Насколько это плохо?

читающий от Ноября 20, 2013, 03:06:08 pm

Цитата: igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

Но как поднять ноги на спине, я даже не представляю!!!
как убрать тонуший таз???

Руки стрелочкой, потихоньку подрабатывая ногами, выгнись так, чтобы живот показался над водой или хотя бы был вровень с уровнем воды.

Volga13 от Ноября 20, 2013, 03:14:16 pm

Цитата: igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

А вот что делать с ногами не знаю.

Ноги согнуты, т.к. они тонут.

Не сгибая их, я не вытасываю их на поверхность.

С кролем подобная проблема была, сейчас вроде туда-сюда.

Но как поднять ноги на спине, я даже не представляю!!!

Чем можно помочь?

Да тут один рецепт - плавать на спине ноги кролем. И в стрелочку, и руки по швам, и с доской над коленями (если уж они сами в воде не хотят оставаться - доска не будет их выпускать наружу :)) И вряд ли кто-то еще что-то посоветует. все с этого обычно плавать начинают учиться. А в нашей местной спортшколе - плавание на ногах на спине вообще сдают на зачет при зачислении после 2 месяцев "ознакомительных занятий".

Критерии правильности плавания просты и очевидны для самого плавающего - фонтанчик от стоп и отсутствие колений на поверхности. Контролировать положение таза тоже просто. когда плывешь на спине сам можешь увидеть - провален он или нет.

У всех рано или поздно начинает получаться.

Volga13 от Ноября 20, 2013, 03:30:31 pm

Цитата: свиммер от Ноября 20, 2013, 03:03:25 pm

1. Рбр-Ндф и Рбр-колобашка - упражнения на одно и то же, только с дельфином более продвинутое? Заметно нагружается спина при Рбр-Ндф - признак правильности?

2. Нбр на спине. В правой, особенно, коленке не особо приятные ощущения. При подстраивании координации движений в большинстве движений удаётся его убрать. Насколько это плохо?

Колобашка помогает убрать чрезмерное занывивание, и понять где примерно должен находиться таз. И еще так можно сконцентрироваться только на руках, не отвлекаясь на прочие части тела.

Говорят, что если чувствуется нагрузка на спину при Рбр-Ндф, признак того, что спина задействована про движениями. Но лично я нагрузку собственно на спину вообще не чувствую ни в каком виде плавания ни в брассе ни в дельфине, ни уж тем боле в кроле, и ни в каких упражнениях. Пресс, широчайшие, лопатки - да устают. получается или я спину вообще на задействую нигде, или там уже достаточно мышц, чтобы они не уставали от того объема плавания, которое есть сейчас. :)

Гала от Ноября 20, 2013, 11:21:37 pm

Цитата: Toto от Ноября 19, 2013, 07:22:46 pm

Гала, похоже ты вот про это? <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk#t=14>

В исполнении Даны Волмер)

Да,Тото, именно оно))) И прошу обратить внимание на то,как Дана разворачивает корпус,не перекручивает и не вертит отдельно головой,а именно всем телом поворачивается.

Цитата: swimmer от Ноября 19, 2013, 08:05:15 pm

Гал, еще вопрос, что с читающим решили то про первую четверть?

Ээээ.....напомни,плиз, про какую первую четверть мы с читающим что-то должны были решить?)))) Я эт...реально слаба памятью :-[.

Гала от Ноября 20, 2013, 11:25:46 pm

Цитата: igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

Про разворот стоп - ты имела в виду в какой проекции - угол между голеностопом и стопой или угол между поверхностью и стопой?

Авиа, да делал же я все это. Месяц или даже больше (перед Босфором). В конце даже удавалась иногда проплывать со скрещенными сзади руками.

С ума я с вами сойду ;D. Теперь еще проекции на углы пошли))))))))))

Игорь, а кто тебе сказал, что месяца достаточно? Месяц это в плавании вообще ни о чем. Вот скажи мне, почему все наши мастера, которые все детство и юность на плавание угрожали, до сих пор замораживаются техникой? Есть у тебя ответ на этот вопрос? Не месяц и не два, а постоянно? Я, кстати, те же стрелочки тоже время от времени делаю, не брезгую знаешь ли ;)

aLx от Ноября 21, 2013, 07:28:34 am

Цитата: igorium от Ноября 20, 2013, 01:31:28 pm

Цитата: aLx от Ноября 19, 2013, 10:59:45 am

Спина у igorium. Очень широко руки вкладываются, поэтому и нет гребка, из такого положения руки очень тяжело далать гребок. Ноги все время в коленях согнуты и очень низко лежат.

С вкладыванием буду работать.

А вот что делать с ногами не знаю.

Ноги согнуты, т.к. они тонут.

Не сгибая их, я не вытасу их на поверхность.

С кролем подобная проблема была, сейчас вроде туда-сюда.

Но как поднять ноги на спине, я даже не представляю!!!

Чем можно помочь?

Ноги на спине поднимаются так же как и сидя на стуле. На стуле поднимите ровно ноги (уголок). Что будет сильно напряженно? Пресс, вот так и надо плыть. Вы же во многом тут опираетесь на спринты (соревнования, турниры), так плавайте хоть четвертаками, но правильно, сил то должно хватить ноги удержать, можно ими даже не работать особо, просто держим.

То что они согнуты от того, что не держите их, согласен.

И второе, на мой дилетанский взгляд, правильным вкладыванием руки и затем вытягиванием за ней, мы вытягиваемся всем телом, выравнивая его и приподнимая, в том числе и ноги, если конечно они просто не болтаются.

swimmer от Ноября 21, 2013, 08:40:05 am

Цитата: Гала от Ноября 20, 2013, 11:21:37 pm

Ээээ.....напомни,плиз, про какую первую четверть мы с читающим что-то должны были решить?)))) Я эт...реально слаба памятью :-[.

Ну, суть беседы, примерно, как-то так: читающий предложил в первой четверти попробовать, чтобы таз с ногами поднять, ты сказала, что не надо болтать ерундой, а опускайте голову ниже, т.к. она центр вселенной или что-то в этом роде, а, вообще, надо делать стрелочки и бомбочки и будет счастье и в мире мир, а мы начинающие индюки упертые только локоть учим и прочие высокие материи своими грязными кривыми граблями, которые и грести то не умеют, пачкаем; читающий сказал, что у меня она [голова] итак весь кафель изскребла, на что ты созналась в теоритизировании и попросила видео. На видео ты увидела заточку ножниц и тренировку шеи совы, и проявила все свое неисчерпаемое красноречие по этому поводу не без помощи своих замечательных подруг: мол надо стрелочки и бомбочки бомбить, вот, мы (т.е. ты и другие хорошие водоплавающие) и авиа по пол трени делаем стрелочку, а вторую половину бомбочку и поэтому плаваем полтос на спине за 38,87, а вы индюки упертые только локоть учите и прочие высокие материи В общем, как-то так, а от положения тела и первую четверть ушли чуть в сторонку ;)

Volga13 от Ноября 21, 2013, 09:06:07 am

зачет по "бомбочкам" думаю и ты и Игорь уже сдали.. ;D ;D

И даже на видео для "клуба быстрые ноги" <http://www.youtube.com/watch?v=5Q1T-Frq788>

(<http://www.youtube.com/watch?v=5Q1T-Frq788>), - тебе можно твердый зачет поставить отдельно за "стрелочку". Там ведь и корпус достаточно жесткий и ничего нигде не провалено..

Только когда в координации плаваеете и упражнения на всякие гребки, что то слишком хлипкая стрелочка, скорее даже змейка.

Гала от Ноября 21, 2013, 09:26:56 am

Свиммер, повеселил ;D. На самом деле, все надо делать. И гребок отрабатывать, и проекции с углами высчитывать (не веришь мне, спроси у авиа, он большущий спец по углам ;D), но ты как есть начинающий и самое основное для тебя на данном этапе не локоть и пр., а именно положение тела в воде и правильная координация в стиле, т.е. именно то, чему учат детей в лягушатнике. Понимаешь, если не доложить кирпичей в фундамент, то здание рухнет. А вы почему-то фундаментом заморачиваться не хотите, что очень и очень печально, вам надо сразу и как у Фелпса. Вот смотри, ты же хорошо лежишь на том видео, что Волга сюда принесла, что мешает тебе контролировать свое положение тела при плавании в координации? Я просто предлагаю именно сейчас отложить в сторону все, что мешает тебе сосредоточиться на удержании тела. Смеем предположить, что ты в своем плавании разбазариваешься, т.е. пытаешься схватиться сразу за несколько вещей. Попробуй сейчас думать лишь над тем как лежишь, пусть локоть проваливается, углы с проекциями тоже подождут своего часа. Еще раз изучи упражнение, которое Тото принесла. Я бы предложила тебе следующее: делаешь вдохи-выдохи в воду, с этого начинаешь тренировку, потом стрелочки-скольжение, потом стрелочки с работой ног, потом упражнение Тото, потом упражнение, когда одна рука вытянута вперед, а вторая совершает гребок с переворотом на бок, т.е. левая рука впереди, правая рядом, плывешь на животе, четко контролируешь положение тела, делаешь гребок правой и со вдохом переворачиваешься на бок, только именно на бок, а не на спину и глаза в потолок при этом не задираешь, правая рука прижата к бедру, левая по-прежнему впереди, плывешь на боку, на счет пять возвращаешь правую руку в исходное положение, снова плывешь на животе, опять считаешь до пяти и гребок правой с переворотом на бок. Следи, чтобы именно все тело переворачивалось, а не верхняя его часть, а бедра при этом оставались лежать в прежней позиции, тебе должно быть удобно, понимаешь? Потом то же самое делаешь левой рукой, теперь правая будет вытянута впереди. И все время контролируешь положение тела. Носки тянешь, ноги не сгибаешь. Я бы на вашем с Игорием месте соревновалась не в секундах, а в продвижении по технике. Идете в Олимпийский, снимаете свой старт, показываете, а мы отмечаем у кого больше прогресс в технике. Ребята, вы поймите, пока вы не сделаете базу для того, чтобы ставить правильный гребок и все такое, у вас :а) никогда этого грёбка не появится; б) скорость так и будет не выше третьего взрослого.

Гала от Ноября 21, 2013, 09:42:11 am

И вдогонку, обижаться не надо, иначе нет смысла задавать вопросы. Знаешь как говорят: никогда не задавай вопрос, если не готов получить на него правдивый ответ. Это как в отношениях между мужчиной и женщиной, когда один спрашивает "Ты меня любишь?", то второй вовсе не обязан отвечать ему да, а если спрашивающий не готов услышать в т.ч. и отрицательный ответ, то и спрашивать не надо.

avia334 от Ноября 21, 2013, 10:04:41 am

Цитировать

И гребок отрабатывать, и проекции с углами высчитывать (не веришь мне, спроси у авиа, он большущий спец по углам Grip

Да... ;D... тоже было плавание с транспортом ;D

А Гала права, соревнуйтесь, пока, кто дальше от бортика в стрелочке оттолкнется. И положение тела выработает нормальное, и отталкивание разучите (очень важно) и носки натянете.

Ну и треню, которую Вам Я и Гала пишем уже в 101 раз. Тогда и будет в жизни счастье. Локоть, хват и углы правильные практически сами придут, когда тело положите на воду нормально. Другого выхода не будет как сделать правильный хват кистью, оставляя на месте локоть и подтягивание, используя вращение плечевого пояса, чтобы не провалить корпус и оставить максимальную площадь тела для опоры на воду (важно!).

свиммер от Ноября 21, 2013, 10:15:12 am

Цитата: avia334 от Ноября 21, 2013, 10:04:41 am

А Гала права, соревнуйтесь, пока, кто дальше от бортика в стрелочке оттолкнется. И положение тела выработает нормальное, и отталкивание разучите (очень важно) и носки натянете.

Ну и треню, которую Вам Я и Гала пишем уже в 101 раз. Тогда и будет в жизни счастье. Локоть, хват и углы правильные практически сами придут, когда тело положите на воду нормально. Другого выхода не будет как сделать правильный хват кистью, оставляя на месте локоть и подтягивание, используя вращение плечевого пояса, чтобы не провалить корпус и оставить максимальную площадь тела для опоры на воду (важно!).

12,5метра. ты сколько?

Гала от Ноября 21, 2013, 10:27:44 am

Цитата: свиммер от Ноября 21, 2013, 10:15:12 am

12,5метра. ты сколько?

Ну, не плохо весьма. А теперь попробуй сам сформулировать что именно тебе мешает держать тело при плавании в координации так же, как в стрелочке без работы рук?

свиммер от Ноября 21, 2013, 10:32:10 am

Цитата: Гала от Ноября 21, 2013, 09:26:56 am

... одна рука вытянута вперед, а вторая совершает гребок с переворотом на бок, т.е. левая рука впереди, правая рядом, плывешь на животе, четко контролируешь положение тела, делаешь гребок правой и со вдохом переворачиваешься на бок, ...

Говоря коротко, твое мнение - в том медленном кроле (и вообще) исправлять положение надо в основном этим упрощением, а не первой четвертью?

По поводу обижаться, никапли не обидно ты говоришь. ;) У тебя обидно-то, наверное, не получится.

свиммер от Ноября 21, 2013, 10:34:51 am

Цитата: Гала от Ноября 21, 2013, 10:27:44 am

Цитата: свиммер от Ноября 21, 2013, 10:15:12 am

12,5метра. ты сколько?

Ну, не плохо весьма. А теперь попробуй сам сформулировать что именно тебе мешает держать тело при плавании в координации так же, как в стрелочке без работы рук?

Хз. Когда быстро плыву, все в тонусе. Когда спокойно, руки работают медленно, от этого мышцы спины не напрягаются, от этого весь тонус пропадает. Наверное, как-то так.

avia334 от Ноября 21, 2013, 10:42:49 am

Цитировать

12,5метра. ты сколько?

..это полбаса..давненько такое не делал, но за среднюю черту (разделяет басик) заплывал пару лет назад точно. С тех пор, думаю, прогрессирувал только. Замеряю и напишу.

свиммер от Ноября 21, 2013, 10:45:42 am

Цитата: avia334 от Ноября 21, 2013, 10:42:49 am

Цитировать

12,5метра. ты сколько?

..это полбаса..давненько такое не делал, но за среднюю черту (разделяет басик) заплывал пару лет назад точно. С тех пор, думаю, прогрессирувал только. Замеряю и напишу.

Может Варягу подать идею, он клуб организует? ;)

avia334 от Ноября 21, 2013, 10:47:04 am

Цитировать

Когда быстро плыву, все в тонусе. Когда спокойно, руки работают медленно, от этого мышцы спины не напрягаются, от этого весь тонус пропадает. Наверное, как-то так

Это и при "быстром" плавании у тебя. Надо ощущения стрелочки перенести на плавание в координации. Вот ты плывешь (любым стилем), а пальцы рук должны напряжены и устремлены вперед быть в момент скольжения настолько, чтобы легкое дрожание даже было (со временем пройдет). Так же и пальцы ног - должно быть в икрах и ступнях постоянное натяжение, чтобы ты его чувствовал. Ты когда тянуться будешь ногами и руками у тебя работа ног станет не от коленки, а от пресса начинаться. И при длинном захвате руками тянуть себя сможешь только высоким локтем с подключающейся широчайшей.

Гала от Ноября 21, 2013, 10:52:20 am

Цитата: свиммер от Ноября 21, 2013, 10:32:10 am

Говоря коротко, твое мнение - в том медленном кроле (и вообще) исправлять положение надо в основном этим упрощением, а не первой четвертью?

По поводу обижаться, никапли не обидно ты говоришь. ;) У тебя обидно-то, наверное, не получится.

Это упражнение скорее на координацию и ротацию, а не исправление положения. Я же не зря спросила что именно тебе мешает держать тело, потому что, если судить по стрелочке, то ты вполне способен его удерживать в нормальном положении. А тонуть начинаешь именно при неправильной ротации, как мне кажется, из-за того, что скручиваешь тело. Рома правильно про плечо написал, только ведь фишка не только в том, что плечо выходит из воды само по себе, посмотри еще раз внимательно на повороты всего корпуса на видео с Даной Волмер. В том

упражнении, которое я рекомендую надо следить за тем, чтобы рука, которая вытянута и неподвижна, не проваливалась в воду, а лежала на поверхности, чтобы лицо при плавании на боку не задиралось в потолок, лежать надо четко на боку, вторая рука тоже не должна болтаться за спиной и не должна висеть в воздухе, прижал ее к бедру и поплывешь расслабленно. Понимаешь, от лишних скручиваний возникает ненужное напряжение в шейном отделе, в спине и т.д., которое мешает тебе плыть свободно. Может даже упражнение Дпаны Волмер для тебя вообще самое нужное. И, кстати, оно только у нее выглядит легко и красиво, попробуй его выполнить, первое время 100% тонуть будешь ;)

sosnin от Ноября 21, 2013, 10:54:53 am

Цитата: swimmer от Ноября 21, 2013, 10:32:10 am

Говоря коротко, твое мнение - в том медленном кроле (и вообще) исправлять положение надо в основном этим упрощением, а не первой четвертью?

говоря еще короче, то нет ПРЯМОЙ зависимости между жесткостью тела и стилями и видом (в первой четверти\байдарка) плавания.

как сосиска можно плавать маша руками по-разному, хоть 2 раза правой+2 раза левой, хоть одной вперед-другой назад.

ребята плавающие за 24 замерялись в прикол, сколько будет 50м если не напрягать торс и поясницу...не у всех сразу получилось, но среднее время на 50м-5 сек! то есть он также шарашит руками и ногами, но не держит спину и плывет уже не по кмс, а по 3 взрослому. особенно весело смотрятся повороты. выход не 6-7метров, а 2-3!!!!!!

а мериться выходами уже пройденный этап для варяга ;)

Гала от Ноября 21, 2013, 10:57:59 am

Цитата: sosnin от Ноября 21, 2013, 10:54:53 am

как сосиска можно плавать маша руками по-разному, хоть 2 раза правой+2 раза левой, хоть одной вперед-другой назад.

ребята плавающие за 24 замерялись в прикол, сколько будет 50м если не напрягать торс и поясницу...не у всех сразу получилось, но среднее время на 50м-5 сек! то есть он также шарашит руками и ногами, но не держит спину и плывет уже не по кмс, а по 3 взрослому. особенно весело смотрятся повороты. выход не 6-7метров, а 2-3!!!!!!

а мериться выходами уже пройденный этап для варяга ;)

Ну, собссно, о чем и талдычим все время ;)

Гала от Ноября 21, 2013, 11:01:43 am

Еще раз посмотрела твое видео. Спину очень прогибаешь в пояснице. Почти на мостик гнешься, зачем????

sosnin от Ноября 21, 2013, 11:02:49 am

я тоже отсекался так...в августе...из воды...скажу честно, смог контролировать только полбаса...потом все равно напрягаюсь, особенно перед поворотом. но и время было около 33,5, а работал на 29-30 точно. считай если с калабахой плыть но нормально-было бы быстрее.

Volga13 от Ноября 21, 2013, 11:06:01 am

Цитата: swimmer от Ноября 21, 2013, 10:34:51 am

Цитата: Гала от Ноября 21, 2013, 10:27:44 am

Ну, не плохо весьма. А теперь попробуй сам сформулировать что именно тебе мешает держать тело при плавании в координации так же, как в стрелочке без работы рук?

Хз. Когда быстро плыву, все в тонусе. Когда спокойно, руки работают медленно, от этого мышцы спины не напрягаются, от этого весь тонус пропадает. Наверное, как-то так.

Так ведь когда просто на ногах поплывешь - руки вообще не работают, ни быстро, ни медленно - вообще никак.. а корпус держится...)

Когда включаешь руки - все внимание на них переключаешь и на то, как вдох сделать, а с корпуса акцент убрал - он и провалился. Мой дилетантский диагноз - не выработался еще до конца условный рефлекс, - "если лег на воду - лежишь ровно, и пресс и спина напряжены ровно на столько - на сколько это нужно для поддержания ровного горизонтального положения."

И еще, - все упражнения, которые Гала написала для кроля на груди, хорошо бы еще делать и для кроля на спине. А для брасса - после толчка ногами, и в координации, и в любых упражнениях - тело ВСЕГДА вытягивается в ту же стрелочку. Выполняя разные базовые упражнения для разных стилей - скорее добьешься нужного положения корпуса автоматически, без специальной концентрации внимания на этом.

свиммер от Ноября 21, 2013, 11:12:28 am

Ну, вроде, осознал... Сложно слова в ощущения перенести, и обратно. Спасибо всем большое, кажется понял про что речь. :)

Гала от Ноября 21, 2013, 11:16:14 am

Цитата: свиммер от Ноября 21, 2013, 11:12:28 am

Ну, вроде, осознал... Сложно слова в ощущения перенести, и обратно. Спасибо всем большое, кажется понял про что речь. :)

Осознание ведет к дзёну! Можешь спросить у варяга, у него этих осознаний было.....но в тебя я верю! Еще пока верю ;)

свиммер от Ноября 21, 2013, 11:21:25 am

Цитата: Гала от Ноября 21, 2013, 11:16:14 am

Цитата: свиммер от Ноября 21, 2013, 11:12:28 am

Ну, вроде, осознал... Сложно слова в ощущения перенести, и обратно. Спасибо всем большое, кажется понял про что речь. :)

Осознание ведет к дзёну! Можешь спросить у варяга, у него этих осознаний было.....но в тебя я верю! Еще пока верю ;)

Спасибо. Бум стараться. Тем более Соснин пообещал -4 сек. ;)

А про выходы Варяга что-то я не встречал. В Летучем Голандце что-ли было? И сколько там у него? ;D

sosnin от Ноября 21, 2013, 01:14:04 pm

10 делал....если не ошибаюсь он не с первого раза понял, что можно толкаться и скользить под водой...

с вашими гребками на сегодня и ногами вы можете плыть 33. ровное положение тела только всегда, плечами вертеть, а не только руками, тянуться вперед и на старт выходить собранным, а не машей-растеряшей.

Tomar от Ноября 23, 2013, 11:56:39 pm

Цитата: sosnin от Ноября 21, 2013, 01:14:04 pm

10 делал....если не ошибаюсь он не с первого раза понял, что можно толкаться и скользить под водой...

А что, разве это что-то даёт? У меня, кажется, наоборот, если пытаюсь под водой толкнуться, то скольжение короче - скорость теряется быстрее, чем по поверхности. Метра на полтора, но стабильно меньше. А должно быть, наоборот, дальше? Отчего так может быть?

(Хотя, конечно, надо бы это дело в нормальных плавках перемерить, которые при толчке тормоза не врубают, а то вдруг окажется, что всё дело в погружённой части периметра "тормозного" пояса шорт... Я уже говорил, просто по поверхности у меня в нормальных плавках получилось метра на 2 дальше, чем в шортах, но вот с отталкиванием под водой я тогда целенаправленно не замерял и не сравнивал).

sosnin от Ноября 24, 2013, 06:12:23 am

а как же? иначе лохтенатор не нырял бы в поворотах.

даёт: понимание правильного положения тела и умение контролировать свое тело напряжением мышц.

по сути, тормоз, что там, что там действует.

Tomar от Ноября 24, 2013, 01:29:01 pm

Цитата: sosnin от Ноября 24, 2013, 06:12:23 am

иначе лохтенатор не нырял бы в поворотах.

1) Он ведь не просто так ныряет, он там дельфинит

2) В/с и на спине поворот - кувырок, там ныряние на повороте вообще принудительное

Цитата: sosnin от Ноября 24, 2013, 06:12:23 am

даёт: понимание правильного положения тела и умение контролировать свое тело напряжением мышц.

Понимание и умение - это хорошо, но вот каким образом это даёт дополнительные метры скольжения, если без работы ногами? При отталкивании по поверхности я прямо чувствую, что первые 2-3 метра проходятся в режиме глиссирования, с сухой спиной. Что-то связанное с сопротивлением на волнообразование на поверхности, что ли, компенсирует?

А, ну да - самое главное забыл: конечно, можно при отталкивании занырнуть поглубже, а потом начать с этой глубины подниматься, используя положительную плавучесть тела - получится такая фиговенькая, но всё-таки

движущая сила. Но для этого важно чётко начать всплывать почти сразу - иначе, если пытаться держать глубину, зарываясь вниз, получится наоборот тормоз до полной остановки, после чего всплытие на поверхность по вертикали (что, видимо, у меня обычно и получается, если пытаюсь под водой работать ногами).

sosnin от Ноября 24, 2013, 05:24:52 pm

складывается впечатление, что вы пытаетесь мне навязать свою точку зрения... иначе не могу объяснить вашу попытку описать выходы локтенатора "какбы исключениями" из скольжения... вы читаете, что пишу, без вырывания фраз.

что скажете, если я скажу, что он просто проскользит не менее 20м?

и почему сальто - принудительный нырок... посмотреть КР мастерс- 80% не делают скольжение более 2х метров, а выход больше 5м... где там ныряние?

Томан от Ноября 25, 2013, 12:10:32 am

Цитата: sosnin от Ноября 24, 2013, 05:24:52 pm

складывается впечатление, что вы пытаетесь мне навязать свою точку зрения...

Нет, что вы! Мне реально интересно, как нужно отталкиваться и скользить, чтобы получалось лучше. Пока у меня самого результаты получаются нестабильные. Вот опять же как раз сегодня пробовал. Ну, пару раз при отталкивании на глубину получилось действительно проскользить метра на полтора дальше, чем по поверхности. И ещё несколько раз, когда траектория вышла менее удачной - или столько же, или даже меньше, чем по поверхности.

Вы думаете, что я тут как Фома неверующий и втираю, что вообще скользить под водой хуже - нет, это не так. Я просто пытаюсь понять, в чём конкретно у меня сейчас ошибки со скольжением, из-за чего всё получается не так, как должно быть.

Да, чуть не забыл: даже в лучшем варианте, где общая длина скольжения получалась больше, чем по поверхности, под водой проходило лишь около половины пути, и всплытие было под довольно крутым углом. Может, воздуха надо меньше вдыхать перед подводным скольжением, или сразу выдохнуть побольше, чтобы плавучесть снизить? Только задерживать дыхание на выдохе как-то некомфортно и стрёмно.

Цитировать

иначе не могу объяснить вашу попытку описать выходы локтенатора "какбы исключениями" из скольжения... вы читаете, что пишу, без вырывания фраз.

что скажете, если я скажу, что он просто проскользит не менее 20м?

Да небось проскользит, ага. Я просто занудствую. Строго говоря, мы же не знаем, какие именно выходы он бы делал в гипотетическом варианте, если бы в соревнованиях было запрещено дельфинить. Соревновательные выходы ради скорости - всё-таки не то же самое, что упражнение на длину скольжения.

Цитировать

и почему сальто - принудительный нырок... посмотреть КР мастерс- 80% не делают скольжение более 2х метров, а выход больше 5м... где там ныряние?

Да вроде там как-то само получается, что после кувырка человек оказывается где-то на глубине полметра независимо от своей воли, разве нет? Может, среди этих пловцов кто-то и предпочёл бы из каких-то своих соображений вообще сразу на поверхности оказаться, а не через 3-5 метров, да только такого варианта при кувырке не предлагается, приходится с этого полметра так или иначе выныривать. Т.е. это (отталкиваться в толще воды, а не на поверхности) - не их собственный выбор.

Berrimog от Ноября 25, 2013, 07:44:55 am

Томан, ересь от и до. Если хотите понять и разобраться, то для начала научитесь ходить на двух ногах, когда научитесь, тогда и имеет смысл начать задумываться о чём-то. Сейчас у вас этап, когда вы на веру должны принять, что на "четвереньках ползать это не очень" и что лучше встать на две ноги, нежели бегать на карачках, а если "думать ради того, что думать", то проку не будет без наработанного материала и знаний.

sosnin от Ноября 25, 2013, 09:20:47 am

Цитата: Томан от Ноября 25, 2013, 12:10:32 am

Я просто пытаюсь понять, в чём конкретно у меня сейчас ошибки со скольжением, из-за чего всё получается не так, как должно быть.

-положение тела

-стрелочка

-траектория движения

-напряжение тела

Berrimog от Ноября 25, 2013, 09:26:19 am

Причем, все эти пункты тесно взаимосвязаны, но я бы отметил 4-ый, как основополагающий, ибо каким образом и по

какой траектории не оттолкнись от бортика, сосиской далеко не уплывёшь.

DimaV от Ноября 25, 2013, 11:30:42 am

Цитата: Тoman от Ноября 23, 2013, 11:56:39 pm

... Я уже говорил, просто по поверхности у меня в нормальных плавках получилось метра на 2 дальше, чем в шортах, но вот с отталкиванием под водой я тогда целенаправленно не замерял и не сравнивал.

Прочитал Ваш пост, и мне захотелось переспросить Вас на счет шорт. Вы какие шорты имели в виду – гидрошорты для спортивного плавания, или шорты для купания? Если вторые, то должен Вам сказать, что пытаться в них отработать скольжение хоть под водой, хоть по воде – дело совершенно бессмысленное. Они так сильно увеличивают Ваше лобовое сопротивление, что правильные советы от sosnin относительно положения тела или напряжения тела не будут иметь смысла, до тех пор, пока Вы не замените эти шорты на спортивные плавки.

sosnin от Ноября 25, 2013, 11:45:51 am

Цитата: Тoman от Ноября 25, 2013, 12:10:32 am

Строго говоря, мы же не знаем, какие именно выходы он бы делал в гипотетическом варианте ну вы не знаете, я не знаю, но с уверенностью на 99% скажу, что 20м там будет с легкостью и сплывет он без труда на 15. займет все не больше 25-30 секунд.

да и при сальто, никто не хочет всплыть сразу, кроме бегемотов, т.к. :

- скорость толчка от борта всегда выше плавательной

- есть встречная волна, от кот надо уйти или разрезать

- разрезать ее можно только минимальным сечением (т.е. стрелочкой)

- скорость под водой выше при всех равных (убирается куча сопротивлений, кот есть на поверхности).

и тд и тп.

конечно есть альтернатива, я лично мечтаю научиться так делать сальто, чтоб при отталкивании выпрыгивать, как при старте на спине, каждый раз. вот научусь и опять сменю аву на летающих дельфинов ;)

sosnin от Ноября 25, 2013, 11:50:10 am

Цитата: DimaV от Ноября 25, 2013, 11:30:42 am

Цитата: Тoman от Ноября 23, 2013, 11:56:39 pm

... Я уже говорил, просто по поверхности у меня в нормальных плавках получилось метра на 2 дальше, чем в шортах, но вот с отталкиванием под водой я тогда целенаправленно не замерял и не сравнивал.

Прочитал Ваш пост, и мне захотелось переспросить Вас на счет шорт. Вы какие шорты имели в виду – гидрошорты для спортивного плавания, или шорты для купания? Если вторые, то должен Вам сказать, что пытаться в них отработать скольжение хоть под водой, хоть по воде – дело совершенно бессмысленное. Они так сильно увеличивают Ваше лобовое сопротивление, что правильные советы от sosnin относительно положения тела или напряжения тела не будут иметь смысла, до тех пор, пока Вы не замените эти шорты на спортивные плавки.

я плыл в шортах.

беговых, для л\а 100м-хуже на 5сек

в пляжных по колено-хуже на 9сек...

выходы короче на 1метр всего.

понял я только одно: ни в коем случае не ускоряться максимально, т.к. прибавка к скорости = 0,000001% ;) во вторых я думал, что не доплыву уже после первого поворота.

но если томан плавает в таких шортах, то смысл что-то обсуждать каков?

свиммер от Ноября 25, 2013, 11:54:44 am

Цитата: sosnin от Ноября 25, 2013, 11:45:51 am

вот научусь и опять сменю аву на летающих дельфинов ;)

Ага! Понятно почему пропало прыгающее парнокопытное. :)

sosnin от Ноября 25, 2013, 12:10:18 pm

ну корова, это было временно. так сказать, одна из мамаш попала фразой в струю и "такое" родилось.

изначально были дельфины, но потом я осознал, что уже "не один из них". :(((

DimaV от Ноября 25, 2013, 12:12:30 pm

Цитата: sosnin от Ноября 25, 2013, 11:50:10 am

Цитата: DimaV от Ноября 25, 2013, 11:30:42 am

Цитата: Томан от Ноября 23, 2013, 11:56:39 pm

... Я уже говорил, просто по поверхности у меня в нормальных плавках получилось метра на 2 дальше, чем в шортах, но вот с отталкиванием под водой я тогда целенаправленно не замерял и не сравнивал.

Прочитал Ваш пост, и мне захотелось переспросить Вас на счет шорт. Вы какие шорты имели в виду – гидрошорты для спортивного плавания, или шорты для купания? Если вторые, то должен Вам сказать, что пытаться в них отработать скольжение хоть под водой, хоть по воде – дело совершенно бессмысленное. Они так сильно увеличивают Ваше лобовое сопротивление, что правильные советы от sosnina относительно положения тела или напряжения тела не будут иметь смысла, до тех пор, пока Вы не замените эти шорты на спортивные плавки.

я плыл в шортах.

беговых, для л\а 100м-хуже на 5сек

в пляжных по колено-хуже на 9сек...

выходы короче на 1метр всего.

понял я только одно: ни в коем случае не ускоряться максимально, т.к. прибавка к скорости = 0,000001% ;) во вторых я думал, что не доплыву уже после первого поворота.

но если томан плавает в таких шортах, то смысл что-то обсуждать каков?

Вот, очень показательно. Если в плавках 100 м за 60 сек, а в пляжных шортах за 69 сек, то лобовое сопротивление из-за пляжных шорт возрастает в $(69/60)^2=1,32$ раза то есть на 32 %. Конечно, тут и говорить не о чем.

sosnin от Ноября 25, 2013, 12:19:26 pm

угу...и гребков сразу + "6-7-8".

я еще видел, как люди в форме плавают (думаю некоторые тоже видели-слышали), так они плывут сотку в 2 раза медленнее...и форма летняя.

Томан от Ноября 25, 2013, 04:29:40 pm

Цитата: DimaV от Ноября 25, 2013, 12:12:30 pm

Если в плавках 100 м за 60 сек, а в пляжных шортах за 69 сек, то лобовое сопротивление из-за пляжных шорт возрастает в $(69/60)^2=1,32$ раза то есть на 32 %.

"Нельзя так считать" (ц). Когда пловец плывёт с повышенным сопротивлением, то и сила тяги обычно несколько увеличивается одновременно с падением скорости. По крайней мере если считать, что пловец работает с одинаковым "усердием" в обоих случаях. Поэтому прибавка сопротивления за счёт пляжных шорт, надо полагать, ещё больше, чем 32%. Точную цифру так просто назвать, конечно, не могу, но не удивлюсь, если это будет все 50..60%. Тут как раз точнее будет, если без затей померить скольжение в этих шортах и в нормальных плавках, лучше всего на видео заснять, да с метровыми метками на дорожке. Потом по кадрам построить график скорости и замедления - и результат у нас в руках.

Но я всё-таки не в пляжных шортах плаваю, а в шортах как бы для плавания - в общем, для бассейна. Не гидро. Просто такие дурацкие плавки в виде коротких шорт. У них то ли конструкция неудачная, то ли я их обычно неправильно надеваю - только при толчке от бортика, равно как и на пике скорости в бросе, равно как и если в ластах разогнаться - выворачивается резинка в той части, которая выше шнурка. И не только выворачивается, но ещё со стороны живота отстаёт и образует этакий карман, наполняющийся водой. В принципе, как я вчера случайно заметил, если пояс этих плавков с силой натянуть вниз до упора, то вроде резинка не выворачивается, а как насчёт эффекта кармана под пузом - ХЗ.

Я вот неделю назад сдуру прямо в этих шортах поплыл брасс на время в рамках фитнесклубовских соревнований (да ещё и уставши после почти 2 часов плавания), и продул всем напрочь (как указано в подписи: 30 попугаев за 29,6 с, тогда как нормальные пацаны в клубе эту дистанцию за 25 ± 1 с плавают). Я, конечно, не думаю, что в нормальных плавках проплыл бы прямо вот так, но хотя бы на секунду быстрее - вполне возможно было бы, имхо. А то прямо чувствуется, когда брассом плыву: с одной стороны, стараешься всяко там руки выводить так, чтобы поменьше сопротивления - а в это время шорты водой надуваются и тормозят так вот за здорово живёшь.

Berrimog от Ноября 25, 2013, 04:34:41 pm

Дело в том, что сопротивление нарастает как снежный ком, и если сами шорты дают определённое сопротивление, то это в свою очередь провоцирует проседание тела в воде, что в свою очередь также создаёт доп. сопротивление. Это не способствует скольжению в воде, как вы понимаете, отсюда, я думаю, у вас и мысли на счёт "глиссирования по воде".

igorium от Ноября 26, 2013, 11:24:50 am

Опять требуются разъяснения про кроль:

1) Напряжение корпуса. Честно говоря до меня эта информация почему-то до этого момента не доходила, пока вы не

начали её расписывать. Сегодня попробовал напрячь корпус - показалось, что тело само легло в стрелочку, и ноги даже кажется поднялись))

По скорости прибавку не заметил ((

Вопрос в следующем - имеет ли смысл учиться напрягать корпус, если собираюсь плавать длинные дистанции.

От 1500м в бассе и выше (в открытой воде) ?

Не проиграю ли я больше от того, что я устану сильнее от постоянного напряжения, чем от прибавки скорости за счет напряженного корпуса ?

2) Использование мышц спины. Давно про это слышал. Думал, что использую. Но как определить не знал. Буквально вчера-сегодня меня озарило. При захвате я сильнее тянусь лопаткой и напрягаю спину, и стараюсь держать это напряжение в спине в процессе гребка. Это оно? Так должно быть?

3) Разведение ног в брасе. Волга советовала упражнение на спине в стрелочке с ногами брасс. И ноги стараться не разводить в стороны, чтобы потом перенести этот момент в реальный брасс.

Вот в этом видео - <http://www.youtube.com/watch?v=t-zldt-eEM4&feature=youtu.be&t=3m35s>

(<http://www.youtube.com/watch?v=t-zldt-eEM4&feature=youtu.be&t=3m35s>) мужик как раз разводит ноги перед отталкиванием.

Так как правильно?

Вопрос в первую очередь к Волге, но и мнение остальных тоже было бы интересно услышать.

avia334 от Ноября 26, 2013, 11:34:41 am

Цитировать

1) Напряжение корпуса.

2) Использование мышц спины.

3) Разведение ног в брасе.

1. советую акцентироваться не на напряжении, а на натяжении.

2. спина при натяжении, когда будешь делать правильный захват, начиная от кончиков пальцев, при этом удерживая локоть, сама будет подключаться. По другому у тебя не получится.

3. Сам для себя постарайся держать колени поближе друг к другу. Нужно с колобашкой между них поплавать брасом, так научишься стопы разворачивать и делать икрами и стопой захват и толчок.

Berrimog от Ноября 26, 2013, 11:46:36 am

Цитата: igorium от Ноября 26, 2013, 11:24:50 am

Вопрос в следующем - имеет ли смысл учиться напрягать корпус, если собираюсь плавать длинные дистанции.

От 1500м в бассе и выше (в открытой воде) ?

Не проиграю ли я больше от того, что я устану сильнее от постоянного напряжения, чем от прибавки скорости за счет напряженного корпуса ?

Конечно имеет, а устаешь ты не потому, что при напряжённой спине ты тратишь много усилий, а от непривычки, чем больше контролируешь, тем незаметнее для тебя становится работа спины. В качестве аналогии - мы каждый день при ходьбе работаем спиной, едва ли не теми же мышцами, но другом режиме, нежели в плавании. Для здорового человека это естественно.

sosnin от Ноября 26, 2013, 11:52:36 am

надо учиться напрягаться в нужный момент. также, как и расслабляться...искать свой ритм напряжения, темп, силу и пр.

gex224 от Ноября 26, 2013, 02:43:12 pm

Цитата: sosnin от Ноября 26, 2013, 11:52:36 am

надо учиться напрягаться в нужный момент. также, как и расслабляться...искать свой ритм напряжения, темп, силу и пр.

Соснин подскажи, а почему руку до конца не догребая, и какое упражнение поможет? И как ты проверяешь как тело лежит в воде, разные влияния, завихрения?

igorium от Ноября 26, 2013, 03:14:32 pm

Итак:

1) Про корпус вроде уяснил. Спасибо, буду работать.

2) Про брасс я так понял, что нужно думать, что ноги вместе, а они оказываются не вместе - это так и должно быть))

3) А про спину не понял. Я сколько бьюсь не могу добиться нормальной постановки локтя. Вот и ищу как это можно прочувствовать. Так стоит ли мне заморачиваться и добиваться напряжения спины во время захвата и следующей фазы ?

Или это совсем не то?

И еще вопрос появился: я пытаюсь делать правильный захват, вывожу локоть в высокое положение, но дальше я кручу корпус, и у меня плечо соответственно вместе с корпусом уезжает вверх, а локоть остается на месте (по вертикали). Ну и получается, что я разгибаю руку, и угол в локте вместо 90град становится почти 180град. Как это решается?

Я предполагаю только, что локоть тоже надо поднимать вместе с плечом во время поворота корпуса. Я прав?

evgeny от Ноября 26, 2013, 05:07:13 pm

Цитата: Toman от Ноября 25, 2013, 04:29:40 pm

Но я всё-таки не в пляжных шортах плаваю, а в шортах как бы для плавания - в общем, для бассейна. Не гидро. Просто такие дурацкие плавки в виде коротких шорт. У них то ли конструкция неудачная, то ли я их обычно неправильно надеваю - только при толчке от бортика, равно как и на пике скорости в брассе, равно как и если в ластах разогнаться - выворачивается резинка в той части, которая выше шнурка. И не только выворачивается, но ещё со стороны живота отстаёт и образует этакий карман, наполняющийся водой. В принципе, как я вчера случайно заметил, если пояс этих плавков с силой натянуть вниз до упора, то вроде резинка не выворачивается, а как насчёт эффекта кармана под пузом - ХЗ.

Наверное, очевидную вещь спрошу- вместо развития теории сопротивления дурацких штанов с заворачивающейся на пузо резинкой нормальные плавки одеть не судьба?

Вообще поражаюсь долготерпению Берримора и Соснина, пытающихся разобраться в словесной шелухе. Гала вон мысли давно потеряла, у меня тоже глаза округляются.

Цитата: igorium от Ноября 26, 2013, 03:14:32 pm

И еще вопрос появился: я пытаюсь делать правильный захват, вывожу локоть в высокое положение, но дальше я кручу корпус, и у меня плечо соответственно вместе с корпусом уезжает вверх, а локоть остается на месте (по вертикали). Ну и получается, что я разгибаю руку, и угол в локте вместо 90град становится почти 180град. Как это решается?

Я предполагаю только, что локоть тоже надо поднимать вместе с плечом во время поворота корпуса. Я прав?

Вот тут, например, все всё поняли? Есть же куча видео и книжек- неужели проще писать чем смотреть и читать?

sosnin от Ноября 26, 2013, 07:52:02 pm

я тоже подумываю зачастую фильтровать и игнорить многие "измышления".

Toman от Ноября 27, 2013, 01:13:53 am

Цитата: evgeny от Ноября 26, 2013, 05:07:13 pm

Наверное, очевидную вещь спрошу- вместо развития теории сопротивления дурацких штанов с заворачивающейся на пузо резинкой нормальные плавки одеть не судьба?

Да что вы за эти штаны зацепились? Этот вопрос выеденного яйца не стоит на самом деле, это всё мелкие детали.

Допустим, эти шорты не идеальны в плане сопротивления, и уступают нормальным плавкам. Но, однако, не настолько же, чтобы это что-то принципиально меняло. Тут на форуме, кажется, чуть не половина выкладывавших видео в примерно таких же шортах и плавают, и никто из-за этого бучу не поднимал. Что, надо обязательно для чистоты эксперимента попробовать то же самое в нормальных плавках. Помнится, летом я как-то раз таки пробовал, и что-то не заметил качественных отличий.

...Спросил в бассейне у тренера, она сказала, что не задумывалась на эту тему и не проверяла специально, но что по субъективным ощущениям, наверное, тоже под водой быстрее теряется скорость.

...Попробовал немножко улучшить "стрелочку" в подводном варианте - опустил голову пониже, чтоб была более между рук (наверное). Да, подводное скольжение стало, как будто бы, лучше (кроме первой попытки, когда я с непривычки в таком положении сразу чуть в дно не воткнулся). Но принципиально опять ничего это не изменило. По-прежнему потеря скорости под водой, и почти вертикальное всплытие. Пробовал при толчке от бортика сразу выдохнуть побольше - опять же, принципиальных изменений нет. М.б., конечно, недостаточно выдыхал...

Toman от Ноября 27, 2013, 01:24:52 am

Цитата: evgeny от Ноября 26, 2013, 05:07:13 pm

Цитата: igorium от Ноября 26, 2013, 03:14:32 pm

И еще вопрос появился: я пытаюсь делать правильный захват, вывожу локоть в высокое положение, но дальше я кручу корпус, и у меня плечо соответственно вместе с корпусом уезжает вверх, а локоть остается на месте (по вертикали). Ну и получается, что я разгибаю руку, и угол в локте вместо 90град становится почти 180град. Как это решается?

Я предполагаю только, что локоть тоже надо поднимать вместе с плечом во время поворота корпуса. Я прав?

Вот тут, например, все всё поняли? Есть же куча видео и книжек- неужели проще писать чем смотреть и читать?

Я тут, пожалуй, понял только последнюю строчку. Т.е. про неё хотя бы нет сомнений в том, что она значит. Но от комментариев лучше воздержусь. При чём тут этот загадочный захват, однако, не понимаю вообще.

sosnin от Ноября 27, 2013, 08:07:00 am

к тому, что все уже написано и снято-переснято. бери, читай-смотри и повторяй....но некоторым интереснее писать про

"свое личное чувство и ощущение" и его обсуждать, чем пытаться сделать "по-учебнику". и самому проанализировать то, что получилось.

avia334 от Ноября 27, 2013, 08:43:26 am

Цитировать

...Попробовал немножко улучшить "стрелочку" в подводном варианте - опустил голову пониже, чтоб была более между рук (наверное). Да, подводное скольжение стало, как будто бы, лучше (кроме первой попытки, когда я с непривычки в таком положении сразу чуть в дно не воткнулся). Но принципиально опять ничего это не изменило. По-прежнему потеря скорости под водой, и почти вертикальное всплытие. Пробовал при толчке от бортика сразу выдыхать побольше - опять же, принципиальных изменений нет. М.б., конечно, недостаточно выдыхал... А сколько сейчас проплываешь до всплытия "какулей"? Если более 12м - то нормально. Далее только работа над удержанием вытянутого и напряженного состояния в упражнениях (см. выше советы Галы).

Tomap от Ноября 27, 2013, 11:36:29 am

Цитата: avia334 от Ноября 27, 2013, 08:43:26 am

А сколько сейчас проплываешь до всплытия "какулей"? Если более 12м - то нормально. Далее только работа над удержанием вытянутого и напряженного состояния в упражнениях (см. выше советы Галы). Да нет, намного меньше. Метров 5, плюс-минус, наверное, ну и после всплытия ещё пара метров набирается. Откуда до куда мерить расстояние? Видимо, от бортика, но до куда - до ног, до центра тяжести, до головы, до рук - на момент всплытия?

Berrimog от Ноября 27, 2013, 11:52:10 am

Согласно правилам, я думаю, а каково ваше мнение?

<http://www.russwimming.ru/upload/pravilasorr.doc>

читающий от Ноября 27, 2013, 12:58:11 pm

Спасибо за ссылку, Berrimog, познавательно.

Цитировать

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды

Цитировать

Откуда до куда мерить расстояние? Видимо, от бортика, но до куда - до ног, до центра тяжести, до головы, до рук - на момент всплытия?

p.s.

Цитировать

5.5. Плавание способом баттерфляй

5.5.3.Движения ног брассом не разрешаются.

Точно помню, в детстве мы так и плавали - ноги брасс, а чуть позже самый продвинутый в нашей группе Витала Максименко освоил волнообразное движение ногами и потом его забрали в школу олимпийского резерва.

свиммер от Ноября 27, 2013, 01:58:15 pm

Цитата: читающий от Ноября 27, 2013, 12:58:11 pm

Спасибо за ссылку, Berrimog, познавательно.

Цитировать

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды

Цитировать

Откуда до куда мерить расстояние? Видимо, от бортика, но до куда - до ног, до центра тяжести, до головы, до рук - на момент всплытия?

Так, путаница начинается... Стрелочку мы меряем по голове. Если не оговорено время/метры, то берется пока не закончится воздух или прекратится продвижение. И старт с воды.

И никаких разрывов головой поверхностей воды, стартов с тумбы и т.п. Или я что-то не правильно понял?

UPD: "никаких разрывов головой поверхностей воды" - имел в виду, что разрывать, то конечно можно и нужно, а не делать отсечек по точке разрыва. отсечка дальности стрелочки - окончательное расстояние.

sosnin от Ноября 27, 2013, 02:38:07 pm
Цитата: swimmer от Ноября 27, 2013, 01:58:15 pm
отсечка дальности стрелочки - окончательное расстояние.
+по голове

igorium от Ноября 27, 2013, 03:10:11 pm
Цитата: evgeny от Ноября 26, 2013, 05:07:13 pm
Вот тут, например, все всё поняли? Есть же куча видео и книжек- неужели проще писать чем смотреть и читать?

Конечно проще.
Правда есть маленький нюанс - везде разные варианты.
И Фелпс руку закладывает за центр, и в ролике Спидо девушка черти как пронесит руку и захват делает как-то стремно.
Не видел я идеального видео, на которое можно медитировать ((

Я уже раз сто пересмотрел свое видео, и кажется нашел ответ.
Но все же рискну переспросить еще раз...
Я разгибаю руку ((
Чтобы её оставить правильно в согнутом состоянии, мне кажется нужно дальше вести её назад, а не в сторону.
Второй вариант - поднимать локоть вместе с плечом в момент поворота корпуса (сейчас он кажется мне неправильным).
(http://img-fotki.yandex.ru/get/9752/39300078.0/0_cf325_31a661c5_GIFXXL.gif)

PS У меня стрелочка всего 7-8м. Не представляю как Свиммер пол бассейна может проскользнуть ((

@LE}{@NDER от Ноября 27, 2013, 03:15:18 pm
На картинке гораздо большая проблема: проваленный таз и ноги.

ИлuТа4oК от Ноября 27, 2013, 04:02:41 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 27, 2013, 03:15:18 pm
На картинке гораздо большая проблема: проваленный таз и ноги.
Да, кстати, с такого ракурса прекрасно видно, что подняв таз и ноги можно снизить площадь лобового сечения раза в полтора и это даст намного больше, чем заморочки с гребком.
Себя бы так снять разными стилями.

igorium от Ноября 27, 2013, 04:16:48 pm
Цитата: ИлuТа4oК от Ноября 27, 2013, 04:02:41 pm
Себя бы так снять разными стилями.

А чего ты убежал тогда от нас?
Это мы со Свиммером как раз после стартов в Олимпийском и снимали друг друга со всех ракурсов...

ИлuТа4oК от Ноября 27, 2013, 04:22:14 pm
Цитата: igorium от Ноября 27, 2013, 04:16:48 pm
А чего ты убежал тогда от нас?
Это мы со Свиммером как раз после стартов в Олимпийском и снимали друг друга со всех ракурсов...

Тогда не хотел, а теперь хочу ;D
Я только в конце понял, что у тебя фотик водонепроницаемый.

В следующий раз-то собираетесь? Хотя это в другую тему, по идее..

igorium от Ноября 27, 2013, 04:26:22 pm
Цитата: ИлuТа4oК от Ноября 27, 2013, 04:22:14 pm
Тогда не хотел, а теперь хочу ;D
Я только в конце понял, что у тебя фотик водонепроницаемый.

В следующий раз-то собираетесь? Хотя это в другую тему, по идее..

Я с фотиком точно буду))

Letun от Ноября 27, 2013, 06:19:41 pm

Если это не высокий локоть - то я ни чего не понимаю в плавании: Локоть (<http://www.youtube.com/watch?v=VK2mz636cZE&feature=c4-overview&list=UUqnpVJftt05gGVj3OrNpF4w>)

Игорь, из-за неправильного положения тела, акцент гребка больше направлен не вперед, а как бы под углом вверх, что бы не потонуть).

Вот если попробуешь сделать то же самое с колобашкой - думаю будет похоже на нормальный кроль).

Таз у тебя слишком глубоко в воде. Таз, голова и ноги - все вместе должны быть на поверхности воды. Для того что бы поднять таз, тебе нужно нормально включить ноги - именно они поднимают таз. И повторю других людей: не крути весь корпус, а только то что выше таза.

igorium от Ноября 27, 2013, 06:54:48 pm

Цитата: Letun от Ноября 27, 2013, 06:19:41 pm

Если это не высокий локоть - то я ни чего не понимаю в плавании: Локоть (<http://www.youtube.com/watch?v=VK2mz636cZE&feature=c4-overview&list=UUqnpVJftt05gGVj3OrNpF4w>)

Игорь, из-за неправильного положения тела, акцент гребка больше направлен не вперед, а как бы под углом вверх, что бы не потонуть).

Вот если попробуешь сделать то же самое с колобашкой - думаю будет похоже на нормальный кроль).

Таз у тебя слишком глубоко в воде. Таз, голова и ноги - все вместе должны быть на поверхности воды. Для того что бы поднять таз, тебе нужно нормально включить ноги - именно они поднимают таз. И повторю других людей: не крути весь корпус, а только то что выше таза.

Декабрь объявляю месячником по подъему таза))
Серьезно!

А по поводу локтя - если раньше он был все время провален, то сейчас я его уже могу выставить при захвате, но дальше он разваливается напрочь ((

Iusmen от Ноября 27, 2013, 07:33:57 pm

Цитата: Letun от Ноября 27, 2013, 06:19:41 pm

Если это не высокий локоть - то я ни чего не понимаю в плавании: Локоть (<http://www.youtube.com/watch?v=VK2mz636cZE&feature=c4-overview&list=UUqnpVJftt05gGVj3OrNpF4w>)...

Да, igorium заметен прогрессировал в отработке подводной части гребка - МОЛОДЕЦ!!! Окончание в твоём нике ведет тебя правильной дорогой.

P.S. igoriumy +1 за то, что ввел ветку в нужное русло, а то я уже третий день хожу с мыслями почему пловцы на соревнованиях не плывут в стрингах. ;D

Сегодня плыл горку 900 в/с + бр в лопатках с тормозом. Тормоз - сатиновый мешок, одетый на стальное кольцо и весь этот парашют при помощи веревки крепится к поясу. Очень не понравилось, что веревка мешала работать ногам кролем - возможно даже очень негативно влияет на технику работы ногами, при брассе все довольно сносно - кто что думает на счет данного способа нагрузки? - может есть механизмы не ломающие технику ног? Пояс со стаканами имеем - нагрузка детская.

варяг от Ноября 27, 2013, 07:53:20 pm

Игорь молодец. визуально есть прогресс

sosnin от Ноября 27, 2013, 09:09:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 27, 2013, 06:19:41 pm

Если это не высокий локоть - то я ни чего не понимаю в плавании: Локоть (<http://www.youtube.com/watch?v=VK2mz636cZE&feature=c4-overview&list=UUqnpVJftt05gGVj3OrNpF4w>)

открывай 1:10 и 1:20 и смотри, что делается с локтем после 20% подводной части....нннуу??? видишь косяк, кот ломает гребок? знаешь как называется? думаю, догадываешься... получается, что фигово либо смотришь, либо разбираешься в плавании ;)

2igorium:

опора потеряна, в середине подводной опять начинает искать опору и не находит до конца гребка. итог- нормальный захват. дальше все по-старому.

+ правая рука входит аж бицухой сначала (0:48)

а свим делает проныр больше, т.к. видимо старается больше. еще он на старте и старт с выходом делает. ;)

1:17-была нога сверху, стала снизу. ход 0,5 метров!!! жесь+ вся спина, таз, ноги под водой на 30 см... если что, то ты всю

воду над собой ТАЩИЦЬ на себе!!!! аууу!!! это идентично тому,чтоб фелпс положил себе блин в 50 кг на поясищу и поплыл... хотя 50 думаю мало для того,чтоб он себе позволил так утонуть.

1:41...рука вошла нормально. начинается поворот ТЕЛА и рука опускается вниз!!! этого быть не должно.. руку наоборот ты болжен вытянуть еще выше при потере опоры телом(кручении)

Топан от Ноября 28, 2013, 03:50:02 am

Цитата: swimmer от Ноября 27, 2013, 01:58:15 pm

Стрелочку мы меряем по голове. Если не оговорено время/метры, то берется пока не закончится воздух или прекратится продвижение. И старт с воды.

Движение не прекратится никогда, оно только непрерывно замедляется. На совсем малой скорости, чтобы ноги не тонули, можно и руки высунуть. А вот воздух закончится рано или поздно. Поэтому только первое - насколько хватит задержки дыхания.

Цитировать

И никаких разрывов головой поверхностей воды, старотов с тумбы и т.п. Или я что-то не правильно понял?

UPD: "никаких разрывов головой поверхностей воды" - имел в виду, что разрывать, то конечно можно и нужно, а не делать отсечек по точке разрыва. отсечка дальности стрелочки - окончательное расстояние.

Так меня спросили именно на каком расстоянии я всплываю, а не окончательное расстояние стрелочки. Да, сегодня (т.е. уже вчера) замерил - всплываю, если мерить по голове, примерно в 8 метрах от бортика. Да, в данном случае измерение до всплытия имеет смысл, т.к. всплытие происходит не просто так, а именно вследствие потери скорости и почти остановки.

Топан от Ноября 28, 2013, 04:02:33 am

Цитата: Letun от Ноября 27, 2013, 06:19:41 pm

Вот если попробуешь сделать то же самое с колобашкой - думаю будет похоже на нормальный кроль).

Кстати, насчёт колобашки. Вот вчера в очередной раз попробовал поплавать кроль с колобашкой, и заметил проблему. Если раньше (ну, при самых первых попытках) с колобашкой меня просто начинало жутко болтать по кренам (т.е. то того гляди чуть ли не на спину заваливаешься, то, наоборот, вдох ни хрена не сделать, т.к. крен тела вдруг перекинулся в противоположную сторону) - ну и работа руками из-за этого получалась просто хаотической, то теперь эта проблема по большей части как-то сама собой исчезла: по кренам не болтает. Зато вдруг обнаружилось, что ноги сильно ходят из сторону в сторону (видимо, не только ноги, а весь корпус так рыскает - просто чувствовал я это именно ногами, ибо там амплитуда больше). Ноги идут вбок в сторону гребущей руки. Попытки грести почти точно под собой (а то даже и пересекать рукой плоскость симметрии) почему-то почти ничего не дали - рыскание продолжалось невзирая на это. Судя по ощущениям на ногах, на это рыскание зазря уходит довольно изрядная мощность.

Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2013, 07:41:54 am

Цитата: Топан от Ноября 28, 2013, 04:02:33 am

Цитата: Letun от Ноября 27, 2013, 06:19:41 pm

Вот если попробуешь сделать то же самое с колобашкой - думаю будет похоже на нормальный кроль).

Кстати, насчёт колобашки. Вот вчера в очередной раз попробовал поплавать кроль с колобашкой, и заметил проблему. Если раньше (ну, при самых первых попытках) с колобашкой меня просто начинало жутко болтать по кренам (т.е. то того гляди чуть ли не на спину заваливаешься, то, наоборот, вдох ни хрена не сделать, т.к. крен тела вдруг перекинулся в противоположную сторону) - ну и работа руками из-за этого получалась просто хаотической, то теперь эта проблема по большей части как-то сама собой исчезла: по кренам не болтает. Зато вдруг обнаружилось, что ноги сильно ходят из сторону в сторону (видимо, не только ноги, а весь корпус так рыскает - просто чувствовал я это именно ногами, ибо там амплитуда больше). Ноги идут вбок в сторону гребущей руки. Попытки грести почти точно под собой (а то даже и пересекать рукой плоскость симметрии) почему-то почти ничего не дали - рыскание продолжалось невзирая на это. Судя по ощущениям на ногах, на это рыскание зазря уходит довольно изрядная мощность.

Рыскание - это расслабленные мышцы живота. Я так умею специально делать для демонстраций пристающим купальщикам. Очень смешно выходит. С колобашкой это еще более заметно, потому что ноги не компенсируют работой.

Надо втянуть живот, коснуться пупком позвоночника и сократит мышцы пресса. И так плавать. Через 5-10 тыщ км станет второй натурой.

Домино от Ноября 28, 2013, 08:25:57 am

Цитата: Топан от Ноября 28, 2013, 04:02:33 am

Зато вдруг обнаружилось, что ноги сильно ходят из стороны в сторону (видимо, не только ноги, а весь корпус так рыскает - просто чувствовал я это именно ногами, ибо там амплитуда больше). Ноги идут вбок в сторону гребущей руки.

Отсутствует ротация корпуса по продольной оси. Из-за этого и болтает.

Гала от Ноября 28, 2013, 08:38:53 am
МамО! Во что тему превратили((((Какое-то сплошное словоблудие
(<http://s3.rimg.info/2bb7e9d3ab8ddac2a4e386f23d9b6748.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-313425351.html>)
Ребят, как вам удастся прорваться сквозь это словесное недержание?????

Гала от Ноября 28, 2013, 08:44:09 am
А за теоретическую часть про шорты ,наверно,придется отойти от своего принципа никому не минусовать и начать лепить минусы, потому что это совсем уже полнейший трындец, блин, то ноздри, то шорты, маразм крепчал 8)

читающий от Ноября 28, 2013, 08:55:58 am
Цитата: Гала от Ноября 28, 2013, 08:44:09 am
А за теоретическую часть про шорты ,наверно,придется отойти от своего принципа никому не минусовать и начать лепить минусы, потому что это совсем уже полнейший трындец,
Гал, ну ты же не плавала шортах, тебе не понять. Надеюсь, не плавала ;D

sosnin от Ноября 28, 2013, 08:57:11 am
ладно,хоть девочки в шортах не плавают,да? :))

пс.,читающий, мысли у нас идут паралельно ;)

Гала от Ноября 28, 2013, 09:11:59 am
Цитата: читающий от Ноября 28, 2013, 08:55:58 am

Гал, ну ты же не плавала шортах, тебе не понять. Надеюсь, не плавала ;D
Че это не плавала? ;D В тормозных каждую тренью(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

igorium от Ноября 28, 2013, 10:18:05 am
Соснин - спасибо за детальный разбор!

Цитата: Топан от Ноября 28, 2013, 03:50:02 am
Движение не прекратится никогда, оно только непрерывно замедляется. На совсем малой скорости, чтобы ноги не тонули, можно и руки высунуть. А вот воздух закончится рано или поздно. Поэтому только первое - насколько хватит задержки дыхания.

Нифига - когда инерция становится мала, у меня включается гравитация ($m_g > m_a$), и ноги начинают тонуть, затем ноги тянут на дно уже все остальное тело.

Итог - я на дне, а воздух еще есть))

Куда можно руки высунуть я не понял, если вверх, то еще быстрее затону ((

свиммер от Ноября 28, 2013, 10:31:51 am
Цитата: igorium от Ноября 28, 2013, 10:18:05 am
Куда можно руки высунуть я не понял, если вверх, то еще быстрее затону ((

Уже не удивлюсь, если окажется что Туман делает стрелочку с руками вдоль тела. ;)

sosnin от Ноября 28, 2013, 10:32:13 am
еще можете попробовать тоже самое на спине,там вообще дышать можно ;)

-Соснин - спасибо за детальный разбор!

-не за что.я только до сих пор в толк не возьму: ты когда смотришь сам-не видишь этого ничего или как? может просто сомнения есть,но понять не можешь, где косячишь? хотя бы с локтем взять, ты видишь,что в определенный момент ты его начинаешь везти "первым" и ломаешь созданную "линию плечо-локоть-кисть"?

Berrimog от Ноября 28, 2013, 10:36:23 am
Моё мнение, надо поднять задницу и ноги, потом уже дальше шлифовать гребок.

sosnin от Ноября 28, 2013, 10:44:15 am
не знаю, думаю,если локоть не проваливать,то придется и корпус напрягать и он поднимится. с ногами только неизвестность остается. в любом случае,никто не мешает это делать паралельно.

Гала от Ноября 28, 2013, 11:22:04 am
Цитата: Berrimog от Ноября 28, 2013, 10:36:23 am
Моё мнение, надо поднять задницу и ноги, потом уже дальше шлифовать гребок.
Я согласна с Бэрри на все сто.

igorium от Ноября 28, 2013, 11:22:57 am
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2013, 10:32:13 am
не за что.я только до сих пор в толк не возьму: ты когда смотришь сам-не видишь этого ничего или как? может просто сомнения есть,но понять не можешь, где косячишь? хотя бы с локтем взять, ты видишь,что в определенный момент ты его начинаешь везти "первым" и ломаешь созданную "линию плечо-локоть-кисть"?

Сам на видео я что-то вижу, что-то нет ((
Самое обидное, что я уже начал видеть проблемы с локтем уже в момент гребка, а не на видео через минуту.
НО - я делаю ~правильный захват, и знаю что локоть должен стоять на месте, а он, блин, не стоит, а первый уходит.
Я не понимаю как так может быть.
На суше я локоть держу, а в воде не получается.
Специально купил фронтальную трубку, чтобы за локтем следить. Хреново получается ((
Или взять вкладывание - я чувствую, что у меня кисть часто входит в воду одновременно (если не последней) с локтем/плечом. Но не понимаю как этого избежать ((
Пытаюсь выше поднимать локоть в проносе, пытаюсь дальше кидать руку, пытаюсь сильнее крутить корпус - ничего не помогает.
То, что за уровнем пупка в воде я не чувствую и не понимаю - правильно там или нет.
На видео заднюю часть тоже не особо понимаю - я усваивал что такое высокий локоть полгода, читаю книжки и смотря видео...

Цитата: Berrimog от Ноября 28, 2013, 10:36:23 am
Моё мнение, надо поднять задницу и ноги, потом уже дальше шлифовать гребок.
Уже занимаюсь этим.
Пока с переменным успехом, но кажется есть продвижение...

@LE}{@NDER от Ноября 28, 2013, 11:27:13 am
Цитата: igorium от Ноября 28, 2013, 11:22:57 am
Уже занимаюсь этим.
Пока с переменным успехом, но кажется есть продвижение...

Исправишь положение тела, гребок тоже изменится, да и усилий будет меньше уходить, потому что высоким локтем будешь только проталкивать себя вперед, а не удерживать на плаву. Тут все повязано.

avia334 от Ноября 28, 2013, 11:44:02 am
Цитировать
Нифига - когда инерция становится мала, у меня включается гравитация ($mg > ma$), и ноги начинают тонуть, затем ноги тянут на дно уже все остальное тело.
носки натяни, чтобы пальцы загибались и так попробуй себя проконтролировать хотя бы пару басов. Ничего у тебя тонуть не будет после этого.
А то у стопы не опоры на воду создают, а рубят её топором. Вследствии этого тонут ноги и таз за ними.

igorium от Ноября 28, 2013, 11:49:50 am
Цитата: avia334 от Ноября 28, 2013, 11:44:02 am
Цитировать
Нифига - когда инерция становится мала, у меня включается гравитация ($mg > ma$), и ноги начинают тонуть, затем ноги тянут на дно уже все остальное тело.
носки натяни, чтобы пальцы загибались и так попробуй себя проконтролировать хотя бы пару басов. Ничего у тебя тонуть не будет после этого.
А то у стопы не опоры на воду создают, а рубят её топором. Вследствии этого тонут ноги и таз за ними.

Ну я вообще-то весь тянусь.

Я по крайней мере так думаю))

Завтра попрошу на себя посмотреть - может опять думаю, что натягиваю, а не натягиваю...

sosnin от Ноября 28, 2013, 11:54:25 am

Цитата: igorium от Ноября 28, 2013, 11:22:57 am

Хреново получается ((

Или взять вкладывание - я чувствую, что у меня кисть часто входит в воду одновременно (если не последней) с локтем/плечом. Но не понимаю как этого избежать ((

Пытаюсь выше поднимать локоть в проносе, пытаюсь дальше кидать руку, пытаюсь сильнее крутить корпус - ничего не помогает.

надо не просто локоть поднимать, а плечо вынимать из воды. уже писал как.

в момент вынимания теряется синхронность движений. это надо контролировать. + передняя рука не должна тонуть, а наоборот тянуться вперед за другим плечом... вот и получается, что одно плечо тянется вперед, другое поднимается вверх... если молотить по кругу плечами, то либо рука будет за ось уходить, либо тонуть опорная, либо не выниматься проносимое... если сделаешь рассинхронный пронос, то и тело перестанет крутиться.

Томан от Ноября 28, 2013, 12:24:48 pm

Цитата: igorium от Ноября 28, 2013, 10:18:05 am

Куда можно руки высунуть я не понял, если вверх, то еще быстрее затону ((

Да, вверх. Кисти, м.б. частично и локти, высунуть из воды. Про "ещё быстрее затону" - реально пробовал так высовывать руки, или это чисто теоретическое размышление? У меня вот получается как надо - только чувствую, что ноги собираются начать тонуть - поднимаю руки, и ноги не тонут. Можно скользить действительно до тех пор, пока задышать не захочется.

ЕМНИП, про высовывание рук для поддержания горизонтального положения тела в звёздочках-стрелочках и т.д. стандартно пишется во всяких учебниках/самоучителях по плаванию и т.п., т.е. это общепринятый и вроде бы общеизвестный приём, а вовсе не моё изобретение (а то вдруг кто чего подумает). Во всяком случае, я про него изначально узнал, прочитав где-то. А для некоторых, оказывается, это удивительная новость.

Цитата: swimmer от Ноября 28, 2013, 10:31:51 am

Уже не удивлюсь, если окажется что Туман делает стрелочку с руками вдоль тела. ;)

Ха, если бы руки лежали вдоль тела, то высовывание их из воды как раз наоборот принудительно затопило бы ноги со страшной силой. (Хотя даже высовывать не обязательно - само их такое положение тоже в некоторой степени топит ноги, хоть и в 10 раз слабее). Поэтому я удивлён вашему странному предположению :)

igorium от Ноября 28, 2013, 12:31:32 pm

Цитата: sosnin от Ноября 28, 2013, 11:54:25 am

надо не просто локоть поднимать, а плечо вынимать из воды. уже писал как.

в момент вынимания теряется синхронность движений. это надо контролировать. + передняя рука не должна тонуть, а наоборот тянуться вперед за другим плечом... вот и получается, что одно плечо тянется вперед, другое поднимается вверх... если молотить по кругу плечами, то либо рука будет за ось уходить, либо тонуть опорная, либо не выниматься проносимое... если сделаешь рассинхронный пронос, то и тело перестанет крутиться.

Еще раз спасибо за разжевывание!

Завтра обязательно попробую!

Цитата: Томан от Ноября 28, 2013, 12:24:48 pm

Да, вверх. Кисти, м.б. частично и локти, высунуть из воды. Про "ещё быстрее затону" - реально пробовал так высовывать руки, или это чисто теоретическое размышление? У меня вот получается как надо - только чувствую, что ноги собираются начать тонуть - поднимаю руки, и ноги не тонут. Можно скользить действительно до тех пор, пока задышать не захочется.

Очень странное предположение.

Я наоборот читал, что тело это как детская качелька-каруселька.

Чтобы опустить заднюю часть, надо поднять переднюю, чтобы поднять заднюю часть, надо опустить переднюю.

И это реально работает. У меня-то точно.

Всегда была проблема тонущих ног, и я её относительно успешно решаю, прикладывая большее усилие на грудь (переднюю часть тела). Сейчас уже перестарался - голову еще стал сильно опускать.

С точки зрения физики все понятно.

Но как объяснить логически, что вынув руки из воды, можно поднять ноги, я не могу...

Завтра конечно проведу эксперимент))

sosnin от Ноября 28, 2013, 12:46:57 pm

Цитата: igorium от Ноября 28, 2013, 12:31:32 pm

Цитата: Toman от Ноября 28, 2013, 12:24:48 pm

Да, вверх. Кисти, м.б. частично и локти, высунуть из воды. Про "ещё быстрее затону" - реально пробовал так высовывать руки, или это чисто теоретическое размышление? У меня вот получается как надо - только чувствую, что ноги собираются начать тонуть - поднимаю руки, и ноги не тонут. Можно скользить действительно до тех пор, пока задышать не захочется.

Очень странное предположение.

Я наоборот читал, что тело это как детская качелька-каруселька.

Чтобы опустить заднюю часть, надо поднять переднюю, чтобы поднять заднюю часть, надо опустить переднюю.

И это реально работает. У меня-то точно.

Всегда была проблема тонущих ног, и я её относительно успешно решаю, прикладывая большее усилие на грудь (переднюю часть тела). Сейчас уже перестарался - голову еще стал сильно опускать.

С точки зрения физики все понятно.

Но как объяснить логически, что вынув руки из воды, можно поднять ноги, я не могу...

Завтра конечно проведу эксперимент))

вы оба занимаетесь фигней!!!!

любую часть тела можно поднять, не трогая другую.

может вам, чтоб вилку в рот положить, надо носок вытянуть? или, чтоб посмотреть вверх, надо присесть, чтоб ЦТ сместить?

вроде ж все просто, есть суставы, тело гнется в них. у кого то лучше, у кого-то хуже. надо просто научиться контролировать напряжение и расслабление во всем теле в один и тот же отрезок времени. наладить связь напряжени-расслабление...

детские качели, работа как веслами, мельница-это все написано для объяснения деткам, которым лет 5-12. если хотите быть на этом уровне понимания-ваш выбор.

читайте нужные книжки.

Toman от Ноября 28, 2013, 12:53:31 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2013, 07:41:54 am

Рыскание - это расслабленные мышцы живота.

Я со стороны себя, конечно, не видел - но ощущение такое, что рыскаю всем телом, т.е. что туловище вместе с ногами ходит. Впрочем, ощущение может быть и ложным.

Цитата: Домино от Ноября 28, 2013, 08:25:57 am

Отсутствует ротация корпуса по продольной оси. Из-за этого и болтает.

Собственно да, проблема появилась ровно тогда, когда я начал бороться с неконтролируемыми кренами, которые достигали непотребной величины (именно с колобашкой), и неожиданно заборол их. Видимо, уж слишком радикально заборол, легши совсем плоско.

Гала от Ноября 28, 2013, 12:59:08 pm

Ром, а давай я тебе орден за долготерпение выдам? Большой, красивый и из ценных металлов))))

Люди, я бы ввела в этой теме совершенно четкие ограничения по постам. Тема должна проходить по принципу: вопрос с видео, ответ по увиденному, все теории в топку, а тому, кто постоянно нарушает бан.

sosnin от Ноября 28, 2013, 01:00:11 pm

видео давай!

заодно и сам посмотришь, со стороны.

плюс <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg235928#msg235928> есть такое? если нет, то можешь начинать пробовать.

avia334 от Ноября 28, 2013, 01:42:21 pm

Цитировать

Люди, я бы ввела в этой теме совершенно четкие ограничения по постам. Тема должна проходить по принципу: вопрос с видео, ответ по увиденному, все теории в топку, а тому, кто постоянно нарушает бан.

и ремня хорошего... .

Letun от Ноября 28, 2013, 05:16:51 pm

Цитата: sosnin от Ноября 27, 2013, 09:09:02 pm

... получается, что фигово либо смотришь, либо разбираешься в плавании ;)

Ну наверное второе :).

До этого он всегда только "подтягивался на канате", при чём всегда одинаково - сей час наконец то его ручки стали искать другие варианты.

Кстати и окончание гребка - то же вполне себе нормальное.

Letun от Ноября 28, 2013, 05:21:22 pm

Цитата: Гала от Ноября 28, 2013, 11:22:04 am

Цитата: Berrimor от Ноября 28, 2013, 10:36:23 am

Моё мнение, надо поднять задницу и ноги, потом уже дальше шлифовать гребок.

Я согласна с Бэрри на все сто.

А я считаю что одновременно это нужно делать, но гребок всё же важнее.

Машина без руля хреново поедет, но без колёс она вообще ни куда не сдвинется.

sosnin от Ноября 28, 2013, 05:24:35 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2013, 05:16:51 pm

1)Ну наверное второе :) .

2)До этого он всегда только "подтягивался на канате", при чём всегда одинаково - сей час наконец то его ручки стали искать другие варианты.

Кстати и окончание гребка - то же вполне себе нормальное.

1) :) ;)

2)ну это да...я и говорю,опору теряет. окончание боле-менее по траектории,только талкать уже тут нечего,т.к. все потеряно еще до середины гребка

sosnin от Ноября 29, 2013, 10:47:39 am

Цитата: Letun от Ноября 28, 2013, 05:16:51 pm

До этого он всегда только "подтягивался на канате", при чём всегда одинаково - сей час наконец то его ручки стали искать другие варианты.

кстати да... получается примерно за год, он начал делать захват правильно. считай, треть гребка освоена, по идее,должно быть даже ощущение какой-то опоры. поэтому дальнейший прогресс в технике должен быть быстрее. уже есть понимание,что такое опора и как она "выглядит".надо понять причину ее потери,исправить что-то в движении, и почувствовав ее,закреплять сначала в упр.потом замешивать с координацией...думаю данный путь можно пройти раза в 2-3 быстрее с "подтягиванием"...но я на 99% уверен,что после этого изменится отталкивание,вернее исчезнет... вот с ним придется маяться...это "болезнь" 90% 2-3 разрядников...просто этот уровень скорости и плавания предполагает косяки в конце гребка...исправив их,получаем удлинение гребка,увеличение его мощности,как результат-скорости..

но это стандартный путь.есть исключения конечно,особенно в брассе ;) но для кроля-это "классика".

читающий от Ноября 29, 2013, 11:51:22 am

Рома, а скажи, у меня просто не хватает сил, если метров через 350-400 мышцы спины отказываются работать?

sosnin от Ноября 29, 2013, 11:56:35 am

не понял вопроса.

-что сказать?т.е. объяснить?

-что значит отказываются работать? болят/устают/ сводит/ теряется сила их работы,но продолжают работать? какой П при проплывании 20или30?

пс. видюху бы,хоть какую. помню,что была,но не помню где.

читающий от Ноября 29, 2013, 12:12:14 pm

Не устают, не болят, не сводит, не теряется. Просто выключаются, одномоментно. Не подчиняются приказам мозга, если можно так сказать. Это как хорошенько напиться бражки или спирта, голова ясная, а встать не можешь, ноги совсем не держат. ;D

П23-24.

читающий от Ноября 29, 2013, 12:16:54 pm

Старое видео не поможет, там плыву на руках.

И ещё момент, если после отказа этих мышц отдохнуть хоть секунд 10-15, бассейн проходится на раз без вопросов, следующий бассейн - половина и всё, отказ.

gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm

www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?

sosnin от Ноября 29, 2013, 04:04:40 pm

Цитата: читающий от Ноября 29, 2013, 12:12:14 pm

Не устают, не болят, не сводит, не теряется. Просто выключаются, одномоментно. Не подчиняются приказам мозга, если можно так сказать. Это как хорошенько напиться бражки или спирта, голова ясная, а встать не можешь, ноги совсем не держат. ;D

П23-24.

ну...тогда это нормально вытерпеть 300 на П24, считай это ПАНО.будешь плавать на ПАНО задания,сможешь так плыть дольше...

sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm

Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm

www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?
это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?

gex224 от Ноября 29, 2013, 04:32:30 pm

Цитата: sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm

Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm

www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?
это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?

Это упражнение для разворота корпуса и для высокого локтя. Швабра тоже пойдет. :)

Letun от Ноября 29, 2013, 04:36:47 pm

Цитата: sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm

Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm

www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?
это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?

В фильме "Техника плавания", который после олимпиады в Атланте вышел, Александр Попов объясняя технику "байдарочного весла" то же самое делал, только не посредственно веслом это демонстрировал.

Вот на 4.54

<http://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>

gex224 от Ноября 29, 2013, 05:00:10 pm

Цитата: Letun от Ноября 29, 2013, 04:36:47 pm

Цитата: sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm

Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm

www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?
это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?

В фильме "Техника плавания", который после олимпиады в Атланте вышел, Александр Попов объясняя технику "байдарочного весла" то же самое делал, только не посредственно веслом это демонстрировал.

Вот на 4.54

<http://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>

да можно и палкой

sosnin от Ноября 29, 2013, 05:49:16 pm

чет я вас не понимаю. у геха это для высокого локтя и разворота корпуса.

- попов тоже для этого брал палку?

-по корпусу: у попова грбная клетка (читай соски) крутится как резьба ,а у рекса?

-про локоть поговорим? почему у рекса правая рука (локоть) рисует диаметр больше в 2 раза? это так задуманно?

и не надо отвечать на один вопрос. отвечайте на все три!!!

Letun от Ноября 29, 2013, 06:06:23 pm

Я собственно ни какую оценку не давал - я просто сказал предположил от куда это взялось.

Letun от Ноября 29, 2013, 06:08:15 pm

Просто пока ответ писал, рекс успел сообщение о цели этого упражнения запостить. Я его не видел.

igorium от Ноября 29, 2013, 08:44:22 pm
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2013, 12:46:57 pm
вы оба занимаетесь фигней!!!!
любую часть тела можно поднять, не трогая другую.

Пробовал сегодня все варианты.
Отчитываюсь.
Если поднимать руки вверх по методу Тумана, то голова тонет, и ноги противовесом пытаются подняться.
Методика не понравилось, очень неудобно, и еще больше весь тону, да и руки высовывать очень тяжело и неудобно.

Пытался напрягать тело, как советовал Соснин - действительно при напряжении тела, ноги не до конца тонут. Пока держит пресс, ноги еще держаться под ~45град.

Цитата: avia334 от Ноября 28, 2013, 11:44:02 am
Цитировать

Нифига - когда инерция становится мала, у меня включается гравитация ($m_g > m_a$), и ноги начинают тонуть, затем ноги тянут на дно уже все остальное тело.
носки натяни, чтобы пальцы загибались и так попробуй себя проконтролировать хотя бы пару басов. Ничего у тебя тонуть не будет после этого.
А то у стопы не опоры на воду создают, а рубят её топором. Вследствии этого тонут ноги и таз за ними.

Сегодня узнал страшную правду - похоже действительно не до конца натягиваю стопы.
Или гибкости не хватает...
Вот моя стрелочка - <http://www.youtube.com/watch?v=YyVWZPgGrjw&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=YyVWZPgGrjw&feature=youtu.be>)
Покритикуйте плиз!

Цитата: Галя от Ноября 28, 2013, 12:59:08 pm
Люди, я бы ввела в этой теме совершенно четкие ограничения по постам. Тема должна проходить по принципу: вопрос с видео, ответ по увиденному, все теории в топку, а тому, кто постоянно нарушает бан.

Галя, специально для тебя возвращаю тему в нужное русло))

Volga13 от Ноября 29, 2013, 09:21:55 pm
Цитата: igorium от Ноября 29, 2013, 08:44:22 pm
Вот моя стрелочка - <http://www.youtube.com/watch?v=YyVWZPgGrjw&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=YyVWZPgGrjw&feature=youtu.be>)
Покритикуйте плиз!

то что голову убрал - это плюс. То что все, что ниже ребер находится в тонусе только первые 2 секунды, а потом проваливается - это минус. Про стопы ты уже понял, и слово "недостаточно" натянуты - к твоим стопам не подходит. Они вообще натянутыми не смотрятся.
отталкивание от бортика странное. почему попа по поверхности "чиркает"? она ведь тормозит. при отталкивании ноги, по идее, должны находиться под поверхностью воды. То есть сначала опускаешься под воду а потом отталкиваешься. А у тебя получается, что сначала ноги ставишь на бортик на уровне воды, а потом толкаешься вниз.

<http://www.youtube.com/watch?v=XY064dbySPg> (<http://www.youtube.com/watch?v=XY064dbySPg>) - правильные стрелочки.

свиммер от Ноября 29, 2013, 09:26:47 pm
бумеранг. разогнись и вытяни носки.

avia334 от Декабря 02, 2013, 09:26:18 am
Цитировать
Сегодня узнал страшную правду - похоже действительно не до конца натягиваю стопы.
Или гибкости не хватает...
Вот моя стрелочка - <http://www.youtube.com/watch?v=YyVWZPgGrjw&feature=youtu.be>
Покритикуйте плиз!
опять изучение плавания надо заново начинать

Галя от Декабря 02, 2013, 09:51:27 am
Цитата: sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm

это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?
Добавлю свой вопрос: а очки на суше тебе зачем? ;D

Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:57:56 am
Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 04:32:30 pm
Цитата: sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm
Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm
www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?
это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?
Это упражнение для разворота корпуса и для высокого локтя. Швабра тоже пойдет. :)
Я может чего не понимаю, но, мне кажется, что при таких упражнениях(или при таком исполнении) держать корпус не получится в принципе.

gex224 от Декабря 02, 2013, 01:40:02 pm
Цитата: Berrimor от Декабря 02, 2013, 09:57:56 am
Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 04:32:30 pm
Цитата: sosnin от Ноября 29, 2013, 04:10:00 pm
Цитата: gex224 от Ноября 29, 2013, 03:07:44 pm
www.youtube.com/watch?v=TX_u9jZOY-w - посмотрите пожалуйста какие есть замечания по упражнению ?
это че за гребля??? зачем? каков высший смысл?? где тряпка?
Это упражнение для разворота корпуса и для высокого локтя. Швабра тоже пойдет. :)
Я может чего не понимаю, но, мне кажется, что при таких упражнениях(или при таком исполнении) держать корпус не получится в принципе.
Это упражнение мне помогает быстрее привыкнуть к воде, я 10 дней не плавал, делал его каждый день по 2-3 мин., еще упражнение хорошо учит разворачивать корпус и поднимать локоть.

Berrimor от Декабря 02, 2013, 01:48:11 pm
На твоём видео, первое, что бросается в глаза - корпус, который вьётся подобно верёвке.

sosnin от Декабря 02, 2013, 02:03:47 pm
а за ним и таз...

avia334 от Декабря 02, 2013, 02:24:04 pm
Цитировать
Это упражнение мне помогает быстрее привыкнуть к воде, я 10 дней не плавал, делал его каждый день по 2-3 мин., еще упражнение хорошо учит разворачивать корпус и поднимать локоть.
рекс не с того начал - это упражнение для продвинутых (игорь, swimmer). Наше дело - стрелочки ;D

Гала от Декабря 02, 2013, 02:34:06 pm
Рекс, я знаю почему у тебя не получается это упражнение, ты же того.....не остограмлился,чтобы нервяк снять ;D

gex224 от Декабря 02, 2013, 03:12:57 pm
Цитата: Berrimor от Декабря 02, 2013, 01:48:11 pm
На твоём видео, первое, что бросается в глаза - корпус, который вьётся подобно верёвке.
ты предлагаешь мне фиксировать корпус?

gex224 от Декабря 02, 2013, 03:13:56 pm
Цитата: avia334 от Декабря 02, 2013, 02:24:04 pm
Цитировать
Это упражнение мне помогает быстрее привыкнуть к воде, я 10 дней не плавал, делал его каждый день по 2-3 мин., еще упражнение хорошо учит разворачивать корпус и поднимать локоть.
рекс не с того начал - это упражнение для продвинутых (игорь, swimmer). Наше дело - стрелочки ;D
авиа не думаю что это сложное упражнение.

avia334 от Декабря 02, 2013, 03:20:24 pm
Цитировать
авиа не думаю что это сложное упражнение.
мой совет - забить. Для плавания поможет только вода. Остальная имитация на суше продвижения не даст (поверь моему опыту).
Если бассейн недоступен или есть время еще чем то заняться - то лучше пресс, кор много-много тренируй. Прыжки,

приседания, выпады, отжимания в больших количествах на выносливость. Бег - на разработку сердца. Растяжки - обязательно.

gex224 от Декабря 02, 2013, 03:30:03 pm
Цитата: avia334 от Декабря 02, 2013, 03:20:24 pm
Цитировать

авиа не думаю что это сложное упражнение.

мой совет - забыть. Для плавания поможет только вода. Остальная имитация на суше продвижения не даст (поверь моему опыту).

Если бассейн недоступен или есть время еще чем то заняться - то лучше пресс, кор много-много тренируй. Прыжки, приседания, выпады, отжимания в больших количествах на выносливость. Бег - на разработку сердца. Растяжки - обязательно.

Да я блин простыл и неделю не плавал, потом пошел в басс, но чувствую что мне еще хреново блин, сегодня хотел пойти, а не могу, простуда не проходит, голова болит, вот я этим и занимался дома ну еще и другим в постели ;D

gex224 от Декабря 02, 2013, 03:31:29 pm
Завтра попробую снять видео, если не получится и лучше не будет снимаюсь, искренне прошу извинить меня.

gex224 от Декабря 02, 2013, 03:32:11 pm
Пока у меня только 1 дистанция есть.

Гала от Декабря 02, 2013, 03:39:39 pm
Надо было не черти чем в постели заниматься, а лечиться(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

gex224 от Декабря 02, 2013, 03:43:42 pm
Цитата: Гала от Декабря 02, 2013, 03:39:39 pm
Надо было не черти чем в постели заниматься, а лечиться(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)
Да я лечился, как-то не выходит простуда.

свиммер от Декабря 04, 2013, 02:45:58 pm
Пора потихоньку с техникой сюда перебираться ;)

У меня такой вопрос: если при гребке в брассе трапеции упираются в шею, это как рассматривать: правильное движение, пловец "халявит", слишком широкое разведение локтей, ... ?

sosnin от Декабря 04, 2013, 02:51:20 pm
Цитата: свиммер от Декабря 04, 2013, 02:45:58 pm
Пора потихоньку с техникой сюда перебираться ;)

У меня такой вопрос: если при гребке в брассе трапеции упираются в шею, это как рассматривать: правильное движение, пловец "халявит", слишком широкое разведение локтей, ... ?

у меня всегда упираются до поднимания головы. т.е. первые полгребка точно.

если при этом нет укора на предплечье и кисть, то просто согнуто в локте не сильно.

примерно так. я не представляю, как в брассе можно слишком широко развести локти. вернее можно конечно, но потом их не свести обратно при прижимании к груди и выбрасывании.

ИшТа4оК от Декабря 04, 2013, 02:57:07 pm
Цитата: свиммер от Декабря 04, 2013, 02:45:58 pm
Пора потихоньку с техникой сюда перебираться ;)

У меня такой вопрос: если при гребке в брассе трапеции упираются в шею, это как рассматривать: правильное движение, пловец "халявит", слишком широкое разведение локтей, ... ?

Не понял - трапеции (мы же про трапециевидные мышцы говорим?) к шее крепятся, куда им там упираться-то?
И в какой момент гребка?

Led от Декабря 04, 2013, 03:24:29 pm

Цитата: ИuTa4oK от Декабря 04, 2013, 02:57:07 pm

Не понял - трапеции (мы же про трапециевидные мышцы говорим?) к шее крепятся, куда им там упираться-то? И в какой момент гребка?

Я думаю речь идет о сокращении трапеции. При этом поднимается плечевой сустав.

sosnin от Декабря 04, 2013, 03:29:53 pm

скорее всего свиммер первый раз сделал стрелочку нормально и из этого положения начал гребок. :) при таком начале у меня всегда упирается в шею и я б не сказал, что у меня есть трапеция :)

ИuTa4oK от Декабря 04, 2013, 03:52:04 pm

Цитата: Led от Декабря 04, 2013, 03:24:29 pm

Я думаю речь идет о сокращении трапеции. При этом поднимается плечевой сустав.

Я тоже так сначала понял, но мало ли..

Цитата: sosnin от Декабря 04, 2013, 03:29:53 pm

скорее всего свиммер первый раз сделал стрелочку нормально и из этого положения начал гребок. :) при таком начале у меня всегда упирается в шею и я б не сказал, что у меня есть трапеция :)

По-моему, если трапеции всегда упираются в шею, то гребок неэффективен, плечи ж тоже надо разводить в момент гребка.

Попробовал тут сделать гребок так, чтобы трапеции были постоянно прижаты - это будет гребок одними предплечьями и кистями. Возможно на 50 м в самом деле нет смысла разводить плечи широко, но там они тоже участвуют.

свиммер от Декабря 04, 2013, 08:59:18 pm

Не в стрелочке, а где-то в середине гребка. И размер трапеций тут ни при чем, мне тоже похвастаться тут нечем.

С начала выведения высокого локтя давление трапециями на шею начинает возрастать. В середине гребка точка давления трапеций на шею достигает максимума, как бы переваливаемся через нее, и при сведении рук давление на шею резко пропадает.

В общем, как-то так. Словил такое движение, по ощущениям спина больше включается, хочу понять как к этому относиться, как к правильному или нет.

ИuTa4oK от Декабря 05, 2013, 08:57:44 am

Цитата: свиммер от Декабря 04, 2013, 08:59:18 pm

Не в стрелочке, а где-то в середине гребка. И размер трапеций тут ни при чем, мне тоже похвастаться тут нечем.

С начала выведения высокого локтя давление трапециями на шею начинает возрастать. В середине гребка точка давления трапеций на шею достигает максимума, как бы переваливаемся через нее, и при сведении рук давление на шею резко пропадает.

В общем, как-то так. Словил такое движение, по ощущениям спина больше включается, хочу понять как к этому относиться, как к правильному или нет.

Я бы тогда назвал это не давлением трапеций на шею, а напряжением трапеций. Да, так и должно быть.

свиммер от Декабря 05, 2013, 09:03:10 am

Цитата: ИuTa4oK от Декабря 05, 2013, 08:57:44 am

Я бы тогда назвал это не давлением трапеций на шею, а напряжением трапеций. Да, так и должно быть.

Спасибо. Понял. Давление, когда голова поднята - лицо смотрит вперед. Если голова находится в правильном положении, то остается только напряжение. :)

sosnin от Декабря 05, 2013, 10:35:00 am

теперь попробуй повторить такое на выходах кролем и на спине, бате ;)

и тебя никто не заставляет поднимать голову.

свиммер от Декабря 05, 2013, 10:48:09 am

Цитата: sosnin от Декабря 05, 2013, 10:35:00 am
теперь попробуй повторить такое на выходах кролем и на спине,бате ;)
и тебя никто не заставляет поднимать голову.

имел ввиду в захвате? так, это, наверное, и есть результат пришедший с кроля :)

голову меня заставляет поднимать вода, но я с ней потихоньку договариваюсь в этом плане ;)

sosnin от Декабря 05, 2013, 10:55:55 am
по сути-это показатель того,что сначала работает-двигается кисть,а потом уже локоть и плечо,если про вкладывание-захват. тк ты создаешь рычаг,точка опоры которой и есть плечо, а при напряжении оно "упирается" в шею. это гуд.

согласись,что это вообще не похоже на подтягивание на перекладине ;)

свиммер от Декабря 05, 2013, 11:11:11 am
Цитата: sosnin от Декабря 05, 2013, 10:55:55 am
по сути-это показатель того,что сначала работает-двигается кисть,а потом уже локоть и плечо,если про вкладывание-захват. тк ты создаешь рычаг,точка опоры которой и есть плечо, а при напряжении оно "упирается" в шею. это гуд.

согласись,что это вообще не похоже на подтягивание на перекладине ;)

конечно не похоже. но! средняя часть гребка похоже на выход силой. ;D выход на две я еще не могу, а на одну точно похоже. ;) особенно работа плечевого сустава

Berrimog от Декабря 05, 2013, 11:22:35 am
Выход силой и подтягивание - две большие разницы, очевидно же.

свиммер от Декабря 05, 2013, 11:26:30 am
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2013, 11:22:35 am
Выход силой и подтягивание - две большие разницы, очевидно же.

Согласен полностью. Я так выше и написал - подтягивание не похоже, выход (на одну, по крайней мере) похож на среднюю часть гребка.

UPD: понял, что тебя смутило. Да, другое упражнение привел не в доказательство чего-то, а в качестве шутки.

sosnin от Декабря 05, 2013, 11:32:18 am
Цитата: свиммер от Декабря 05, 2013, 11:11:11 am
но! средняя часть гребка похоже на выход силой.
ну да,если не делать в s-гребок...но это потом уже... ;)
щас научишься так сделать на двух руках и поймешь,что самое сложное,отталкивание,еще впереди... если захват и подтягивание еще со слабой физухой возможно повторить, то выполнить отталкивание и не умереть-задача для рук неординарная... я год мучился,чтоб в трене доплыть всю200 на П25 и повыше...

я не знаю,как это сделать с 2-3 часами воды в нед? для 50м еще реально,может 100 комуто будет подвластна...

читающий от Декабря 05, 2013, 12:13:39 pm
Цитировать
я не знаю,как это сделать с 2-3 часами воды в нед? для 50м еще реально,может 100 комуто будет подвластна...
На сотке и 3/4 дистанции реально, все проблемы начинаются в районе последнего четвертака :)

Гала от Декабря 07, 2013, 08:43:25 pm
Мой вопрос наверно к Саше. Саш,ты же плаваешь в тормозных шортах,вот скажи мне как ты в них плывешь брассом??? У меня ни на один стиль они так не влияют,как на брасс. Кролем и на спине вообще по фиг, баттом как карта ляжет,но брасс просто капец, я тону в них хоть тресни((((

@LE}{@NDER от Декабря 07, 2013, 11:33:50 pm
Цитата: Гала от Декабря 07, 2013, 08:43:25 pm
Мой вопрос наверно к Саше. Саш,ты же плаваешь в тормозных шортах,вот скажи мне как ты в них плывешь брассом??? У меня ни на один стиль они так не влияют,как на брасс. Кролем и на спине вообще по фиг, баттом как карта ляжет,но брасс просто капец, я тону в них хоть тресни((((

Да есть такое дело. Я очень стараюсь при каждом толчке чтобы бедра были выше, хотя полтинник в них при всех стараниях из 38 выплыть не могу. Зато, когда снимаю их - я Бэтмен! (с) ;D

Гала от Декабря 07, 2013, 11:38:54 pm

Ух,значит это нормально,так и запишем ;D. А то я просто не понимала как в этих шортах,в которых я уже не один десяток км кролем наплавала, можно плыть брассом, вот на 400 я ощутила всю их страшную мощь ;D

@LE}\@NDER от Декабря 07, 2013, 11:48:24 pm

Цитата: Гала от Декабря 07, 2013, 11:38:54 pm

Ух,значит это нормально,так и запишем ;D. А то я просто не понимала как в этих шортах,в которых я уже не один десяток км кролем наплавала, можно плыть брассом, вот на 400 я ощутила всю их страшную мощь ;D

На самом деле я плаваю в них постоянно, поэтому уже адаптировался и не замечаю их (ну разве что когда на время плыву), зато замечаю, разницу, когда снимаю их.

Кстати плавает со мной на дорожке парень у того же тренера, так он перестал в них плавать, потому что не мог справиться с положением тела в них и ему они конкретно все ломали. Так что тут тоже все индивидуально и не всем они подойдут.

Гала от Декабря 08, 2013, 09:14:34 am

Я тоже постоянно в шортах плаваю, снимаю их только на соревнованиях, но т.к. плыву кроль,то остальными стилями по самому минимуму,на спине откупка, а батт и брасс если только в комплексах на разминке,но ,как правило, это по четвертаку и не очень заморачиваясь техникой при этом. На кроле мне они вообще не мешают, может только самый первый раз ощущала разницу и то быстро адаптировалась, да и на других стилях,если плыть как плывется,то тоже до балды, а вот на 400 комплексе попыталась плыть хотя бы где-то как-то и поняла,что держать тело на брассе в шортах для меня почти анриал, поэтому сразу и побежала к тебе с вопросом ;D

IluTa4oK от Декабря 09, 2013, 09:12:49 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 07, 2013, 11:48:24 pm

На самом деле я плаваю в них постоянно, поэтому уже адаптировался и не замечаю их (ну разве что когда на время плыву), зато замечаю, разницу, когда снимаю их.

Кстати плавает со мной на дорожке парень у того же тренера, так он перестал в них плавать, потому что не мог справиться с положением тела в них и ему они конкретно все ломали. Так что тут тоже все индивидуально и не всем они подойдут.

А в шортах на каком этапе цикла плавать нужно?

Гала от Декабря 09, 2013, 10:53:28 am

Я всегда плаваю. Начиная с вкатывания ;)

@LE}\@NDER от Декабря 09, 2013, 01:18:17 pm

Цитата: IluTa4oK от Декабря 09, 2013, 09:12:49 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 07, 2013, 11:48:24 pm

На самом деле я плаваю в них постоянно, поэтому уже адаптировался и не замечаю их (ну разве что когда на время плыву), зато замечаю, разницу, когда снимаю их.

Кстати плавает со мной на дорожке парень у того же тренера, так он перестал в них плавать, потому что не мог справиться с положением тела в них и ему они конкретно все ломали. Так что тут тоже все индивидуально и не всем они подойдут.

А в шортах на каком этапе цикла плавать нужно?

Я в них постоянно плаваю - только на сорах снимаю, поэтому и не замечаю их на тренах.

sosnin от Декабря 10, 2013, 08:36:11 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 09, 2013, 01:18:17 pm

Цитата: IluTa4oK от Декабря 09, 2013, 09:12:49 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 07, 2013, 11:48:24 pm

На самом деле я плаваю в них постоянно, поэтому уже адаптировался и не замечаю их (ну разве что когда на время плыву), зато замечаю, разницу, когда снимаю их.

Кстати плавает со мной на дорожке парень у того же тренера, так он перестал в них плавать, потому что не мог справиться с положением тела в них и ему они конкретно все ломали. Так что тут тоже все индивидуально и не всем они подойдут.

А в шортах на каком этапе цикла плавать нужно?

Я в них постоянно плаваю - только на сорах снимаю, поэтому и не замечаю их на тренах.

я бы убирал в трети цикла скоростно-силовой, особенно силовой, и полностью в разгрузке недели за 2 до старта. они не такой сильный тормоз,но могут играть роль "последней капли" на границе поломки техники...

если например выбирать в 6x100 с отег :

- 1) в шортах, но технично 4 раза
- 2) без, но технично все
- 3) в шортах и ломается техника последние 5 метров.

я б конечно выбрал №3...потом уже №2, а №1-вред.

@LE}{@NDER от Декабря 10, 2013, 01:41:30 pm

Цитата: sosnin от Декабря 10, 2013, 08:36:11 am

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 09, 2013, 01:18:17 pm

Цитата: lluTa4oK от Декабря 09, 2013, 09:12:49 am

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 07, 2013, 11:48:24 pm

На самом деле я плаваю в них постоянно, поэтому уже адаптировался и не замечаю их (ну разве что когда на время плыву), зато замечаю, разницу, когда снимаю их.

Кстати плавает со мной на дорожке парень у того же тренера, так он перестал в них плавать, потому что не мог справиться с положением тела в них и ему они конкретно все ломали. Так что тут тоже все индивидуально и не всем они подойдут.

А в шортах на каком этапе цикла плавать нужно?

Я в них постоянно плаваю - только на сорах снимаю, поэтому и не замечаю их на трениках.

я бы убирал в трети цикла скоростно-силовой, особенно силовой, и полностью в разгрузке недели за 2 до старта. они не такой сильный тормоз, но могут играть роль "последней капли" на границе поломки техники...

если например выбирать в 6х100 с отег :

- 1) в шортах, но технично 4 раза
- 2) без, но технично все
- 3) в шортах и ломается техника последние 5 метров.

я б конечно выбрал №3...потом уже №2, а №1-вред.

Может быть, но тут есть и аспект схожий с бритьем - за короткий промежуток времени привыкаешь и уже нету такого эффекта. Я к шортам где-то как раз 2 недели и привыкал и еще через 2 недели я уже не замечал от них эффекта.

Я как раз и работаю над тем, чтобы не ломалась техника на последних метрах в шортах, особенно, чтобы таз и бедра не проваливались. Тяжело, конечно, но уже вижу результаты на сорах, поэтому я доволен. Первые дни, когда шорты снимаю нереально прёт, а если еще и бреюсь....

evgeny от Декабря 10, 2013, 04:00:38 pm

Я часто плаваю в Ареновских джаммерах (не стартовых), из ткани, как на плавках. Они когда намокают, становятся какими то шершавыми и дают легкий тормозящий эффект. На положение тела не влияют.

Гала от Декабря 10, 2013, 04:06:07 pm

Я плаваю в таги, они ко всему прочему с двойной сеткой, не знаю, может спидо тоже такие же, в руках не держала. Когда привыкаешь, то не замечаешь, но вообще без них, как говорит Саша : "Я Бэтмен"))))))) За время сорев капитально отвыкла от них, сейчас тону все время))))))

igorium от Декабря 13, 2013, 11:09:59 am

Сегодня плавал.

Решил хотя бы несколько раз проплыть на максимальной скорости четвертаки, чтобы хоть как-то прикинуться к воскресным стартам.

Вообщем было что-то невообразимое.

В итоге проплыл всего 2 раза.

Ощущения были как-будто я плыву в вязкой среде. Даже не знаю как это описать более подробно ((

Обычно я сейчас плаваю в координации по 50-100м - я скольжу, плыву (темп 1.30-1.45 / 100м), а тут я буквально продирался сквозь воду (темп всего 1.19 и 1.23 / 100м).

Понимаю, что написал сумбурно, но вдруг вы сталкивались с чем-то похожим...

Буду рад любым комментариям.

читающий от Декабря 13, 2013, 11:23:47 am

Цитировать

Обычно я сейчас плаваю в координации по 50-100м - я скольжу, плыву (темп 1.30-1.45 / 100м)

Буду рад любым комментариям.

Не верю.

И ты не поделился результатами на 25м.

igorium от Декабря 13, 2013, 11:32:15 am

Цитата: читающий от Декабря 13, 2013, 11:23:47 am

Цитировать

Обычно я сейчас плаваю в координации по 50-100м - я скольжу, плыву (темп 1.30-1.45 / 100м)

Буду рад любым комментариям.

Не верю.

И ты не поделился результатами на 25м.

Чему не веришь?

Скольжение я имел в виду, что не оттолкнулся-проскользил, а имеет быть ощущение скольжение.

Темп до 100м удается держать до 1.45, гребков обычно 20 на 25м.

Результаты на 25м (сегодня) я уже писал в пересчете на темп.

Абсолютные цифры следующие - 19,8сек (24гребка) и 20,9сек(22гребка)

свиммер от Декабря 13, 2013, 11:32:24 am

Цитата: igorium от Декабря 13, 2013, 11:09:59 am

Ощущения были как-будто я плыву в вязкой среде.

По моим ощущениям, это зависит от тонуса/напряжения корпуса, его поднятия в воде, работы ног. Ну и разминка само собой, желательно под километр и отдохнуть после нее.

igorium от Декабря 13, 2013, 11:42:48 am

Цитата: свиммер от Декабря 13, 2013, 11:32:24 am

Цитата: igorium от Декабря 13, 2013, 11:09:59 am

Ощущения были как-будто я плыву в вязкой среде.

По моим ощущениям, это зависит от тонуса/напряжения корпуса, его поднятия в воде, работы ног. Ну и разминка само собой, желательно под километр и отдохнуть после нее.

Ну это было под конец трени.

Конечно подустал, но размялся однозначно))

Ну и корпус всю трени старался держать, поэтому не мог его опустить.

Работал на максимуме - и руки и ноги.

Но ощущения были, что не двигаюсь ((

читающий от Декабря 13, 2013, 12:39:23 pm

Кажется, понял. Сейчас обычно ты плаваешь сто метров с ощущением, что получается хорошее, качественное плавание со скольжением. Время заплыва 1.30 (1.45). При том, что на вторых форумских в мае твой результат был 1.30. :o

Тогда я тебе немного завидую. Ибо я сейчас обычно плаваю серию 10x100 в темпе 1.35-1.45 и пока не удаётся поднять темп хотя бы до 1.30, чтобы было ощущения лёгкого скользящего плавания.

Berrimor от Декабря 13, 2013, 12:47:18 pm

Я думаю, он имеет ввиду темп=гребки/сек.

igorium от Декабря 13, 2013, 01:39:14 pm

Цитата: свиммер от Декабря 13, 2013, 11:32:24 am

Цитата: igorium от Декабря 13, 2013, 11:09:59 am

Ощущения были как-будто я плыву в вязкой среде.

По моим ощущениям, это зависит от тонуса/напряжения корпуса, его поднятия в воде, работы ног. Ну и разминка само собой, желательно под километр и отдохнуть после нее.

Долго думал сегодня о причинах.

Думаю все-таки, что дело опускания корпуса ((

Я молочу руками, а тело зверски тормозит об воду...

Цитата: читающий от Декабря 13, 2013, 12:39:23 pm

Кажется, понял. Сейчас обычно ты плаваешь сто метров с ощущением, что получается хорошее, качественное плавание со скольжением. Время заплыва 1.30 (1.45). При том, что на вторых форумских в мае твой результат был 1.30. :o

Тогда я тебе немного завидую. Ибо я сейчас обычно плаваю серию 10x100 в темпе 1.35-1.45 и пока не удаётся поднять темп хотя бы до 1.30, чтобы было ощущения лёгкого скользящего плавания.

Ну я может малость слукавил...

1.30 - это чаще полтинники выходят, а сотки скорее 1.36-1.45

Но плавать я стал действительно быстрее по сравнению со 2-мы форумскими.

~месяц назад проплыл 100м (25м басс) за 1.24, сразу сняв 6 секунд с сотни (правда длина бассейна разная, поэтому не совсем корректно говорить о абсолютной разнице).

Чувствую, что смогу натренировавшись плыть по 1.45 - 500-1000м.

Но это все в будущем. Сейчас боюсь плавать больше сотни подряд.

Да и серию 10*100 я не выдержу. Пока не выдержу))

Цитата: Berrimor от Декабря 13, 2013, 12:47:18 pm

Я думаю, он имеет ввиду темп=гребки/сек.

Этот темп смогу написать только вечером после работы...

Iustem от Декабря 13, 2013, 03:48:57 pm

Цитировать

...

Но это все в будущем. Сейчас боюсь плавать больше сотни подряд.

Вот в этом самая твоя большая беда. :-\ Включай в треню задания не меньше 400метров - без этого ты никогда не научишься ни скользить, ни расслабляться, ни работать над техникой. - Плавай сначала руки (допустим 400м) с акцентом на расслабленный пронос и скольжение, затем (позже) P800 с дыханием 3/3, затем (позже) K2-6X200 и со временем (очень скорым) почувствуешь кайф, скольжение, силы и т.п. ;) - одним словом наплывай базу - ты сотни походу весь сжатый и плаваешь - как результат - все болит и плыть не можешь - сам себя устаешь. ;D

Letun от Декабря 13, 2013, 04:44:00 pm

Цитата: igorium от Декабря 13, 2013, 11:09:59 am

Ощущения были как-будто я плыву в вязкой среде. Даже не знаю как это описать более подробно ((Обычно я сейчас плаваю в координации по 50-100м - я скольжу, плыву (темп 1.30-1.45 / 100м), а тут я буквально продирался сквозь воду (темп всего 1.19 и 1.23 / 100м).

возможные причины:

- расслабленный корпус
- рвал воду
- слишком глубокое положение тела

goreth от Декабря 14, 2013, 04:16:16 pm

Цитата: Iustem от Декабря 13, 2013, 03:48:57 pm

Цитировать

...

Но это все в будущем. Сейчас боюсь плавать больше сотни подряд.

Вот в этом самая твоя большая беда. :-\ Включай в треню задания не меньше 400метров - без этого ты никогда не научишься ни скользить, ни расслабляться, ни работать над техникой. - Плавай сначала руки (допустим 400м) с акцентом на расслабленный пронос и скольжение, затем (позже) P800 с дыханием 3/3, затем (позже) K2-6X200 и со временем (очень скорым) почувствуешь кайф, скольжение, силы и т.п. ;) - одним словом наплывай базу - ты сотни походу весь сжатый и плаваешь - как результат - все болит и плыть не можешь - сам себя устаешь. ;D Сто раз правильно, пока не наработаешь базу, не стоит сотни отрабатывать. Км 100 только длинные в свободном темпе с контролем техники. Важно кол-во гребков, 15-16 на 25м.

igorium от Декабря 14, 2013, 04:22:50 pm

Цитата: goreth от Декабря 14, 2013, 04:16:16 pm

Сто раз правильно, пока не наработаешь базу, не стоит сотни отрабатывать. Км 100 только длинные в свободном темпе с контролем техники. Важно кол-во гребков, 15-16 на 25м.

С одной стороны вы все правы, но с другой - при ~длинных отрезках у меня начинается разваливаться техника.

Вот я и набираю объемы с правильной техникой маленькими кусочками.

А как иначе?

Ну проплыву я 400м из которых 100-150м буду плыть относительно правильно, а остальное хреново.

Это будет хорошо?

Про гребки - у меня личный рекорд 16 гребков на бассейн. Но это рекорд. А так 18-20гребка на 25-50м и 20-22гребка на 100м.

Как их уменьшить не представляю.

Разве что часть пути плыть на ногах...

Letun от Декабря 14, 2013, 04:31:29 pm

Цитата: goreth от Декабря 14, 2013, 04:16:16 pm

Сто раз правильно, пока не наработаешь базу, не стоит сотни отрабатывать. Км 100 только длинные в свободном темпе с контролем техники. Важно кол-во гребков, 15-16 на 25м.

То же сначала хотел написать что это правильно, но вспомнил - уже освоенные Игорем объёмы при подготовке к Босфору и собственно сам Босфор... и ни чего писать не стал.

Моё мнение - упражнения ему нужны правильноподобанные.

читающий от Декабря 14, 2013, 04:49:34 pm

Цитата: gareth от Декабря 14, 2013, 04:16:16 pm

Сто раз правильно, пока не наработаешь базу, не стоит сотни отрабатывать. Км 100 только длинные в свободном темпе с контролем техники. Важно кол-во гребков, 15-16 на 25м.

Не менее важно сохранить мотивацию для отработки сотни после 100-200 км плавания в свободном темпе.

Viktor от Декабря 14, 2013, 04:58:03 pm

Цитата: igorium от Декабря 14, 2013, 04:22:50 pm

Цитата: gareth от Декабря 14, 2013, 04:16:16 pm

Сто раз правильно, пока не наработаешь базу, не стоит сотни отрабатывать. Км 100 только длинные в свободном темпе с контролем техники. Важно кол-во гребков, 15-16 на 25м.

С одной стороны вы все правы, но с другой - при ~длинных отрезках у меня начинается разваливаться техника.

Вот я и набираю объёмы с правильной техникой маленькими кусочками.

А как иначе?

Ну проплыву я 400м из которых 100-150м буду плыть относительно правильно, а остальное хреново.

Это будет хорошо?

Про гребки - у меня личный рекорд 16 гребков на бассейн. Но это рекорд. А так 18-20гребка на 25-50м и 20-22гребка на 100м.

Как их уменьшить не представляю.

Разве что часть пути плыть на ногах...

Вставлю свои пять копеек.....

Никаких объёмов, никаких соревнований, никаких гонок. Плавать с контролем на технику, сколько выдержишь.....

4 x 25, 6 X 25 и т.д. сколько выдержишь.

Как только чувствуешь, что техника разваливается, останавливайся. плавай друим стилем, если умеешь. Отдыхай, купайся, иди в душ, в сауну, на пиво, куда хочешь.....

Я конечно утрирую, но надо, чтобы правильный навык закреплялся в голове, на психо-эмоциональном уровне. Надо плавать больше грамотно подобранных упражнений под чьим-либо надзором..... 18-20 Гребков это много, видно что-то не то с техникой Я бы за объёмами не гнался.....

Letun от Декабря 14, 2013, 05:05:42 pm

А как он поймёт, что плавает эти короткие отрезки правильно?

И к тому же плавать короткие отрезки - это значит всегда на свежачка, т.е. он не буде искать те моменты, в которые должно быть расслабление, т.к. у него всегда будет полно сил.

Viktor от Декабря 14, 2013, 05:27:29 pm

Цитата: Letun от Декабря 14, 2013, 05:05:42 pm

А как он поймёт, что плавает эти короткие отрезки правильно?

И к тому же плавать короткие отрезки - это значит всегда на свежачка, т.е. он не буде искать те моменты, в которые должно быть расслабление, т.к. у него всегда будет полно сил.

Правильнее, например когда при том же самом темпе и пульсе уменьшит количество гребков на условный отрезок.....20 гребков, да в таком темпе топ-пловцы даже спринт не плывут

четвертаки это условно, конечно. Если плавает разминку, упражнения, он уже не будет очень свежим. Могут быть и полтинники, но с достаточным отдыхом, иначе закрепляются неверные навыки и переучиваться страшно тяжело. А идеально, конечно, толковый тренер на бортике.

Я бы лично ему очень порекомендовал почитать книгу "Полное погружение" автор Лафлин. Как для пловца в открытых водоемах, там много очень полезных советов, в том числе и по технике, а масса упражнений есть в нете Total immersion.

MikeFW от Декабря 14, 2013, 06:18:11 pm

Как я уменьшаю число гребков:

На разминке плыву обычно 600-1000 кр/сп по 25.

25 кр стараюсь плыть минимальное количество гребков с длинным выходом (ноги кр). На спине откупываюсь.

Вначале было тяжело держать минималку, поэтому на пару вдохов останавливался у борта после спины. Сейчас когда техника "зашла" в мышцы, остановок не делаю.

В рабочих сериях я стараюсь воспроизвести технику с разминки. Если, например, плыву длинные дистанции то считаю гребки на 1-ом и каждом 8 четвертах.
Если плыву сотки, то считаю 1-ый и 3-тий.

Гала от Декабря 15, 2013, 09:32:57 am

Ну, тогда и я со своими пятью копейками. Как человек, который достаточно много работает со взрослыми, не имеющими плавательного прошлого, сразу скажу, что все ваши советы Игорю не годятся, потому что и объемы, и все остальное, и даже самоконтроль годны для человека, который в принципе знает как надо, который наплавал в детстве хотя бы на второй взрослый. Для новичка, для полного чайника выход лишь один - грамотный тренер на борту, все теоретизирования ему как мертвому припарка. Я бы дала только один совет: найти тренера хотя бы на раз в месяц, чтобы он смотрел, подбирал на месяц упражнения, писал программу, а через месяц контроль и новое задание. И да, во всем должна быть система. Глупо и бессмысленно хвататься сразу за все. Сперва отрабатываем один элемент, потом второй и т.д. Т.к. у Игоря первая и главная проблема - это положение тела в воде, то сейчас работаем только над этим. Все уменьшения гребков потом. Это мое мнение. Оно основано на практике. И еще, работать со взрослыми в разы сложнее, чем с детьми, даже не смотря на то, что координация у них намного лучше, чем у детей.

И, кстати, Игорю и swimmer, я бы вам советовала сообщать найти грамотного тренера. Раз в месяц вполне можно придумать как состыковаться и оплатить вам его будет вдвоем проще. Если не можете найти никого, то поговорите с кем-то из форумчан, которые живут в Москве и которые шарят, с той же Тото. Может она либо даст совет к кому идти, может даже сама возьмется вас чему-то научить ;)

swimmer от Декабря 15, 2013, 10:43:41 am

Цитата: Viktor от Декабря 14, 2013, 05:27:29 pm

20 гребков, да в таком темпе топ-пловцы даже спринт не плынут

готов поспорить - плынут. :)

Морозов в смешанной эстафете комплексом 17 гребков на втором четвертаке с выходом 7,5 метров. Не думаю, что Игорю больше 5 делает. $17/17.5 * 20 = 19.5$ гребков. Учитывая, что Морозов еще чуть проскользил на косании, то все 20 и выходит. Антропометрия примерно одинаковая, у Морозова рост на 4см выше.

Итого, по расчетам, Морозов с выходом 5 метров от борта, сделал бы 20 гребков с косанием в воздухе.

ПС: количество гребков считал по количеству проносов. возможно, надо еще сделать +1. Тогда получится - 21

swimmer от Декабря 15, 2013, 10:53:21 am

Цитата: Гала от Декабря 15, 2013, 09:32:57 am

Раз в месяц вполне можно придумать как состыковаться и оплатить вам его будет вдвоем проще.

Гала, опять двадцать пять.

Ты не представляешь, чего мне стоит два раза в четыре месяца выбраться в Олимпийский на старты. Моей супруге абсолютно по барабану, Летун нас там тренил с Брагиным (гипотетически), как первый раз, или мы сами отплыли, как второй раз. Потеря выходного - факт. В будни, тоже не все просто.

А раз в месяц, нас целый набор тренеров смотрит. Программу, конечно, полноценную не дают, но ошибки показывают и упражнения подбирают. ;)

igorium от Декабря 15, 2013, 06:26:30 pm

Спасибо всем за замечания, и попытки помочь. Буду думать как все это связать в стройную систему.

Цитата: MikeFW от Декабря 14, 2013, 06:18:11 pm

Как я уменьшаю число гребков:

На разминке плыву обычно 600-1000 кр/сп по 25.

25 кр стараюсь плыть минимальное количество гребков с длинным выходом (ноги кр). На спине откупываюсь. Вначале было тяжело держать минималку, поэтому на пару вдохов останавливался у борта после спины. Сейчас когда техника "зашла" в мышцы, остановок не делаю.

Вот это мне в голову не приходило, что можно комбинировать стили.

Действительно стоит попробовать вместо остановки, просто переходить на другой стиль!

Цитата: Гала от Декабря 15, 2013, 09:32:57 am

Для новичка, для полного чайника выход лишь один - грамотный тренер на борту, все теоретизирования ему как мертвому припарка. Я бы дала только один совет: найти тренера хотя бы на раз в месяц, чтобы он смотрел,

подбирал на месяц упражнения, писал программу, а через месяц контроль и новое задание. И да, во всем должна быть система. Глупо и бессмысленно хвататься сразу за все. Сперва отработываем один элемент, потом второй и т.д. Т.к. у Игоря первая и главная проблема-это положение тела в воде,то сейчас работаем только над этим. Все уменьшения гребков потом. Это мое мнение. Оно основано на практике.
И,кстати, Игорю и swimmer, я бы вам советовала сообща найти грамотного тренера. Раз в месяц вполне можно придумать как состыковаться и оплатить вам его будет вдвоем проще. Если не можете найти никого,то поговорите с кем-то из форумчан,которые живут в Москве и которые шарят, с той же Тото. Может она либо даст совет к кому идти, может даже сама возьмется вас чему-то научить ;)

Галя, я бы рад бы найти думающего тренера, который мне бы мог и хотел помочь.
Я как-то написал записку насчет моих тренеров (я появился на форуме, когда собирался уходить от тренера №1). Вот почитай:

Тренер №1, который научил меня плавать не пляжным кролем, а обычным поставила мне зачатки техники за 2 месяца. За следующие 7 месяцев я так и не смог преодолеть планку в 50м кролем. Перед уходом от нее (через 9 месяцев занятий) я попросил её посмотреть мой кроль и сказать, что у меня не так - она сказала "Что-то не так, а что не пойму"! Также она могла спокойно подойти ко мне через несколько месяцев обучения и сказать, что я делаю какой-то компонент совсем не правильно, т.е. я это делаю несколько месяцев, а говорит она только сейчас!

Тренер №2 сказал, что у меня с техникой все хорошо, но просто надо добавить объемы. Я 2 месяца занимался по его программе, но ничего не улучшилось - более 100м я не проплывал за раз.

Тренер №3 рассказал мне о том, что надо вытаскивать руку за локоть, чтобы она отдыхала, еще несколько важных вещей, и... все. Он прямо мне сказал, что теперь, типа, все ОК.

Тренер №4 сказала, чтобы я вообще не заморачивался на технику, а плавал как мне легче.

Не состоявшийся тренер №5 - я скинул видео своего плавания на форум одной из школ плавания. Их директор - MC по плаванию - мне в телефонной беседе сказал, что он меня ничему более не сможет научить! Это тогда, когда вы мне писали о моих ошибках по тому же видео!!!

Тренер №6 (MC) сказала, что я плаваю Олдскульным стилем, и начала меня учить особенному гребку кролем. На все мои вопросы откуда такая техника - она говорила, что заходила в федерацию плавания, и там ей рассказали про новую методику.

Я так понял, что так иногда плавают только женщины, и максимум до 100м.

При том, что я специально сказал, что готовлюсь к Босфору. Через месяц я ушел, т.к. нигде в литературе не нашел такого гребка. Специально пересмотрел видео с Олимпиады в Лондоне на 1500м - все плавали так, как я плавал, а не она учила. Я испугался, что она мне все ломает.

С Тото я пытался наладить контакт. Она вроде сначала согласилась со мной позаниматься, а потом когда я скинул ей свой телефон и ждал звонка пропала...

К сожалению, самый лучший тренер для меня на данный момент - это Вы!
Вы все, которые видите мои ошибки, делаете замечания, предлагаете упражнения и т.д.
Лучше я пока не нашел ((

igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm
Сегодня были мои последние старты в этом году.
Можно подвести итоги.
После пятничных тестов (когда плыл как в желе), я думал, что проплыву кролем на 0,5сек хуже ЛР, а в бросе серьезно рассчитывал улучшить время ~1сек.
Но предположения не оправдались))
Кролем я проплыл на ЛР - 36,09. Причем впервые за долгое время я не умирал на финише, а даже смог сделать финишный спурт.
Рад, что успел до конца года влететь в 1-ю разряд, но огорчен, что догнать Свиммера мне не удалось.
Свиммер, вынужден признать свое поражение в этом году, но рассчитываю на сатисфакция в следующем))
Бросом же проплыл на 0,01сек хуже, чем в прошлый раз.
Вот вам и предположения...
Собственно вот видео кроля и бросса:
кроль - <http://www.youtube.com/watch?v=eFFTMS3P5hE&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=eFFTMS3P5hE&feature=youtu.be>)
бросс - <http://www.youtube.com/watch?v=1cwzY0hq9LU&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=1cwzY0hq9LU&feature=youtu.be>)
Спасибо Пятачку за работу оператором.

свиммер от Декабря 15, 2013, 08:57:45 pm
Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm

...

Кролем я проплыл на ЛР - 36,09.

...

Вот вам и предположения...

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8029.msg236853#msg236853>

Правильные предположения ;)

Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm

Свиммер, вынужден признать свое поражение в этом году, но рассчитываю на сатисфакция в следующем))

Принимается [поражение]. В следующем я тебя еще и брассом сделаю ;)

свиммер от Декабря 15, 2013, 09:05:08 pm

Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm

кроль - <http://www.youtube.com/watch?v=eFFTMS3P5hE&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=eFFTMS3P5hE&feature=youtu.be>)

руки домиком на выходе. наша общая болезнь. сделал бы стрелочку - может и догнал бы...

Гала от Декабря 15, 2013, 09:21:03 pm

На брассе голова мотыляется, иногда пятки из воды выскакивают. Кроль надо пересмотреть, потому что сперва решила, что ты в белой шапке и подумала еще: как раздобрел-то парень ;D. И, кстати, я старт разножкой делать не умею, а ты прыгаешь ;)

Гала от Декабря 15, 2013, 09:27:08 pm

Спину прогибаешь и не догребаешь. Но, вообще, я с такого ракурса не умею определять, только очевидные вещи могу сказать, так что.....спасибо, кэп))))))))))))))

ЕвгенийК от Декабря 15, 2013, 10:07:27 pm

Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm

После пятничных тестов (когда плыл как в желе), я думал, что проплыву кролем на 0,5сек хуже ЛР

Именно поэтому не стоит прямо перед стартами делать "тесты". Заранее програмируешь себя на неудачу.

avia334 от Декабря 16, 2013, 12:26:21 pm

Цитировать

Вставляю свои пять копеек.....

Никаких объемов, никаких соревнований, никаких гонок. Плавать с контролем на технику, сколько выдержишь..... 4 x 25, 6 X 25 и т.д. сколько выдержишь.

Как только чувствуешь, что техника разваливается, останавливайся. плавай друим стилем, если умеешь. Отдыхай, купайся, иди в душ, в сауну, на пиво, куда хочешь.....

Я конечно утрирую, но надо, чтобы правильный навык закреплялся в голове, на психо-эмоциональном уровне. Надо плавать больше грамотно подобранных упражнений под чьим-либо надзором..... 18-20 Гребков это много, видно что-то не то с техникой Я бы за объемами не гнался.....

поддержу. Единственно но - сауну, пиво и девочек ;D заменить стрелочкой, скольжением и досочкой.

avia334 от Декабря 16, 2013, 12:40:45 pm

Цитировать

брасс - <http://www.youtube.com/watch?v=1cwzY0hq9LU&feature=youtu.be>

брасом первых 5 секунд просмотра хватило.

Прыжок, скольжение под водой, выход - абсолютно никакой. Хоть 5 метров под водой бы проскользи с выходом более-менее. Это натренировать за 2 занятия можно. Секунды 2 снимешь с итогового результата.

Далее самое главное - гребок куриной лапкой, а не высоким локтем пошел. Про это уже писать скучно.

ИшТа4оК от Декабря 16, 2013, 12:56:21 pm

Цитата: avia334 от Декабря 16, 2013, 12:40:45 pm

Цитировать

брасс - <http://www.youtube.com/watch?v=1cwzY0hq9LU&feature=youtu.be>

брасом первых 5 секунд просмотра хватило.

Прыжок, скольжение под водой, выход - абсолютно никакой. Хоть 5 метров под водой бы проскользи с выходом более-менее. Это натренировать за 2 занятия можно. Секунды 2 снимешь с итогового результата.

Далее самое главное - гребок куриной лапкой, а не высоким локтем пошел. Про это уже писать скучно.

Справедливости ради, из 5 пробных стартов, которые мы с ним попробовали до засекаания на время, 2 у Игоря были более-менее.

Letun от Декабря 16, 2013, 05:39:01 pm
Ребята, я немного с темы сойду)..

Можете моего любимого оператора откомментить)?
Третья дорожка:
<http://youtu.be/T89jNhfAwZg>

Глобальная цель как и у многих - из 30 выплыть :), пока стабильно 32-34.

Варяг, смотри, как ноги работают - твоя тема)))))))).

читающий от Декабря 17, 2013, 04:50:16 am
Цитировать
Можете моего любимого оператора откомментить)?
Все молча завидуют ;D

goreth от Декабря 17, 2013, 07:31:41 am
Не обижайся, но руки не гребут, локоть провален, левая рука гладит воду, захвата практически нет. Функционалка обалденная, можно с такой техникой еще секунды три скинуть, за счет хорошего старта, быстрого поворота и выхода. техника олдскул.

свиммер от Декабря 17, 2013, 08:39:25 am
Цитата: Letun от Декабря 16, 2013, 05:39:01 pm
Ребята, я немного с темы сойду)..

Можете моего любимого оператора откомментить)?
Третья дорожка:
<http://youtu.be/T89jNhfAwZg>

Глобальная цель как и у многих - из 30 выплыть :), пока стабильно 32-34.

Варяг, смотри, как ноги работают - твоя тема)))))))).

А что это за старты? Она там единственная, кто голову в воду опускает. Ну, еще та что в оранжевой шапочке... но она четвертак не осилила :)

Сколько на ногах полтинник плывет? 40-45? ;)

ПС: еще положение тела понравилось.

igorium от Декабря 17, 2013, 02:29:21 pm
Цитата: свиммер от Декабря 15, 2013, 08:57:45 pm
Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm
Свиммер, вынужден признать свое поражение в этом году, но рассчитываю на сатисфакция в следующем))
Принимается [поражение]. В следующем я тебя еще и брассом сделаю ;)

Мне это напоминает разговор боксеров перед боем, о том как они друг другу надерут...

Цитата: Гала от Декабря 15, 2013, 09:21:03 pm
На брассе голова мотыляется, иногда пятки из воды выскакивают.
И,кстати, я старт разножкой делать не умею, а ты прыгаешь ;)

Про пятки чувствовал.

Очень мало плавал ноги брассом, вот и подзабылось...

А мне разножкой удобнее - быстрее ухажу со старта, а т.к. у меня старт отстойный, то пока важнее скорость реакции, а не эффективность - эффективность в обоих случаях приближается к нулю ((

Цитата: ЕвгенийК от Декабря 15, 2013, 10:07:27 pm

Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm

После пятничных тестов (когда плыл как в желе), я думал, что проплыву кролем на 0,5сек хуже ЛР

Именно поэтому не стоит прямо перед стартами делать "тесты". Заранее програмируешь себя на неудачу.

Тут дело не в программировании.

У меня последнее время наметилась неприятная тенденция, что я умираю на дистанции (50м).

Вот я и вспомнил Лафлина, что он про подобное говорил - мол тренируешь аэроб, а если не тренируешь анаэроб, то будет худо.

Вот и пытался хоть как-то натренировать анаэроб))

Сделал 2*25м и сдулся.

Но на соревнованиях первый раз за несколько месяцев не умер, вот и думаю в этом ли дело или еще какая причина есть...

Цитата: avia334 от Декабря 16, 2013, 12:40:45 pm

Цитировать

брасс - <http://www.youtube.com/watch?v=1cwzY0hq9LU&feature=youtu.be>

брасом первых 5 секунд просмотра хватило.

Прыжок, скольжение под водой, выход - абсолютно никакой. Хоть 5 метров под водой бы проскользи с выходом более-менее. Это натренировать за 2 занятия можно. Секунды 2 снимешь с итогового результата.

Далее самое главное - гребок куриной лапкой, а не высоким локтем пошел. Про это уже писать скучно.

Когда увидел свой старт был в ужасе ((

Честно говоря, когда попал в воду забыл каким стилем собирался плыть))

У меня проблема тренировать старт - нету тумбочек, бортик на уровне воды и народу многовато...

Про высокий локоть в брасе надеюсь завтра снять как я это понимаю - сравним с действительностью.

свиммер от Декабря 17, 2013, 02:39:36 pm

Цитата: igorium от Декабря 17, 2013, 02:29:21 pm

Цитата: свиммер от Декабря 15, 2013, 08:57:45 pm

Цитата: igorium от Декабря 15, 2013, 06:35:30 pm

Свиммер, вынужден признать свое поражение в этом году, но рассчитываю на сатисфакция в следующем))

Принимается [поражение]. В следующем я тебя еще и брасом сделаю ;)

Мне это напоминает разговор боксеров перед боем, о том как они друг другу надерут...

Не. Они так друг друга запугать пытаются или выпендриваются перед зрителями, а я тебя подзадариваю ;)

Volga13 от Декабря 17, 2013, 02:43:59 pm

Цитата: igorium от Декабря 17, 2013, 02:29:21 pm

Честно говоря, когда попал в воду забыл каким стилем собирался плыть))

;D ;D тоже самое у меня, причем постоянно. Первые пару секунд вспоминаю, что надо делать - гребок руками, или сразу дельфинить.. ;D ;D . Но в этом есть свой плюс - дольше скользишь и длиннее выход получается.. :)

Berrimor от Декабря 17, 2013, 02:50:18 pm

Игориум, старт это не только толчок, это и вход в воду, и скольжение, и выход. Ну сколько ты выигрываешь сам у себя за счет реакции, десятую, две? Кому они нужны, если ты за счет всего остального сливаешь аж две секунды.

igorium от Декабря 20, 2013, 11:12:37 am

Цитата: Berrimor от Декабря 17, 2013, 02:50:18 pm

Игориум, старт это не только толчок, это и вход в воду, и скольжение, и выход. Ну сколько ты выигрываешь сам у себя за счет реакции, десятую, две? Кому они нужны, если ты за счет всего остального сливаешь аж две секунды.

Ты во всем прав.

Просто не очень понятно, почему Галя считает, что если я стану прыгать не трековым стартом, а классическим, то остальные компоненты у меня станут лучше...

Трековым я хоть регулярно по 5-10 раз в месяц прыгаю на стартах, а классическим прыгал наверное раз 5 всего...

Знаю, что у меня старт никакой ((

Наверное все-таки попробую в своем басе начать прыгать, но там условия отстойные для тренировки старта...

igorium от Декабря 20, 2013, 11:40:12 am

Цитата: avia334 от Декабря 16, 2013, 12:40:45 pm

Далее самое главное - гребок куриной лапкой, а не высоким локтем пошел. Про это уже писать скучно.

А тут есть высокий локоть - <http://www.youtube.com/watch?v=hRibrrHIVPE&feature=youtu.be>

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

Цитата: Гала от Декабря 15, 2013, 09:32:57 am

У Игоря первая и главная проблема-это положение тела в воде

Вот пытался держать таз - <http://www.youtube.com/watch?v=kzbFc16hOE0&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=kzbFc16hOE0&feature=youtu.be>)

Нормально получилось или еще выше надо?

Не знаю, что за мышцы отвечают за подъем таза, но больше 200м подряд таз держать не могу ((

sosnin от Декабря 20, 2013, 12:00:17 pm

таз поднялся до уровня плеч-уже плюс.

теперь поднимись выше и плечами и тазом одновременно!

будешь проплывать не 200,а 50...

пс. попробуй заснять так в максимальную скорость. с тазом поднятым. сообразить не могу,не уверен,чем ты его поднял...есть подозрени что поднял напряжением грудным мышцами...что-то мне кажется,что одновременно с этим ты и плечи притопил...вот и не пойму.

avia334 от Декабря 20, 2013, 12:02:33 pm

Цитировать

А тут есть высокий локоть - <http://www.youtube.com/watch?v=hRibrrHIVPE&feature=youtu.be> ?

лучше чем было. Из советов - помедленней разводи кисти, пока ширина не достигнет уровня плеч, затем начинай только ладони стараться разводить вниз и вбок, а локоть как можно выше оставлять оставлять. Все это с ускорением.

А у тебя весь гребок по скорости одинаковый. Надо равноускоренный делать.

igorium от Декабря 20, 2013, 12:55:28 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2013, 12:00:17 pm

таз поднялся до уровня плеч-уже плюс.

теперь поднимись выше и плечами и тазом одновременно!

будешь проплывать не 200,а 50...

пс. попробуй заснять так в максимальную скорость. с тазом поднятым. сообразить не могу,не уверен,чем ты его поднял...есть подозрени что поднял напряжением грудным мышцами...что-то мне кажется,что одновременно с этим ты и плечи притопил...вот и не пойму.

Вот как подняться плечами пока не понимаю.

Таз поднимаю "тазными мышцами" - напряжением в тазу - мысленно как бы тащу таз вверх.

Попробую еще мысленно тащить и плечи вверх))

В понедельник засниму на скорости, хотя не особо понимаю смысла, т.к. на скорости мне кажется я лежу выше, чем когда плыву медленно как раз из-за самой скорости))

Цитата: avia334 от Декабря 20, 2013, 12:02:33 pm

лучше чем было. Из советов - помедленней разводи кисти, пока ширина не достигнет уровня плеч, затем начинай только ладони стараться разводить вниз и вбок, а локоть как можно выше оставлять оставлять. Все это с ускорением.

А у тебя весь гребок по скорости одинаковый. Надо равноускоренный делать.

Спасибо.

Буду стараться.

sosnin от Декабря 20, 2013, 01:27:15 pm

если ты поднимаешь таз грудью, то на скорости у тебя должно быть так,что голова начнет закапываться... а если прессом и ногами,то с головой и плечами должно быть нормально. но тогда ноги обязаны лечь по другому. вот и посмотрим,что получится.

свиммер от Декабря 20, 2013, 02:00:00 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2013, 01:27:15 pm

если ты поднимаешь таз грудью, то на скорости у тебя должно быть так,что голова начнет закапываться... а если прессом и ногами,то с головой и плечами должно быть нормально. но тогда ноги обязаны лечь по другому.

вот и посмотрим, что получится.

е-мое. у меня закапывается... и я бы не сказал, что на большой скорости. надо на прессе концентрировать внимание?

Ivan Tyarkin от Декабря 20, 2013, 02:44:17 pm

Да ничего не будет закапываться, если специально шею не сгибать. Да даже если и будет, голова должна опуститься ниже уровня груди чтоб начать сопротивление создавать. Вон на видео в кроле, так там голова на 20 см ушла, а туловище на 40 см.

Далее, у него нижняя спина прогнута, а должна быть спрямленная - сразу все поднимится. Плюс на видео живот не втянут нифига, - когда будет втянут то грудная клетка будет выделяться (ну если живота нет). Не могу найти видео с правильным исполнением упражнения - руки по швам.

Брасс, ноги не делают захват, какой там нафиг высокий локоть. <http://www.youtube.com/watch?v=AvwmgOJ13Yk> (<http://www.youtube.com/watch?v=AvwmgOJ13Yk>) - вот, научитесь уже нормальный толчок делать ногами в брассе.

sosnin от Декабря 20, 2013, 02:46:45 pm

Цитата: swimmer от Декабря 20, 2013, 02:00:00 pm

е-мое. у меня закапывается... и я бы не сказал, что на большой скорости. надо на прессе концентрировать внимание?

угу. спиной, прессом, бедрами надо...

а делать детский поплавок-может любой, толку мало.

...чтобы не принимать позу эмбриона надо тянуться руками и плечами вперед, а лучше вверх-вперед. тк вниз вас и так потянет усталость и гравитация с гибкостью.

это вполне естественные движения для мужчины ;) :)

Berrimog от Декабря 21, 2013, 12:01:50 am

Игорь, да забудь ты про трек и граб старты, это вообще дело не первой важности, ты можешь вообще отталкиваться с прямых ног и хуже не будет, все потому, что ты отрабатывает толчок и уход со старта, а надо отрабатывать траекторию полета и вход в воду, и уже к полету и входу прикручивать старт.

Ты стремишься сильно оттолкнуться, но твой полет заканчивается не входом в воду, а над водой, ты потеряешь скорость ещё над водой. Научись входить в воду, для этого просто проверяй не в длину, а ради траектории и входа в воду - по ближе по дальше, по мельче, по глубже.

avia334 от Декабря 23, 2013, 08:55:29 am

Цитировать

Брасс, ноги не делают захват, какой там нафиг высокий локоть. <http://www.youtube.com/watch?v=AvwmgOJ13Yk> - вот, научитесь уже нормальный толчок делать ногами в брассе.

а тут не соглашусь. Толчок ногами полноценный не сделать, если локоть провалить. Сам с этим долго мучался.

Очень тяжело скоординироваться при проваленном локте. Ноги рубят воду, а не делают гребок. По крайней мере, у меня так.

Ivan Tyarkin от Декабря 25, 2013, 11:09:25 am

Цитата: avia334 от Декабря 23, 2013, 08:55:29 am

Цитировать

Брасс, ноги не делают захват, какой там нафиг высокий локоть. <http://www.youtube.com/watch?v=AvwmgOJ13Yk> - вот, научитесь уже нормальный толчок делать ногами в брассе.

а тут не соглашусь. Толчок ногами полноценный не сделать, если локоть провалить. Сам с этим долго мучался.

Очень тяжело скоординироваться при проваленном локте. Ноги рубят воду, а не делают гребок. По крайней мере, у меня так.

интересно как люди плавают на ногах брассом тогда с досочкой.

avia334 от Декабря 25, 2013, 01:09:43 pm

Цитировать

интересно как люди плавают на ногах брассом тогда с досочкой логично...

Я описал свою проблему, а об этом даже не задумался.

Я, если локоть валю, утыкаюсь в волну и толчек ногами выходит рубленным и кривым.

sosnin от Декабря 25, 2013, 01:59:21 pm

дело просто в ровном высоком положении тела.

если неровное-то упираешься в стену воды.значит при проваленном гребке начинается непопадание ног в руки. гребок затягивается по времени.

у меня наоборот, я начинаю равномерно тонуть.приходится много сил тратить на поднятие тела,впустую...

Томан от Декабря 25, 2013, 02:15:24 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 25, 2013, 11:09:25 am

интересно как люди плавают на ногах брассом тогда с досочкой.

Вот потому-то брассом на ногах люди и плывут медленнее, чем в координации, что перед каждым ударом ногами человек почти встаёт, и бьёт ногами почти стоя на месте. Естественно, больше рвёт воду, чем отталкивается (ну и ноги тонут, и отталкивается тоже отчасти вверх, а не вперёд). Ему б скорость хоть немножко набрать к следующему удару - но без помощи рук это не получается. Если бы не была так критична скорость при начале удара ногами, в брассе вообще нечего было бы руками работать, кроме как помогать башку поднимать для вдоха - только уставать раньше времени :)

Toto от Декабря 25, 2013, 03:46:57 pm

люди вообще на ногах медленнее плывут :)

не знаю, у меня нет особых проблем при плавании с досочкой брассом, работу ног можно попытаться поймать в плавании на спине, руки в стрелочку, ноги брасс, колени не торчат

Ivan Tyarkin от Декабря 25, 2013, 04:38:22 pm

Цитата: Томан от Декабря 25, 2013, 02:15:24 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 25, 2013, 11:09:25 am

интересно как люди плавают на ногах брассом тогда с досочкой.

Вот потому-то брассом на ногах люди и плывут медленнее, чем в координации, что перед каждым ударом ногами человек почти встаёт, и бьёт ногами почти стоя на месте. Естественно, больше рвёт воду, чем отталкивается (ну и ноги тонут, и отталкивается тоже отчасти вверх, а не вперёд). Ему б скорость хоть немножко набрать к следующему удару - но без помощи рук это не получается. Если бы не была так критична скорость при начале удара ногами, в брассе вообще нечего было бы руками работать, кроме как помогать башку поднимать для вдоха - только уставать раньше времени :)

как связано встает и рвет воду? со стоячей воды легче отталкиваться чем с бегущей. скорее всего вы воду рвете все время, и видео об этом и свидетельствует, и когда руки не работают это становится заметно, из за того что нет скорости совсем. поэтому я запостил ссылку на упражнение на суше, которое раз и навсегда научит правильно делать толчек брассом.

avia334 от Декабря 26, 2013, 11:03:20 am

Цитировать

дело просто в ровном высоком положении тела.

что-то похожее вроде нашупал. По крайней мере, спина нормально включилась в работу, ноги выполняют полноценный гребок, а не корявое пинание воды.

И это все за неделю после советов, как подтягивание правильно делать и какие упражнения для этого нужно.

Кстати и серия 10*50 на П24! отдых 15 сек в 46сек уложилась.

Из проблемных мест - не всегда корпус получается удерживать. Спина так и норовит не прогнуться в момент выхода, а сделать горб (но это, по ощущениям, зависит от качества выполненного захвата и подтягивания. Am I right?). Тоже с ногами, не всегда попадают, если подъем сделан не качественно.

Носки к концу серии перестали натягиваться, прям ощущения, что тяну якорь за собой. А усилием воли тяжело дается их натяжение. может устал, и нога сама принимает более привычное (для ходьба) положение.

И самое главное, появилось неприятное ощущение в правом плече, как будто связка перетянута. Их-за этого несколько раз ловил себя на том, что правый локоть проваливается.

а так - я доволен.

MikeFW от Декабря 26, 2013, 11:11:51 am

Мне помогает поймать точку "остановки" повернутая на бок голова. Смотрю скорость по дорожке, и стараюсь эту "точку" убрать.

ИлТа4оК от Декабря 26, 2013, 11:48:12 am

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:03:20 am

Кстати и серия 10*50 на П24! отдых 15 сек в 46сек уложилась.

Это 10 раз подряд за 31 секунду брассом на полтиннике при пульсе 24? Ништяк, мне бы так :)

sosnin от Декабря 26, 2013, 11:52:54 am

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:03:20 am

Am I right?).

угу... я не горблюсь в захвате, когда устаю, например. у меня другая проблема- я не довожу гребок или кисти опускать начинаю после захвата глубоко. получается уже батовый гребок больше. но это в усталости...я так пытаюсь лечь... а про ноги мои я помолчу...я в лучшие года плавал 50м на ногах ну 37 наверно, рядом кмс плавали 35.

а с плечом надо осторожней, всегда когда работает новое, есть шанс травмироваться... мы ж еще помним про твое внутреннее бедро? дозировать надо нагрузки....в этом тебе поможет кроль :)

MikeFW от Декабря 26, 2013, 11:53:25 am

Цитата: ИuТа4oК от Декабря 26, 2013, 11:48:12 am

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:03:20 am

Кстати и серия 10*50 на П24! отдых 15 сек в 46сек уложились.

Это 10 раз подряд за 31 секунду брассом на полтиннике при пульсе 24? Ништяк, мне бы так :)

:)

Подозреваю, это все же $46 + 15 = R$ 1 минута

avia334 от Декабря 26, 2013, 11:55:33 am

Цитировать

Подозреваю, это все же $46 + 15 = R$ 1 минута

да, так.

по 31сек+15отдых 10*50 на П24! даже ВанДерБург не плавает!!!

sosnin от Декабря 26, 2013, 11:57:05 am

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:55:33 am

Цитировать

Подозреваю, это все же $46 + 15 = R$ 1 минута

да, так.

по 31сек+15отдых 10*50 на П24! даже ВанДерБург не плавает!!!

я думаю плавает ;)

avia334 от Декабря 26, 2013, 11:58:44 am

Цитировать

Мне помогает поймать точку "остановки" повернутая на бок голова. Смотрю скорость по дорожке, и стараюсь эту "точку" убрать

ух ты.. Mike, подскажи как это делается.

При подъеме надо голову на бок повернуть и посмотреть по поплавам, когда встаешь?

avia334 от Декабря 26, 2013, 11:59:55 am

Цитировать

я думаю плавает Wink

да ну.. это 3-4 секунды надо старт убрать. Получается 26-27сек. И П24! 10 раз так выдержать??? Нереально.

Надо у него спросить ;D

MikeFW от Декабря 26, 2013, 12:03:09 pm

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:58:44 am

Цитировать

Мне помогает поймать точку "остановки" повернутая на бок голова. Смотрю скорость по дорожке, и стараюсь эту "точку" убрать

ух ты.. Mike, подскажи как это делается.

При подъеме надо голову на бок повернуть и посмотреть по поплавам, когда встаешь?

Да, в конце скольжения, поворачиваю голову на бок и смотрю по поплавам.

Как начинаю замедляться, начинаю делать гребок. Ловлю точку минимальной скорости.

При следующем гребке, стараюсь при приближении к ней или спиной или ускорением движения ног, ее не допустить.

sosnin от Декабря 26, 2013, 12:12:11 pm

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:59:55 am

Цитировать

я думаю плавают Wink

да ну.. это 3-4 секунды надо старт убрать. ПОлучается 26-27сек. И П24! 10 раз так выдержать??? Нереально.

Надо у него спросить ;D

3-4 старт? да брось, 2 максимум.

ребята послабее плавают 16х50 по 32. но пульс конечно не 24 :) на 24-это раза на 3-4, пока не взлетит :)

Peter68 от Декабря 26, 2013, 12:33:42 pm

Цитата: MikeFW от Декабря 26, 2013, 12:03:09 pm

Цитата: avia334 от Декабря 26, 2013, 11:58:44 am

Цитировать

Мне помогает поймать точку "остановки" повернутая на бок голова. Смотрю скорость по дорожке, и стараюсь эту "точку" убрать

ух ты.. Mike, подскажи как это делается.

При подъеме надо голову на бок повернуть и посмотреть по поплавам, когда встаешь?

Да, в конце скольжения, поворачиваю голову на бок и смотрю по поплавам.

Как начинаю замедляться, начинаю делать гребок. Ловлю точку минимальной скорости.

При следующем гребке, стараюсь при приближении к ней или спиной или ускорением движения ног, ее не допустить.

Похоже :) <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2494.msg133878#msg133878>

Berrimog от Декабря 27, 2013, 09:14:51 am

Начал плавать, по-тихонечку, правда, в открытом бассейне.

Из плюсов:

- хорошо чувствуется, когда высоко лежишь.

Минусы:

- боюсь, как бы не застудить спину.

- воздух прохладнее, дышать полной грудью побаиваюсь.

Собственно, вопрос - реально ли из того, что я написал заработать хворь?

avia334 от Декабря 30, 2013, 10:25:17 am

Цитировать

Собственно, вопрос - реально ли из того, что я написал заработать хворь?

я бы в открытый бассик не полез в наших реалиях зимой. Воспаление легких заработать очень просто.

ircin от Декабря 30, 2013, 11:00:57 am

Цитата: avia334 от Декабря 30, 2013, 10:25:17 am

Цитировать

Собственно, вопрос - реально ли из того, что я написал заработать хворь?

Воспаление легких заработать очень просто.

И без бассика проще простого. Сама только пролечилась. Рискнула залезть в басс вчера, и начала тонуть...

sergey64 от Декабря 30, 2013, 04:18:31 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 27, 2013, 09:14:51 am

- боюсь, как бы не застудить спину.

- воздух прохладнее, дышать полной грудью побаиваюсь.

Собственно, вопрос - реально ли из того, что я написал заработать хворь?

тренируйтесь в майке. тепло реально

читающий от Декабря 30, 2013, 06:03:36 pm

Цитировать

тренируйтесь в майке. тепло реально

sergey64, это не шутка ???

sergey64 от Декабря 30, 2013, 06:29:52 pm

Цитата: читающий от Декабря 30, 2013, 06:03:36 pm

Цитировать

тренируйтесь в майке. тепло реально

sergey64, это не шутка ???

ну,нет . тема то серьезная. верняк. попробуйте. зимой в открытом-понравится.

ладно сейчас еще зима теплая,а в морозы там конкретно в майке тепло

читающий от Декабря 30, 2013, 06:39:31 pm

Я не знаю, есть ли в Новосибирске открытый бассейн, да ещё и работающий зимой. Не, даже если и есть, точно не пойду ;D.

sergey64 от Декабря 30, 2013, 06:51:08 pm

когда плывешь - то как-то холод забывается,а вот м/д заданиями в майке эти 2-3 мин. классно

Berrimog от Декабря 30, 2013, 07:23:50 pm

Особенно помогает, если майка на тренере одета.

sergey64 от Декабря 30, 2013, 07:45:37 pm

Berrimog, тема серьезная и я не шутил. в майке ,если рассмотреть со всех позиций, зимой в открытом и тепло и + к трени

Ivan Tyarkin от Декабря 31, 2013, 02:32:37 am

Че майкой париться, сразу гидрокостюм. Тока наверно в нем жарко будет, вода то все же теплая.

@LE}{@NDER от Декабря 31, 2013, 06:56:26 pm

Цитата: sergey64 от Декабря 30, 2013, 06:51:08 pm

когда плывешь - то как-то холод забывается,а вот м/д заданиями в майке эти 2-3 мин. классно

Сто пудово забывается, хотя теплее не становится ;D А вот руки потом трясутся от перегрузки - вилку с едой до рта тяжело донести, никаких утяжелителей не надо, просто обычный объем с обычными заданиями проплыть в футболке.

Самый неприятный аспект, что когда плавали так, то подмышки натирало, очень потом болело.