

forum.swimming.ru

forum.swimming.ru => Советы и помощь от участников форума => Тема начата: Sergey от Июля 30, 2003, 04:04:17 pm

Название: Как улучшить результаты любителю?

Sergey от Июля 30, 2003, 04:04:17 pm

Как увеличить результат полсле 25 лет. Накачать мышечную массу? Плавание на длинные дистанции или короткие?

Название: Re: Увеличение результата после 25 лет

Виктор от Июля 30, 2003, 05:26:40 pm

Цитата: Sergey

Как увеличить результат полсле 25 лет. Накачать мышечную массу? Плавание на длинные дистанции или короткие?

В промежутке 25-30 лет оптимальный возраст для развития силы. Больше всего в этом возрасте можешь выжать из коротких дистанций. Факт!

Название: Увеличение результата после 25 лет

Sergey от Июля 31, 2003, 11:43:33 am

для развиия силы какие упражнения нужны и какие мышцы качать?

Название: Увеличение результата после 25 лет

Виктор от Июля 31, 2003, 12:54:21 pm

Цитата: Sergey

для развиия силы какие упражнения нужны и какие мышцы качать?

Базовие упражнения со свободными весами. Не больше 6 повторений, но это очень грубо сказано, варьировать надо (на самом деле всё сложнее). Посмотри тему "Дима распиши..." и "Пловцы против качков..."

Название: Увеличение результата после 25 лет

Sergey от Июля 31, 2003, 01:17:43 pm

я так понял в 25 лет технику наверное поздновато менять. Мне кажется нужно накачаться и за счет дури проплыть 50 м.

Название: Увеличение результата после 25 лет

LaPa от Июля 31, 2003, 01:51:15 pm

2Sergey

Над техникой никогда не поздно работать

А вот если просто накачаешься, то не факт, что поплывешь быстрее. Теми мышцами, что накачаешь, в воде еще работать правильно надо.

Иначе получишь лишь дополнительный вес, который будет только тормозить. ИМХО.

Название: Увеличение результата после 25 лет

Sergey от Августа 01, 2003, 10:26:09 am

На ВУЗах на короткие дистанции часто выигрывают ребята которые прилично накачены. Ну и техника у них конечно классная. Т.е. вы хотите сказать, что в качалку надо идти когда ты уже плаваешь хотя бы по первому разряду независимо от того сколько тебе лет?

Название: Увеличение результата после 25 лет

Виктор от Августа 01, 2003, 11:37:04 am

Цитата: Sergey

На ВУЗах на короткие дистанции часто выигрывают ребята которые прилично накачены. Ну и техника у них конечно классная. Т.е. вы хотите сказать, что в качалку надо идти когда ты уже плаваешь хотя бы по первому разряду независимо от того сколько тебе лет?

Нет, подкачивайся по тихонечку, но не надо делат на этом упора. Да в качалку надо идти, когда она начнёт тебе давать больше, чем тренировки в воде.

Название: Увеличение результата после 25 лет

LaPa от Августа 01, 2003, 11:51:48 am

Цитата: Sergey

Т.е. вы хотите сказать, что в качалку надо идти когда ты уже плаваешь хотя бы по первому разряду независимо от того сколько тебе лет?

Опять же, ИМХО

Лучше совмещать то и другое. Как именно никто тебе здесь точно не скажет, это к тренеру

надо, чтобы он в живую посмотрел.

Если такой возможности нет, поробуй сам подумать, что у тебя отстаёт. Начни понемногу в зале работать, посмотри какие будут результаты. Ну и выводы делай. В любом случае, зал - не панацея. чтобы плавать, надо плавать.

Название: Увеличение результата после 25 лет

Виктор от Августа 01, 2003, 11:54:44 am

Цитата: Sergey

На ВУЗах на короткие дистанции часто выигрывают ребята которые прилично накачены. Ну и техника у них конечно классная. Т.е. вы хотите сказать, что в качалку надо идти когда ты уже плаваешь хотя бы по первому разряду независимо от того сколько тебе лет?

Да вот ещё в догонку, у меня макс жим 96, при весе 78кг. А 50 брассом плаваю 35 сотых от МС.

Название: Увеличение результата после 25 лет

Виктор от Августа 01, 2003, 11:56:23 am

Цитата: LaPa

Цитата: Sergey

В любом случае, зал - не панацея. чтобы плавать, надо плавать.

Не совсем согласен. 50м в коротком вполне можно плавать быстро почти только на качалке и включая больше плавания только в моменты подводки к соревнованиям.

Название: Увеличение результата после 25 лет

triathlon от Октября 19, 2003, 07:44:59 pm

Между прочим я начал плавать после перерыва в 18 лет и что самое интересное что начав работать над техникой плавания я полностью изменил ее к лучшему. Или с координацией стало лучше или просто умнее стал, не знаю :) Но факт на лицо. Конечно помог тренер, а так же много читал о техники плавания на интернете. Кстати здесь в Оттаве плавает Дима Ходько, так вот сейчас он плавает быстрее чем плавал в 20 лет, 54.8 по короткой воде, а раньше плыл 56. Вторым был на Мировом чемпионате ветеранов. Насчет тренировок так совет прост, наплыв для начала, то есть плавание на технику в среднем темпе и на длинные дистанции. И конечно работа на скорость серии по 4x25 4x50 4x100. Но самое главное в плавании это техника, плавание это искусство :)

Название: Увеличение результата после 25 лет

Vizon от Октября 20, 2003, 12:15:00 am

Цитата: triathlon

Но самое главное в плавании это техника, плавание это искусство :)

Согласен на все 100! Как говорил мой тренеру про тех кто за 1.3 поворачивается на 200м брассом по короткой воде: "Вот мудак и приколы потом неделями эти 3 секунды сбрасывать убийственными сериями, вместо того, чтобы поворачивать не лениться"

Название: Увеличение результата после 25 лет

Porfiry от Февраля 02, 2004, 10:55:19 am

Цитата: triathlon

Кстати здесь в Оттаве плавает Дима Ходько, так вот сейчас он плавает быстрее чем плавал в 20 лет, 54.8 по короткой воде, а раньше плыл 56. :)

А сколько лет Дмитрию Ходько и на каком чемпионате мира он был вторым?

Надо полагать, ему за 45. Ведь только в этой (или старше) категории можно попасть в тройку, плавая по короткой за 54.8.

Именно с таким результатом по длинной, выиграл на прошлом чемпионате Монгомери, а ему, далеко за 45.

Название: Увеличение результата после 25 лет

triathlon от Февраля 02, 2004, 08:29:56 pm

Дима вернулся в Россию в прошлом году, Работает в Москве на Американскую компанию

M40-44 100FR Khodko, Dimitri 42 NMSC 54.85

<http://www.cmsc.ab.ca/2001/rec.htm>

http://www.mastersswimmingcanada.ca/Nationals2003/event_00004.htm#ref5

VIII FINA World Masters Championships

Munich [29/07/- / /]

age group 40

1. (14549) Lerner Cutin, Joel 1959 Hebraica BRA 00:25,38

2. (10757) Khodko, Dimitri 1959 Algonquin Aquatic Club CAN 00:25,83

3. (17116) Soulas, Bruno 1959 St Nazaire Atlantique Natation FRA 00:25,93

<http://www.swiminfo.com/results/published/1216.asp>

A constant threat to the record books is Dimitri Khodko. He nipped his own 40-44 50 free record to 24.83. Same with the 100 free, 55.35. He also stole the 100 im from Andy Ritchie (76 Olympian) with 1:03.12.

Название: Увеличение результата после 25 лет

Sergik от Февраля 02, 2004, 08:58:14 pm

А есть какой-нибудь рейтинг возрастных пловцов России или других стран?

Название: Увеличение результата после 25 лет

Porfiry от Февраля 02, 2004, 11:01:03 pm

Цитата: triathlon

Дима вернулся в Россию в прошлом году, Работает в Москве на Американскую компанию

Приятно, судя по результатам в нашей категории добавился реальный соперник. Раньше нас было трое, будет четверо.

Планы на будущее - Россия, Мир?

Название: Как улучшить результаты любителю?

Ivee от Августа 12, 2011, 04:16:51 pm

Здравствуйтесь.

Начал плавать в целях ОФП в 29 лет, после 15-летнего перерыва (раньше плавал в секции). Плаваю 9-10 месяцев, по 2-3 занятия в неделю. Занимался с тренером, который мне более или менее поставил технику. Сейчас хочу улучшить результаты на средней дистанции кролем, ходить плавать 4-5 дней в неделю. Сейчас кроль: 100 м. - 90 с., 400 м. - 10 мин, 1000 м. - 25 мин. Последние месяца 2-3 результаты не улучшаются.

Подскажите, пожалуйста, тренировки, необходимые для улучшения результатов. Сейчас плаваю серии 6x500 м. с разминкой, пульс распределяется примерно так: 21-23-25-23-27-21. Стоит ли увеличивать дистанции (нагрузка на этих дистанциях, можно сказать, максимальная) или уменьшать дистанцию, увеличивая нагрузку?

@LE}{@NDER от Августа 12, 2011, 05:02:57 pm

Цитата: Ivee от Августа 12, 2011, 04:16:51 pm

Здравствуйтесь.

Начал плавать в целях ОФП в 29 лет, после 15-летнего перерыва (раньше плавал в секции). Плаваю 9-10 месяцев, по 2-3 занятия в неделю. Занимался с тренером, который мне более или менее поставил технику. Сейчас хочу улучшить результаты на средней дистанции кролем, ходить плавать 4-5 дней в неделю. Сейчас кроль: 100 м. - 90 с., 400 м. - 10 мин, 1000 м. - 25 мин. Последние месяца 2-3 результаты не улучшаются.

Подскажите, пожалуйста, тренировки, необходимые для улучшения результатов. Сейчас плаваю серии 6x500 м. с разминкой, пульс распределяется примерно так: 21-23-25-23-27-21. Стоит ли увеличивать дистанции (нагрузка на этих дистанциях, можно сказать, максимальная) или уменьшать дистанцию, увеличивая нагрузку?

Че так каждое занятие и плаваеете 6x500?

1. Имхо, нужно уменьшить пульсы до 18, плавать аэробно, в конце концов, большая часть работы должна делаться аэробно, а вы плаваеете в основном в зоне ПАНО. Если просто для себя плаваеете, плавайте аэробно, лучше с дыханием на 3, если же с целью выйти на результат к соревам, то нужно составлять план.

2. Нужно плавать упражнения, чтобы развивалась техника. К примеру те же 500м пльвёте 50 упражнение / 50 координация. Какие упражнения, не скажу, потому что не понятно, на каком уровне техника. Лучше спросить тренера, над чем работать, или видео, заливаеете, на ютуб и даеете сюда ссылку, вам тогда посоветуют.

Little_boo от Августа 12, 2011, 09:31:51 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 12, 2011, 05:02:57 pm

Какие упражнения, не скажу, потому что не понятно, на каком уровне техника. судя по времени на нулевом

Ivee от Августа 12, 2011, 09:47:42 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 12, 2011, 05:02:57 pm

Че так каждое занятие и плаваеете 6x500?

1. Имхо, нужно уменьшить пульсы до 18, плавать аэробно, в конце концов, большая часть работы должна делаться аэробно, а вы плаваеете в основном в зоне ПАНО. Если просто для себя

плаваете, плавайте аэробно, лучше с дыханием на 3, если же с целью выйти на результат к соревнованиям, то нужно составлять план.

2. Нужно плавать упражнения, чтобы развивалась техника. К примеру те же 500м плавёте 50 упражнение / 50 координация. Какие упражнения, не скажу, потому что не понятно, на каком уровне техника. Лучше спросить тренера, над чем работать, или видео, заливаете, на ютуб и даёте сюда ссылку, вам тогда посоветуют.

Спасибо за ответ.

Должно быть, вы правы, без тренера это слишком абстрактно. Я, возможно, сильно испортил технику пока без тренера занимался.

А подскажите, где можно посмотреть упражнения?

Цитата: Little_boo от Августа 12, 2011, 09:31:51 pm
судя по времени на нулевом
Жестоко. Хотя бы на половинном?))

Little_boo от Августа 12, 2011, 10:26:51 pm

Цитата: Ivey от Августа 12, 2011, 09:47:42 pm

Жестоко. Хотя бы на половинном?))

не, половинка это где-то между МСМК и 3вз разрядом, а даже в разрядную сетку не попадаете

@LE}{@NDER от Августа 12, 2011, 11:55:19 pm

Цитата: Ivey от Августа 12, 2011, 09:47:42 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 12, 2011, 05:02:57 pm

Че так каждое занятие и плаваёте 6x500?

1. Имхо, нужно уменьшить пульсы до 18, плавать аэробно, в конце концов, большая часть работы должна делаться аэробно, а вы плаваёте в основном в зоне ПАНО. Если просто для себя плаваёте, плавайте аэробно, лучше с дыханием на 3, если же с целью выйти на результат к соревнованиям, то нужно составлять план.

2. Нужно плавать упражнения, чтобы развивалась техника. К примеру те же 500м плавёте 50 упражнение / 50 координация. Какие упражнения, не скажу, потому что не понятно, на каком уровне техника. Лучше спросить тренера, над чем работать, или видео, заливаёте, на ютуб и даёте сюда ссылку, вам тогда посоветуют.

Спасибо за ответ.

Должно быть, вы правы, без тренера это слишком абстрактно. Я, возможно, сильно испортил технику пока без тренера занимался.

А подскажите, где можно посмотреть упражнения?

Цитата: Little_boo от Августа 12, 2011, 09:31:51 pm
судя по времени на нулевом
Жестоко. Хотя бы на половинном?))

В том то и дело, что упражнениями, можно как поставить технику, так и угробить её.

Упражнения подбираются индивидуально, а не тупо плаваются все подряд. А так список можно найти в разделе по технике.

Ivey от Августа 13, 2011, 01:20:04 am

Цитата: Little_boo от Августа 12, 2011, 10:26:51 pm

не, половинка это где-то между МСМК и 3вз разрядом, а даже в разрядную сетку не попадаете А! Однобальная система. Тогда да, твёрдый ноль)

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 12, 2011, 11:55:19 pm

В том то и дело, что упражнениями, можно как поставить технику, так и угробить её.

Упражнения подбираются индивидуально, а не тупо плаваются все подряд. А так список можно найти в разделе по технике.

Ясно. Надо искать тренера.

Идущая от Августа 13, 2011, 10:37:28 am

???на мой взгляд, речь идет чуть о другом, человек с такими результатами, явно не грезит попасть в большой спорт, а для того что бы на таком уровне улучшить результат есть куча резервов, найти тренера самый простой и правильный способ, но тем не менее можно самому смотреть видео, проанализировать свою технику, выбрать упражнения, и разнообразить тренировки (плавать различные серии в режимах, делать упор на каждой трене на что нить одно и т.п.)на мой взгляд, на таком уровне этого достаточно.

Ivee от Августа 13, 2011, 01:16:58 pm

Цитата: Идущая от Августа 13, 2011, 10:37:28 am

???на мой взгляд, речь идет чуть о другом, человек с такими результатами, явно не грезит попасть в большой спорт, а для того что бы на таком уровне улучшить результат есть куча резервов , найти тренера самый простой и правельный способ , но тем не менее можно самому смотреть видео, проанализировать свою технику, выбрать упражнения, и разнообразить тренировки (плавать различные серии в режимах, делать упор на кабдой трене на что нить одно и т.п.)на мой взгляд , на таком уровне этого достаточно.
Это немного более обнадеживающе. Т.к. после изучения вопроса, тренер на большой период - очень недешево.

feniks2277 от Августа 13, 2011, 02:56:01 pm

Цитата: Идущая от Августа 13, 2011, 10:37:28 am

???на мой взгляд, речь идет чуть о другом, человек с такими результатами, явно не грезит попасть в большой спорт, а для того что бы на таком уровне улучшить результат есть куча резервов , найти тренера самый простой и правельный способ , но тем не менее можно самому смотреть видео, проанализировать свою технику, выбрать упражнения, и разнообразить тренировки (плавать различные серии в режимах, делать упор на кабдой трене на что нить одно и т.п.)на мой взгляд , на таком уровне этого достаточно.
YOU are a coach so try to help him right now. He gave you evrything what you need.
перевод-Вы же тренер так помогите сейчас. Он вам дал все данные.

@LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 04:21:15 pm

Цитата: Идущая от Августа 13, 2011, 10:37:28 am

???на мой взгляд, речь идет чуть о другом, человек с такими результатами, явно не грезит попасть в большой спорт, а для того что бы на таком уровне улучшить результат есть куча резервов , найти тренера самый простой и правельный способ , но тем не менее можно самому смотреть видео, проанализировать свою технику, выбрать упражнения, и разнообразить тренировки (плавать различные серии в режимах, делать упор на кабдой трене на что нить одно и т.п.)на мой взгляд , на таком уровне этого достаточно.
Дело не в большом спорте, результаты можно показывать и на любительских соревнованиях - если же человек плавает, пытается держать какой-то режим и засекает результаты, значит результаты играют не последнее значение.
Имхо, серии в режимах, пока плавать рано - так только закрепить неверная техника. Если уже работать с контролем результата, то расписывать цикл, скажем по 3 месяца. Из них месяц аэробная работа, упражнения на технику, плавать в координации на низких пульсах с контролем техники. Во второй месяц можно увеличить объемы, добавить интервальные серии в режимах, но не переусердствовать, темп не выше зоны ПАНУ, не меньше 2/3 работы - аэробная из которой еще половина упражнения. В третий месяц, добавить немного ускорений по 25м, в последнюю неделю сократить объемы и в конце недели выбрать дистанцию и плыть курсовку в полную силу на время. Фиксируете результат.
С каждым таким 3х месячным циклом результаты должны улучшаться.

ЗЫ: Тренера не обязательно брать на каждый раз, можно заниматься каждый день самому, а раз в неделю с тренером и этот раз посвятить работе на технику. Что-то вроде этого.

feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 04:21:15 pm

Цитата: Идущая от Августа 13, 2011, 10:37:28 am

???на мой взгляд, речь идет чуть о другом, человек с такими результатами, явно не грезит попасть в большой спорт, а для того что бы на таком уровне улучшить результат есть куча резервов , найти тренера самый простой и правельный способ , но тем не менее можно самому смотреть видео, проанализировать свою технику, выбрать упражнения, и разнообразить тренировки (плавать различные серии в режимах, делать упор на кабдой трене на что нить одно и т.п.)на мой взгляд , на таком уровне этого достаточно.
Дело не в большом спорте, результаты можно показывать и на любительских соревнованиях - если же человек плавает, пытается держать какой-то режим и засекает результаты, значит результаты играют не последнее значение.
Имхо, серии в режимах, пока плавать рано - так только закрепить неверная техника. Если уже работать с контролем результата, то расписывать цикл, скажем по 3 месяца. Из них месяц аэробная работа, упражнения на технику, плавать в координации на низких пульсах с контролем техники. Во второй месяц можно увеличить объемы, добавить интервальные серии в режимах, но не переусердствовать, темп не выше зоны ПАНУ, не меньше 2/3 работы - аэробная из которой еще половина упражнения. В третий месяц, добавить немного ускорений по 25м, в последнюю неделю сократить объемы и в конце недели выбрать дистанцию и плыть курсовку в полную силу на время. Фиксируете результат.
С каждым таким 3х месячным циклом результаты должны улучшаться.

ЗЫ: Тренера не обязательно брать на каждый раз, можно заниматься каждый день самому, а раз в неделю с тренером и этот раз посвятить работе на технику. Что-то вроде этого.

Не хочу вас обнадеживать на данном этапе, просто хочу чтобы вы уяснили куда вам двигаться.

11 летние с результатом 1.10-1.15 Вс плавают 6 раз в нед.-3500-4000 мет.

6x4000=24000 мет в неделю

Вы 2.5x3500=8750 9000 мет в недел.

24000-9000 =15000 мет разницы .следовательно-ни о каком улучшении результата разговора просто быть не может.

По вашим результатам это тоже видно.100м=1.30,, значит 400= хотя бы 7 00мин ,1000=хотя бы17 мин.

Следовательно у вас нет выносливости, что и является основой для плавания средних дистанций.

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

@LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 09:34:29 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Не хочу вас обнадеживать на данном этапе, просто хочу чтобы вы уяснили куда вам двигаться.

11 летние с результатом 1.10-1.15 Вс плавают 6 раз в нед.-3500-4000 мет.

6x4000=24000 мет в неделю

Вы 2.5x3500=8750 9000 мет в недел.

24000-9000 =15000 мет разницы .следовательно-ни о каком улучшении результата разговора просто быть не может.

По вашим результатам это тоже видно.100м=1.30,, значит 400= хотя бы 7 00мин ,1000=хотя бы17 мин.

Следовательно у вас нет выносливости, что и является основой для плавания средних дистанций.

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

Насчет количества тренировок, полностью согласен, нужно 5-6 раз в неделю.

Насчет "ПАНО это аэробная работа" - и да и нет. Когда я говорил про аэробную работу я имел в виду работу на пульсах 60-70% от ЧСС макс., которая приводит к росту количества митохондрий, мобилизации свободных жирных кислот и расширению сети капилляров, что улучшает систему транспорта кислорода в организме.

Работа же в зоне ПАНО, это работа на пульсах около 80% от ЧСС макс. то есть близко к анаэробной работе. Обычно это интервальные серии, с короткими паузами отдыха, что приводит к увеличению этого самого порога и увеличению выносливости. Определенный объем такой работы должен присутствовать, однако если долго работать в таком режиме, перетренированность практически гарантирована. То же самое относится и к работе на толерантность лактата и скоростной работе - все это должно присутствовать, но тем не менее, имхо, не менее половины всей работы должно быть на пульсах 60-70% от ЧСС макс.

feniks2277 от Августа 13, 2011, 10:18:46 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 09:34:29 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Не хочу вас обнадеживать на данном этапе, просто хочу чтобы вы уяснили куда вам двигаться.

11 летние с результатом 1.10-1.15 Вс плавают 6 раз в нед.-3500-4000 мет.

6x4000=24000 мет в неделю

Вы 2.5x3500=8750 9000 мет в недел.

24000-9000 =15000 мет разницы .следовательно-ни о каком улучшении результата разговора просто быть не может.

По вашим результатам это тоже видно.100м=1.30,, значит 400= хотя бы 7 00мин ,1000=хотя бы17

мин.

Следовательно у вас нет выносливости, что и является основой для плавания средних дистанций.

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

Насчет количества тренировок, полностью согласен, нужно 5-6 раз в неделю.

Насчет "ПАНО это аэробная работа" - и да и нет.

Александр важен принцип - "Порог анаэробного обмена" то есть аэробная работа,

А сколько плавать бегать это уже другой вопрос.

@LE}{@NDR от Августа 13, 2011, 10:21:59 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 10:18:46 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 13, 2011, 09:34:29 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Не хочу вас обнадеживать на данном этапе, просто хочу чтобы вы уяснили куда вам двигаться.

11 летние с результатом 1.10-1.15 Вс плавают 6 раз в нед.-3500-4000 мет.

6x4000=24000 мет в неделю

Вы 2.5x3500=8750 9000 мет в недел.

24000-9000 =15000 мет разницы .следовательно-ни о каком улучшении результата разговора просто быть не может.

По вашим результатам это тоже видно.100м=1.30,, значит 400= хотя бы 7 00мин ,1000=хотя бы17 мин.

Следовательно у вас нет выносливости, что и является основой для плавания средних дистанций.

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

Насчет количества тренировок, полностью согласен, нужно 5-6 раз в неделю.

Насчет "ПАНО это аэробная работа" - и да и нет.

Александр важен принцип - "Порог анаэробного обмена" то есть аэробная работа,

А сколько плавать бегать это уже другой вопрос.

Уж не предлагаете ли вы постоянно работать в зоне ПАНО?

feniks2277 от Августа 13, 2011, 10:48:15 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 13, 2011, 10:21:59 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 10:18:46 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 13, 2011, 09:34:29 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Не хочу вас обнадеживать на данном этапе, просто хочу чтобы вы уяснили куда вам двигаться.

11 летние с результатом 1.10-1.15 Вс плавают 6 раз в нед.-3500-4000 мет.

6x4000=24000 мет в неделю

Вы 2.5x3500=8750 9000 мет в недел.

24000-9000 =15000 мет разницы .следовательно-ни о каком улучшении результата разговора просто быть не может.

По вашим результатам это тоже видно.100м=1.30,, значит 400= хотя бы 7 00мин ,1000=хотя бы17 мин.

Следовательно у вас нет выносливости, что и является основой для плавания средних дистанций.

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .
Насчет количества тренировок, полностью согласен, нужно 5-6 раз в неделю.
Насчет "ПАНО это аэробная работа" - и да и нет.

Александр важен принцип - "Порог анаэробного обмена" то есть аэробная работа,

А сколько плавать бегать это уже другой вопрос.

Уж не предлагаете ли вы постоянно работать в зоне ПАНО?

Нет не только не предлагаю но как и вы считаю на данном этапе для него это просто невозможно.

@LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 11:04:50 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 10:48:15 pm

Нет не только не предлагаю но как и вы считаю на данном этапе для него это просто невозможно.

Ок, значит, я по-началу не так вас понял.

Little_boo от Августа 13, 2011, 11:31:58 pm

Цитата: Iвее от Августа 13, 2011, 01:20:04 am

А! Однобальная система. Тогда да, твердый ноль)

хорошо давайте сделаем много бальную: 3вз - 1 бал, 2вз - 2, 1вз - 3, КМС - 4, МС - 5, МСМ - 6, ЗМС - 7 и т.п.

Баллов у вас от этого не прибавится.

Не очень понятно, что вы хотите улучшить. Любое улучшение подразумевает какую-то цель (в моем понимании), типа: "хочу улучшить технику, что КРАСИВО плавать", или "хочу улучшить технику, что плавать 100м из минуты". Сами понимаете, что это две совершенно разные вещи.

Что касается техники, то маленькие дети после года максимум двух кролем без проблем плывут из 1.30. Вы занимаетесь относительно давно и не превысили этот результат, хотя вы далеко не ребенок. Это лишь говорит об очень слабой технике, если у вас был тренер или инструктор - его надо менять. Ну, или это вы такой не складный....

@LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 11:43:54 pm

Цитата: Little_boo от Августа 13, 2011, 11:31:58 pm

Цитата: Iвее от Августа 13, 2011, 01:20:04 am

А! Однобальная система. Тогда да, твердый ноль)

хорошо давайте сделаем много бальную: 3вз - 1 бал, 2вз - 2, 1вз - 3, КМС - 4, МС - 5, МСМ - 6, ЗМС - 7 и т.п.

Баллов у вас от этого не прибавится.

Не очень понятно, что вы хотите улучшить. Любое улучшение подразумевает какую-то цель (в моем понимании), типа: "хочу улучшить технику, что КРАСИВО плавать", или "хочу улучшить технику, что плавать 100м из минуты". Сами понимаете, что это две совершенно разные вещи.

Что касается техники, то маленькие дети после года максимум двух кролем без проблем плывут из 1.30. Вы занимаетесь относительно давно и не превысили этот результат, хотя вы далеко не ребенок. Это лишь говорит об очень слабой технике, если у вас был тренер или инструктор - его надо менять. Ну, или это вы такой не складный....

Да ее в 30 лет в принципе поставить невозможно, если она уже не была поставлена в детстве. В 30 лет уже нет той гибкости и пластичности, тем более, что он долгое время тягал железяки.

Идущая от Августа 14, 2011, 06:50:50 am

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 13, 2011, 09:34:29 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Не хочу вас обнадеживать на данном этапе, просто хочу чтобы вы уяснили куда вам двигаться. 11 летние с результатом 1.10-1.15 Вс плавают 6 раз в нед.-3500-4000 мет.

6x4000=24000 мет в неделю

Вы 2.5x3500=8750 9000 мет в недел.

24000-9000 =15000 мет разницы .следовательно-ни о каком улучшении результата разговора просто быть не может.

По вашим результатам это тоже видно.100м=1.30,, значит 400= хотя бы 7 00мин ,1000=хотя бы17 мин.

Следовательно у вас нет выносливости,что и является основой для плавания средних дистанций.

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

Насчет количества тренировок, полностью согласен, нужно 5-6 раз в неделю.

Насчет "ПАНО это аэробная работа" - и да и нет. Когда я говорил про аэробную работу я имел в виду работу на пульсах 60-70% от ЧСС макс., которая приводит к росту количества митохондрий, мобилизации свободных жирных кислот и расширению сети капилляров, что улучшает систему транспорта кислорода в организме.

Работа же в зоне ПАНО, это работа на пульсах около 80% от ЧСС макс. то есть близко к анаэробной работе. Обычно это интервальные серии, с короткими паузами отдыха, что приводит к увеличению этого самого порога и увеличению выносливости. Опеределенный объем такой работы должен присутствовать, однако если долго работать в таком режиме, перетренированность практически гарантирована. То же самое относится и к работе на толерантность лактата и скоростной работе - все это должно присутствовать, но тем не менее, имхо, не менее половины всей работы должно быть на пульсах 60-70% от ЧСС макс.

не стоит меня об этом просить.

feniks2277 от Августа 14, 2011, 10:15:36 am

Что касается техники, то маленькие дети после года максимум двух кролем без проблем плывут из 1.30. Вы занимаетесь относительно давно и не превысили этот результат, хотя вы далеко не ребенок. Это лишь говорит об очень слабой технике, если у вас был тренер или инструктор - его надо менять. Ну, или это вы такой не складный....

[/quote]

Coach who gave to his student to swimm 6x500 with his result,1.30 for 100m and more then 20 min for 1000m , he is not coach he is simple illiterate .

Ivee от Августа 15, 2011, 01:39:30 pm

Спасибо за ответы. Много критики в мою и тренера сторону и не то чтобы много информации.

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

А теперь попросим Идущую разнообразить ваше плавание и написать для начала хотя бы два основных задания для вашего уровня.

Пс. ПАНО- порог анаэробного обмена плавание в ПАНО это аэробная работа.

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

5x90 мин. Ясно. Я примерно так сейчас и плаваю.

Продолжая, возможно, продемонстрировать свою исключительную невежественность, могу предположить, что учился кролю с дыханием на 3))

Цитата: Little_boo от Августа 13, 2011, 11:31:58 pm

хорошо давайте сделаем много бальную: 3вз - 1 бал, 2вз - 2, 1вз - 3, КМС - 4, МС - 5, МСМ - 6, ЗМС - 7 и т.п.

Баллов у вас от этого не прибавится.

Не очень понятно, что вы хотите улучшить. Любое улучшение подразумевает какую-то цель (в моем понимании), типа: "хочу улучшить технику, что КРАСИВО плавать", или "хочу улучшить технику, что плавать 100м из минуты". Сами понимаете, что это две совершенно разные вещи.

Что касается техники, то маленькие дети после года максимум двух кролем без проблем плывут из 1.30. Вы занимаетесь относительно давно и не превысили этот результат, хотя вы далеко не ребенок. Это лишь говорит об очень слабой технике, если у вас был тренер или инструктор - его надо менять. Ну, или это вы такой не складный....

Ясно, спасибо за Вашу адекватную оценку моего уровня плавания, это очень продуктивно.

Цель я постарался, возможно неудачно, сформулировать вначале: улучшить результаты на средней дистанции кролем. "Плавать 100м из минуты" было бы здорово, но я понимаю слабую достижимость этого в моем случае. "Красиво плавать" очень странная цель и нисколько не моя.

Цитата: feniks2277 от Августа 14, 2011, 10:15:36 am

Coach who gave to his student to swimm 6x500 with his result,1.30 for 100m and more then 20

min for 1000m , he is not coach he is simple illiterate .

This another swirl of masterful critical commentary towards the coach is sadly not offering any resolution of my current situation. The only thing following is to search for a new one, which is pretty self-evident.

Буду безумно рад, если кто-нибудь предложит какие-нибудь, действительно, задания что-ли... Тренера появляются с сентября, посоветуйте, что делать до этого?

feniks2277 от Августа 15, 2011, 02:57:38 pm

Цитата: Iвее от Августа 15, 2011, 01:39:30 pm

Спасибо за ответы. Много критики в мою и тренера сторону и не то чтобы много информации.

Цитата: feniks2277 от Августа 13, 2011, 06:12:24 pm

Вывод- плавать 5 раз в неделю по 90 мин

Да и последнее каким кролем вас тренер учил плавать .

5x90 мин. Ясно. Я примерно так сейчас и плаваю.

Продолжая, возможно, демонстрировать свою исключительную невежественность, могу предположить, что учился кролю с дыханием на 3))

Ясно, спасибо за Вашу адекватную оценку моего уровня плавания, это очень продуктивно.

Цель я постарался, возможно неудачно, сформулировать вначале: улучшить результаты на средней дистанции кролем. "Плавать 100м из минуты" было бы здорово, но я понимаю слабую достижимость этого в моем случае. "Красиво плавать" очень странная цель и нисколько не моя.

Цитата: feniks2277 от Августа 14, 2011, 10:15:36 am

Coach who gave to his student to swimm 6x500 with his result,1.30 for 100m and more then 20 min for 1000m , he is not coach he is simple illiterate .

This another swirl of masterful critical commentary towards the coach is sadly not offering any resolution of my current situation. The only thing following is to search for a new one, which is pretty self-evident.

Буду безумно рад, если кто-нибудь предложит какие-нибудь, действительно, задания что-ли... Тренера появляются с сентября, посоветуйте, что делать до этого?

[/quote]

I will be home in several hours and right something for you. Only at the beggining i will give you several questions. Is it ok

Iвее от Августа 15, 2011, 03:25:34 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 15, 2011, 02:57:38 pm

I will be home in several hours and right something for you. Only at the beggining i will give you several questions. Is it ok

Спасибо. Конечно, с удовольствием отвечу.

Little_boo от Августа 15, 2011, 05:23:20 pm

Цитата: Iвее от Августа 15, 2011, 03:25:34 pm

Спасибо. Конечно, с удовольствием отвечу.

он всегда задает несколько вопросов, но дальше это ничем не заканчивается :)

Цитата: Iвее от Августа 15, 2011, 01:39:30 pm

Цель я постарался, возможно неудачно, сформулировать вначале: улучшить результаты на средней дистанции кролем. "Плавать 100м из минуты" было бы здорово, но я понимаю слабую достижимость этого в моем случае. "Красиво плавать" очень странная цель и нисколько не моя.

технику надо ставить, делать это дистанционно сложно...

feniks2277 от Августа 15, 2011, 05:59:18 pm

Цитата: Iвее от Августа 15, 2011, 03:25:34 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 15, 2011, 02:57:38 pm

I will be home in several hours and right something for you. Only at the beggining i will give you several questions. Is it ok

Спасибо. Конечно, с удовольствием отвечу.

Для начала разберемся где вы.

Разминка

400м чего пожелаете.

1. 2x25м с толчка (смешно) выход за 5 м гребки левой правая впереди, ноги постоянно, вдох на каждый гребок

посчитать гребки 1x25 и 2x25 плыть свободно.

2. 2x25м тоже с правой рукой .

Записать количество гребков

3. 4x25м плыть свободно отдых 15 сек плыть в координации что означает плавание с вдохом на один цикл движений,

не 3\3 не 5\5 не 7\7

Записать количество гребков. 1x25, 2x25, 3x25, 4x25.

Основа

30x50 реж 1м10 50м проплывать за 55-65сек либо 15 сек отдыха дышать 3\3, но желательно каждый цикл.

последние 25 не ускорятся , пульс после 30 бассейнов, записать,

8x25 ноги в\с но на боку,

До сих пор обязательно.

10x50 руки реж 1.20

Заключительная

300м по желанию

3200м.

feniks2277 от Августа 15, 2011, 06:04:31 pm

Цитата: Little_boo от Августа 15, 2011, 05:23:20 pm

Цитата: Iвее от Августа 15, 2011, 03:25:34 pm

Спасибо. Конечно, с удовольствием отвечу.

он всегда задает несколько вопросов, но дальше это ничем не заканчивается :)

Цитата: Iвее от Августа 15, 2011, 01:39:30 pm

Цель я постарался, возможно неудачно, сформулировать вначале: улучшить результаты на средней дистанции кролем. "Плывать 100м из минуты" было бы здорово, но я понимаю слабую достижимость этого в моем случае. "Красиво плавать" очень странная цель и нисколько не моя.

технику надо ставить, делать это дистанционно сложно...

Воо старик ну ты гониш я все тебя ожидаю но видно это бесполезно.

feniks2277 от Августа 15, 2011, 08:31:42 pm

Что касается техники, то маленькие дети после года максимум двух кролем без проблем плывут из 1.30. Вы занимаетесь относительно давно и не превысили этот результат, хотя вы далеко не ребенок. Это лишь говорит об очень слабой технике, если у вас был тренер или инструктор - его надо менять. Ну, или это вы такой не складный....

[/quote]

Воо писать о технике Iвее сравнивая его с10 летним пловцом мягко говоря не коректно, постараюсь объяснить.

И так результаты из форума

Мальчик 10 лет тренируется 5 раз в нед. 3 часа.

Убираю сушу итого 2 академических =45+45= 90мин

убираю ноги 16x50 =20 мин

90-20 =70мин

100м за 2 мин в\с 70разделить на 2=35x100м =3500м за 1тренировку

3500x5=17500м\нед 17500 x 4н= 70000 м x 10мес=700000мет. x 2 года= 1400000м. пусть 1000000м

.Ivee 3500 м x 2.5 =8250м\нед x 4н=32900м\мес x 10 месяцев =320000мет

1000000м-320000м=680000 метров Он недоплывает по сравнению с десятилетним ребёнком и я ещё не сравнивал количество движений .

Так что хотелось бы иногда увидеть более объективную оценку мягко говоря.

Александр - в 30 лет говорить о недостатке гибкости и пластичности как то не уместно, тем более для

вольного стиля, я видел бабушки в шпагат садятся а гибкость в его возрасте поверьте

не проблема это точно. Тем более о железе слова небыло.

Ivee от Августа 16, 2011, 09:45:18 am

Цитата: feniks2277 от Августа 15, 2011, 05:59:18 pm

Для начала разберемся где вы.

Разминка

400м чего пожелаете.

1. 2x25м с толчка (смешно) выход за 5 м гребки левой правая впереди, ноги постоянно, вдох на каждый гребок

посчитать гребки 1x25 и 2x25 плыть свободно.

2. 2x25м тоже с правой рукой .

Записать количество гребков

3. 4x25м плыть свободно отдых 15 сек плыть в координации что означает плавание с вдохом на один цикл движений,

не 3\3 не 5\5 не 7\7

Записать количество гребков. 1x25, 2x25, 3x25, 4x25.

Основа

30x50 реж 1м10 50м проплывать за 55-65сек либо 15 сек отдыха дышать 3\3, но желательно каждый цикл.

последние 25 не ускорятся , пульс после 30 бассейнов, записать,

8x25 ноги в\с но на боку,

До сих пор обязательно.

10x50 руки реж 1.20

Заключительная

300м по желанию

3200м.

Так, исполнил. Докладываю)

1. Гребки левой - 18 шт. на 25 м.

2. Гребки правой - столько же.

3. В координации - 14-15 циклов на 25 м

Далее я не понял: "30x50 реж 1м10", что значит реж? То есть 30 раз по 50 с отдыхом 15 с.? Так как не понял, плывал 300x5.

"50м проплывать за 55-65сек" выдерживал 50-55 сек.

"дышать 3\3, но желательно каждый цикл" каждый цикл сложно выдерживать, дышал 3\3, в конце пульс - 22.

"8x25 ноги в\с но на боку" это тоже не понял. Можно ли найти какие-нибудь иллюстрации или видео?

"10x50 руки реж 1.20" т. е. просто кроль руками? Ноги бездействуют, или коlobашка?

"3200м." это в плюс к уже проплаванному? Все вместе тогда 3200+2800=6000, у меня это займет не меньше 2.5-3х часов, что нереально уложить в одно занятие.

Цитата: feniks2277 от Августа 15, 2011, 08:31:42 pm

Тем более о железе слова небыло.

Да-да не было железа! Только бегал и велосипед.

Белый Кит от Августа 16, 2011, 10:01:53 am
Цитата: Iвее от Августа 16, 2011, 09:45:18 am
Далее я не понял: "30x50 реж 1м10", что значит реж? То есть 30 раз по 50 с отдыхом 15 с.? чего же тут непонятного? 30 раз по 50 м. . режим 1,10. т.е. старт - 0 сек. следующий старт - 1,10.
проплывёте 50 м. за 30 сек - отдыхаете 40 (до 1,10), проплывёте за 55 сек - отдыхаете 15 сек.

Цитировать

"8x25 ноги в\с но на боку" это тоже не понял. Можно ли найти какие-нибудь иллюстрации или видео?

а тут что непонятного? фиксируете положение тела "на боку" и плывёте на ногах. Можно одна рука впереди (та сторона тела, что "подтоплена") - одна назад вдоль тела. Меняете руки - меняете положение тела. дыхание в воду, стараясь делать длинный выдох.

Цитировать

"10x50 руки реж 1.20" т. е. просто кроль руками? Ноги бездействуют, или колобашка? колобашка.
режим 1,20 - см. выше.

кстати - про кол-во гребков. 18-ть гребков на 25 м. - это много. Тренируй ноги и "наплыв"-скольжение

Little boo от Августа 16, 2011, 11:14:17 am
Цитата: feniks2277 от Августа 15, 2011, 08:31:42 pm
Воо писать о технике Iвее сравнивая его с10 летним пловцом мягко говоря не корректно, постараюсь объяснить.
во-первых, речь не о 10-ти летних. 1-2 года плавания это максимум 8-9 лет. Во-вторых, давайте сравним силовые и масса-габаритные параметры ребенка и взрослого. И речь не про то, кто сколько плавает, а про то, что техника нуле.

Iвее от Августа 16, 2011, 11:39:59 am
Цитата: Белый Кит от Августа 16, 2011, 10:01:53 am
чего же тут непонятного?
Я совершенно не знаком с этой терминологией. Спасибо за разъяснения.

Белый Кит от Августа 16, 2011, 11:51:08 am
Цитата: Iвее от Августа 16, 2011, 11:39:59 am
Цитата: Белый Кит от Августа 16, 2011, 10:01:53 am
чего же тут непонятного?
Я совершенно не знаком с этой терминологией. Спасибо за разъяснения.

есть тема - литература по плаванию.
для начала почитайте Каунсилмена и Булгакову.
Будет полезно.

feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm
Цитата: Белый Кит от Августа 16, 2011, 10:01:53 am
Цитата: Iвее от Августа 16, 2011, 09:45:18 am
Далее я не понял: "30x50 реж 1м10", что значит реж? То есть 30 раз по 50 с отдыхом 15 с.? чего же тут непонятного? 30 раз по 50 м. . режим 1,10. т.е. старт - 0 сек. следующий старт - 1,10.
проплывёте 50 м. за 30 сек - отдыхаете 40 (до 1,10), проплывёте за 55 сек - отдыхаете 15 сек.

Цитировать

"8x25 ноги в\с но на боку" это тоже не понял. Можно ли найти какие-нибудь иллюстрации или видео?

а тут что непонятного? фиксируете положение тела "на боку" и плывёте на ногах. Можно одна рука впереди (та сторона тела, что "подтоплена") - одна назад вдоль тела. Меняете руки - меняете положение тела. дыхание в воду, стараясь делать длинный выдох.

Цитировать

"10x50 руки реж 1.20" т. е. просто кроль руками? Ноги бездействуют, или колобашка?

колобашка.
режим 1,20 - см. выше.

кстати - про кол-во гребков. 18-ть гребков на 25 м. - это много. Тренируй ноги и "наплыв"-скольжение

Давайте ка еще раз.

1. 2 x 25 м это два раза по 25метров.

Толчек от борта затем 6-ударов ногами, выдох в воду, гребок левой рукой правая остается впереди,

вдох пронос левой руки, и постановка рука на руку. Опять 6-ноги, выдох гребок, вдох, пронос, рука на руку итд.

2. 2 x 25 м тоже самое только правая делает гребок

Посчитать гребки.

3. 4 x 25 дышать каждый цикл плыть свободно легко длинно не в полную силу. Отдых 15 сек. после кажлых 25 мет.

посчитать гребки

4. 30x50м 30 раз по 50 мет. режим 1мин 10 сек

плывете за 1 мин. и 10 сек у вас нет отдыха

за 1 мин. и 5 сек отдых 5 сек

за 1 мин. отдых 10сек

Так вот нужно плыть в этом просвете 55 сек-1мин 10сек не быстрее.

после окончания упр. проверить пульс.

Изменим ноги.

5. 8 x 25м доска в полную силу 25м -30 сек , отдых ноги кроль и так 8 раз.

6. 16 x 50 мет. руки с колобашкой дышать 3\3

3100 мет. это всего за тренировку.

Дайте ссылку где скачать видео с Benko. и Total Immertion freestyle.

Там есть упражнения.

ПС. скажи а ты часом не знаешь свой максимальный пульс.

Извени , 25 м последних ноги нужно время.

feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

Цитата: Little_boo от Августа 16, 2011, 11:14:17 am

Цитата: feniks2277 от Августа 15, 2011, 08:31:42 pm

Воо писать о технике Iвее сравнивая его с10 летним пловцом мягко говоря не коректно, постарайсь объяснить.

во-первых, речь не о 10-ти летних. 1-2 года плавания это максимум 8-9 лет. Во-вторых, давайте сравним силовые и масса-габаритные параметры ребенка и взрослого. И речь не про то, кто сколько плавает, а про то, что техника нуле.

Вот и аргументируйте, чего воду лить. Мальчику на июнь месяц было 9 лет и 10месяцев, тоесть на начало

сезона с сентября 9 годков. И я отехнике о родимой , ты проплыл один бассейн а я три у кого навык скорее проявиться,

тыдохнул один разок а я три кто дышать получше то будя, тебе тренер одно исправление а мне три, кто быстрее схватит,

а меня ещё и тренер отобрал как Swimmera с 6 лет, а ты в свои 30 приперся с офп.и вело, с ногами кроссом забитыми, и руками деревянными и корявыми. Это не о тебе , это в общем. Так как можно технику сравнивать?

Ты у Кита спроси сколько его девочка тренерочек в 9 годков делала чтобы в 10 лет по 1-ому плыть.

А ты с аргументируй может ты и прав , я так и скажу, без вопросов.

Iвее от Августа 17, 2011, 11:25:52 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Давайте ка еще раз.

1. 2 x 25 м это два раза по 25метров.

Толчек от борта затем 6-ударов ногами, выдох в воду, гребок левой рукой правая остается впереди,

вдох пронос левой руки, и постановка рука на руку. Опять 6-ноги, выдох гребок, вдох, пронос, рука на руку итд.

2. 2 x 25 м тоже самое только правая делает гребок

Посчитать гребки.

3. 4 x 25 дышать каждый цикл плыть свободно легко длинно не в полную силу. Отдых 15 сек. после кажлх 25 мет.

посчитать гребки

4. 30x50м 30 раз по 50 мет. режим 1мин 10 сек
плывете за 1 мин. и 10 сек у вас нет отдыха
за 1 мин. и 5 сек отдых 5 сек
за 1 мин. отдых 10сек

Так вот нужно плыть в этом просвете 55 сек-1мин 10сек не быстрее.

после окончания упр. проверить пульс.

Изменим ноги.

5. 8 x 25м доска в полную силу 25м -30 сек , отдых ноги кроль и так 8 раз.

6. 16 x 50 мет. руки с колобашкой дышать 3\3

3100 мет. это всего за тренировку.

Дайте ссылку где скачать видео с Benko. и Total Immertion freestyle.

Там есть упражнения.

ПС. скажи а ты часом не знаешь свой максимальный пульс.

Извени ,25 м последних ноги нужно время.

Все разобрался, спасибо.

Total Immertion скачал, изучаю.

Максимальный пульс не знаю, по ощущению близко к норме - 30-31. По крайней мере больше никогда не было.

Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

в свои 30 приперся с офп.и вело, с ногами кроссом забитыми,,и руками деревянными корявыми. Гыгы) Нормал, так и есть.

@LE}{@NDER от Августа 17, 2011, 11:37:34 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Дайте ссылку где скачать видео с Benko. и Total Immertion freestyle.

Там есть упражнения.

<http://narod.ru/disk/363815001/SwimFast.zip.html> - там в архиве есть Линдси Бенко, Фелпс и Эд Мосес, сорри, отдельно Бенко нету.

Little_boo от Августа 17, 2011, 11:44:02 am

Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

Ты у Кита спроси сколько его девочка тренерочек в 9 годков делала чтобы в 10 лет по 1 -ому плыть.

Причем здесь 1-ый? Когда речь про юношеский. Давай спроси сколько она проплыла до юношеского разряда, выяснится что года трен хватило.

Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

И не рассказывай мне про объемы, на 5-6км в неделю от 1 до МС дорос, и мне твердили что это не реально.

Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

Вот и аргументируйте,чего воду лить.

Большой дядя, с длинными и сильными руками, с головой (тогда как дети малые вообще нифига не думают о технике), с чего бы ему на детей равняться?

Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:17:04 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 11:44:02 am

Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

И не рассказывай мне про объемы, на 5-6км в неделю от 1 до МС дорос, и мне твердили что это не реально.

5-6 км. в НЕДЕЛЮ? до МС? это фантастика. (может, всё-таки 5-6 в день?)

Little_boo от Августа 17, 2011, 12:28:31 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:17:04 pm

5-6 км. в НЕДЕЛЮ? до МС? это фантастика. (может, всё-таки 5-6 в день?)

угу, у нас в бассе был заслуженный тренер, который говорил что я даже КМС не выполняю. Но после КМС, он уже не сомневался что я Мс доплаваю и даже с техникой малек подсказал.

@LE}{@NDER от Августа 17, 2011, 12:37:37 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:17:04 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 11:44:02 am

Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 01:00:25 am

И не рассказывай мне про объемы, на 5-6км в неделю от 1 до МС дорос, и мне твердили что это не реально.

5-6 км. в НЕДЕЛЮ? до МС? это фантастика. (может, всё-таки 5-6 в день?)

5-6км в неделю для МС, наверное все таки маловато. Разве что чувство воды от Бога и только на полтиннике.

Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:55:02 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 12:28:31 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:17:04 pm

5-6 км. в НЕДЕЛЮ? до МС? это фантастика. (может, всё-таки 5-6 в день?)

угу, у нас в бассе был заслуженный тренер, который говорил что я даже КМС не выполню. Но после КМС, он уже не сомневался что я Мс доплаваю и даже с техникой малек подсказал.

угу - это в день или всё-таки как и было - в неделю?

Little_boo от Августа 17, 2011, 01:57:10 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:55:02 pm

угу - это в день или всё-таки как и было - в неделю?

я плавал по 3-4 раза в неделю по 1,5-2км за трену, ну перед соревнованиями недели за две старался ходить раз 4-5 в неделю.

sosnin от Августа 17, 2011, 02:23:22 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 02:08:37 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 01:57:10 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:55:02 pm

угу - это в день или всё-таки как и было - в неделю?

я плавал по 3-4 раза в неделю по 1,5-2км за трену, ну перед соревнованиями недели за две старался ходить раз 4-5 в неделю.

монстр...

для 20ти лет да и на 50м.нормально.при грамотном построении трень,+зал мало-мальский. знаю,как минимум еще 2х чел-к,кто так выполнил,учась в универе за 1-3 года. НО-база и километраж были до 15-16лет. и только 50м,100сливались на уровень кмс еле-еле,а то и по лвзр. но надо учесть,что тогда нормативы по короткой были не как сейчас. одно дело плыть 26,0,друго дело из 25,ну или кролем 24,0или23,0.

feniks2277 от Августа 17, 2011, 08:11:41 pm

Цитата: Little_boo от Августа 13, 2011, 11:31:58 pm

Цитата: Ivey от Августа 13, 2011, 01:20:04 am

А! Однобальная система. Тогда да, твердый ноль)

Что касается техники, то маленькие дети после года максимум двух кролем без проблем плывут из 1.30. Вы занимаетесь относительно давно и не превысили этот результат, хотя вы далеко не ребенок. Это лишь говорит об очень слабой технике, если у вас был тренер или инструктор - его надо менять. Ну, или это вы такой не складный....

Воо сравнение с мальми детьми было предложено вами а я написал что ваше сравнение по большому счёту попросту некоректно по отношению к взрослому человеку который только начал плавать.

Я помню время когда КМС по лёгкой ,игровики борцы, боялись экзамена по плаванию больше чем экзамена по биомеханике. а плавание по моему было 2 раза в неделю в течении двух лет + лагерные сборы,

И причем здесь ноги руки , 100000 движений ребенка и10000 взрослого

Закон перехода колличества в качество.А воше ты что то имееш с детским плаванием,или это просто обычный треп.

feniks2277 от Августа 17, 2011, 10:51:20 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 12:28:31 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:17:04 pm

5-6 км. в НЕДЕЛЮ? до МС? это фантастика. (может, всё-таки 5-6 в день?)
угу, у нас в бассе был заслуженный тренер, который говорил что я даже КМС не выполню. Но после КМС, он уже не сомневался что я Мс доплаваю и даже с техникой малек подсказал.
Воосмею говорить Вам ты почти одноклассники, Ты часом не с Прозуменщиковой Галей плавал, помниться в прошлом тысячелетии она в Севастополе плавала тоже три раза в неделю только по 3 км.и первое золото помоему в 60-х привезла.
Непомню точно склероз проклятый старость не радость.
П.С посмотрел в "google" точно золото в Токио. в 21 -1разряд в 22- МС СССР
ну одно поколение.

sosnin от Августа 18, 2011, 07:38:03 am
да нет. Воо родился с Цезарем вместе, т.к. воду пьет и воздухом дышит.

Little_boo от Августа 18, 2011, 07:46:10 am
Цитата: sosnin от Августа 17, 2011, 02:23:22 pm
для 20ти лет да и на 50м. нормально. при грамотном построении трень, +зал мало-мальский.
знаю, как минимум еще 2х
угу, для полтинника этого хватает, сотку конечно я уже не тянул

Little_boo от Августа 18, 2011, 07:53:49 am
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 08:11:41 pm
это просто обычный треп.
треп пока только из тебя сыпется, я говорю, что у него проблема с техникой. Ты не согласен, что ли?
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 10:51:20 pm
Воосмею говорить Вам ты почти одноклассники, Ты часом не с Прозуменщиковой Галей плавал, помниться в прошлом
ты каждый раз пальцем в небо, я плавал с Крыловым, калужским, владыкиной ;) С калужским мы сейчас в Ялте поплаваем :)

feniks2277 от Августа 18, 2011, 07:56:33 pm
Цитата: Little_boo от Августа 18, 2011, 07:53:49 am
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 08:11:41 pm
это просто обычный треп.
треп пока только из тебя сыпется, я говорю, что у него проблема с техникой. Ты не согласен, что ли?
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2011, 10:51:20 pm
Воосмею говорить Вам ты почти одноклассники, Ты часом не с Прозуменщиковой Галей плавал, помниться в прошлом
ты каждый раз пальцем в небо, я плавал с Крыловым, калужским, владыкиной ;) С калужским мы сейчас в Ялте поплаваем :)
Воо ты прав на 100% техника на 0.
Езжай в Ялту проветришь я за тебя палец держать буду.
Удачи.

Ivee от Августа 19, 2011, 11:30:38 am
Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm
Давайте ка еще раз.

1. 2 x 25 м это два раза по 25метров.
Толчек от борта затем 6-ударов ногами, выдох в воду, гребок левой рукой
правая остается впереди,
вдох пронос левой руки, и постановка рука на руку. Опять 6-ноги, выдох
гребок, вдох, пронос, рука на руку итд.
 2. 2 x 25 м тоже самое только правая делает гребок
Посчитать гребки.
 3. 4 x 25 дышать каждый цикл плыть свободно легко длинно не в полную силу. Отдых 15 сек.
после кажлых 25 мет.
посчитать гребки
 4. 30x50м 30 раз по 50 мет. режим 1мин 10 сек
плывете за 1 мин. и 10 сек у вас нет отдыха
за 1 мин. и 5 сек отдых 5 сек
за 1 мин. отдых 10сек
- Так вот нужно плыть в этом просвете 55 сек-1мин 10сек не быстрее.
после окончания упр. проверить пульс.

Изменим ноги.

5. 8 x 25м доска в полную силу 25м -30 сек , отдых ноги кроль и так 8 раз.

6. 16 x 50 мет. руки с колобашкой дышать 3\3

3100 мет. это всего за тренировку.

Дайте ссылку где скачать видео с Benko. и Total Immertion freestyle.
Там есть упражнения.

ПС. скажи а ты часом не знаешь свой максимальный пульс.
Извени ,25 м последних ноги нужно время.

Проплавал еще раз

1. 2 x 25 м левой - 15 гребков

2. 2 x 25 м правой - 15 гребков

3. 4 x 25 12-13 циклов

4. 30x50 реж 1.10 проплываю довольно легко, 50-52 сек, пульс 18-20.

5. ноги 25м - 30с успеваю с трудом.

6. руки 16x50 реж 1.20 в целом легко - выходит 60 с. немного устаю на последних 200 м.

В целом тренировка проходит легче, чем мои 6x500, благодаря чему лучше концентрируюсь на технике.

feniks2277 от Августа 19, 2011, 07:58:49 pm

Цитата: Ivey от Августа 19, 2011, 11:30:38 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Проплавал еще раз

1. 2 x 25 м левой - 15 гребков

2. 2 x 25 м правой - 15 гребков

3. 4 x 25 12-13 циклов

4. 30x50 реж 1.10 проплываю довольно легко, 50-52 сек, пульс 18-20.

5. ноги 25м - 30с успеваю с трудом.

6. руки 16x50 реж 1.20 в целом легко - выходит 60 с. немного устаю на последних 200 м.

В целом тренировка проходит легче, чем мои 6x500, благодаря чему лучше концентрируюсь на технике.

Следующая неделя.

Разминка.

1. 200м по желанию

2. 6x25 1, 3,5, упр. Якорь или Long Dog. пальцы пригребке смотрят перпендикулярно дну,
смотреть упр. видео с Benko

2, 4,6, упр. 3\3

3. 8x25 25 левая впереди. 25 упр. 3\3

25 правая впереди 25упр. 3\3

и так все 8x25

4, 6x25 кисти в кулаках плавать 3\3

Даю всего один тип в день а то и в два.

Представь голова это 12 часов правая рука 1 час ,левая 11 часов

так руки входят в воду, левая на 11часов правая на 1 час

Упр. в разминке обращаешь внимание руки 11- 13 часов, упр. 3\3 тоже, кулаки тоже .

700 мет.

Основная часть

1. 30x50 реж 1.05 пульс в конце упр.

2. 10x25 ноги реж 50сек. 35 - плывёш. 15 сек. отдых.

3. 12x50 реж 1.20 дых. 3\3 руки входят в воду на 11часов 13 часов
всего 2150

Заключительная

1. 200м 25 брасс 25 спина

всего 3050мет.

следующие два дня, меняешь только основное задание;

второй день 20x50 реж 1.05 3\3дых

+
10x50реж 1.00 пульс
это один сет отдыха между н ими нет.
третий день 5x100 реж 2.20 3\3дых
+
20x50 реж1.05 3\3дых. пульс
один сет
Что не понятно спрашивай.

ivvee от Августа 23, 2011, 09:57:05 am
Цитата: feniks2277 от Августа 19, 2011, 07:58:49 pm
Следующая неделя.

Разминка.

1. 200м по желанию
2. 6x25 1, 3,5, упр. Якорь или Long Dog. пальцы пригребке смотрят перпендикулярно дну,
смотреть упр. видео с Venko
2, 4,6, упр. 3\3
3. 8x25 25 левая впереди. 25 упр. 3\3
25 правая впереди 25упр. 3\3
и так все 8x25
4, 6x25 кисти в кулаках плавать 3\3
Даю всего один тип в день а то и в два.
Представь голова это 12 часов правая рука 1 час ,левая 11 часов
так руки входят в воду, левая на 11часов правая на 1 час
Упр. в разминке обращаеш внимание руки 11- 13 часов,упр. 3\3 тоже, кулаки тоже .
700 мет.

Основная часть

1. 30x50 реж 1.05 пульс в конце упр.
2. 10x25 ноги реж 50сек. 35 - пльвёш. 15 сек. отдых.
3. 12x50 реж 1.20 дых. 3\3 руки входят в воду на 11часов 13 часов
всего 2150

Заключительная

1. 200м 25 брасс 25 спина
всего 3050мет.

следующие два дня, меняеш только основное задание;
второй день 20x50 реж 1.05 3\3дых
+
10x50реж 1.00 пульс
это один сет отдыха между н ими нет.

третий день 5x100 реж 2.20 3\3дых
+
20x50 реж1.05 3\3дых. пульс
один сет
Что не понятно спрашивай.

Большое спасибо за продолжение!

Вопрос: упр. 3\3 значит плавать обычно?

Руки 11- 13 часов сохранять тяжело. Привычно примерно 9 - 13. Все время сбиваюсь, особенно при вдохе.

Белый Кит от Августа 23, 2011, 10:22:48 am
Цитата: ivvee от Августа 23, 2011, 09:57:05 am
Большое спасибо за продолжение!
Вопрос: упр. 3\3 значит плавать обычно?

Руки 11- 13 часов сохранять тяжело. Привычно примерно 9 - 13. Все время сбиваюсь, особенно

при вдохе.

рука на 9 часов - это как ? :о :о :о
в сторону?

Белый Кит от Августа 23, 2011, 11:04:48 am
так может ему сначала надо долго и нудно поработать над левой рукой?
упражнения и т.д.?
чтобы 9 часов превратились хотя бы в пол-одиннадцатого? ;)

sosnin от Августа 23, 2011, 12:06:44 pm
Цитата: Белый Кит от Августа 23, 2011, 11:04:48 am
так может ему сначала надо долго и нудно поработать над левой рукой?
упражнения и т.д.?
чтобы 9 часов превратились хотя бы в пол-одиннадцатого? ;)
это не проще.проще задания в режимах.

ivvee от Августа 23, 2011, 01:21:36 pm
Цитата: Белый Кит от Августа 23, 2011, 10:22:48 am
рука на 9 часов - это как ? :о :о :о
в сторону?

Эммм... как я понял - голова на 12 часов, ноги на 6 часов, "диск" часов располагается вдоль тела и при этом перпендикулярен поверхности воды.
Когда левая рука находится на $360/12 = 30$ градусов под водой, правая рука на 30 градусов над водой.

Я не то понял?)

sosnin от Августа 23, 2011, 01:28:27 pm
Цитата: ivvee от Августа 23, 2011, 01:21:36 pm
Цитата: Белый Кит от Августа 23, 2011, 10:22:48 am
рука на 9 часов - это как ? :о :о :о
в сторону?

Эммм... как я понял - голова на 12 часов, ноги на 6 часов, "диск" часов располагается вдоль тела и при этом перпендикулярен поверхности воды.
Когда левая рука находится на $360/12 = 30$ градусов под водой, правая рука на 30 градусов над водой.

Я не то понял?)

смотрите на себя с вышки. голова-12ч, ноги-6 часов. циферблат лежит на поверхности воды.

Белый Кит от Августа 23, 2011, 01:43:33 pm
Цитата: ivvee от Августа 23, 2011, 01:21:36 pm
Эммм... как я понял - голова на 12 часов, ноги на 6 часов, "диск" часов располагается вдоль тела и при этом перпендикулярен поверхности воды.
Когда левая рука находится на $360/12 = 30$ градусов под водой, правая рука на 30 градусов над водой.

Я не то понял?)

вааще не то ;D

ну, выше Соснин уже написал.

Имелось ввиду - руки надо вкладывать (в воду) в створе плечо-край головы (левая - на 11,00-11,30, правая на 12,30-13,00)

ivvee от Августа 23, 2011, 03:40:27 pm
Цитата: Белый Кит от Августа 23, 2011, 01:43:33 pm
вааще не то ;D
ну, выше Соснин уже написал.
Имелось ввиду - руки надо вкладывать (в воду) в створе плечо-край головы (левая - на 11,00-11,30, правая на 12,30-13,00)

ХАааа! Во я тупой)))
Я так примерно и плыву. не 9 часов))))

feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm
Цитировать

ваааще не то ;D

ну, выше Соснин уже написал.

Имелось ввиду - руки надо вкладывать (в воду) в створе плечо-край головы (левая - на 11,00-11,30, правая на 12,30-13,00)

Уже хорошо -разобрались.Вообще это напрягает когда не вопросов. и ответов.

У Venko есть упр. она плывёт с палочкой в руках длина примерно 40-см. это и даёт возможность вкладывания рук на 11 и 13 часов. объяснять для чего оно думаю нет необходимости,примите как данность.

3\3 это упражнение. Плавание в координации это вдох каждый цикл . Если у вас проблема с дыханием на

каждый цикл то его необходимо прорабатывать и вставить в плавание после упражнений.

пример: 4x25 1. упр. левая гребёт вдох кажд. гребок правая у бедра 2. в координ. дышать под левую руку.

3. правая

4. в координ. дых. под правую

Постарайся где есть 3\3 плыть в координации-один бассейн дых. под правую второй под левую.

2. положение головы в воде следить

голова на воде лежит так чтобы не было морщин на тыльной стороне шеи, голову.держать не дёргать не поднимать,не вилять.за исключением вдоха

3. вдох- один глаз ,одна ноздря, в воде,голова поворачивается для вдоха вместе с плечом.

4.если плавал напиши пульсы.

Да а ласты резиновые есть?

ivvee от Августа 24, 2011, 10:04:56 am

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm

Плавание в координации это вдох каждый цикл . Если у вас проблема с дыханием на каждый цикл то его необходимо прорабатывать и вставить в плавание после упражнений.

В принципе, дыхание на каждый цикл идет без особых проблем. Просто не привычно.

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm

1. упр. левая гребёт вдох кажд. гребок правая у бедра

Так, вопрос: левая гребет, правая у бедра, а в какую сторону вдох?

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm

4.если плавал напиши пульсы.

Да а ласты резиновые есть?

пульсы:

30x50 реж. 1.10 - пульс 19.

30x50 реж. 1.05 - пульс 20.

20x50 реж 1.05 + 10x50 реж. 1.00 - пульс 22.

Ласт нет. Дурацкая анатомическая особенность верхней части лодыжки - большая косточка с внутренней стороны. Не могу подобрать ласты - после 10 минут плавания начинает нереально болеть нога.

feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:20:22 am

Цитата: ivvee от Августа 24, 2011, 10:04:56 am

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm

Плавание в координации это вдох каждый цикл . Если у вас проблема с дыханием на каждый цикл то его необходимо прорабатывать и вставить в плавание после упражнений.

В принципе, дыхание на каждый цикл идет без особых проблем. Просто не привычно.

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm

1. упр. левая гребёт вдох кажд. гребок правая у бедра

Так, вопрос: левая гребет, правая у бедра, а в какую сторону вдох?

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2011, 08:08:44 pm

пульсы:

20x50 реж 1.05 + 10x50 реж. 1.00 - пульс 22.

Ласты проехали.

30x50 реж 60 сек пока твой режим приблизительно

упр. рука у бедра просто пример важно в координации.

но лучше дышать под не гребущую руку можешь вставить в разминку.

упр. хорошее только сначала посмотри несколько раз у Venko.

Я сегодня посмотрю и напишу до конца недели

geraiv1 от Августа 24, 2011, 11:34:40 am

"Ласт нет. Дурацкая анатомическая особенность верхней части лодыжки - большая косточка с внутренней стороны. Не могу подобрать ласты - после 10 минут плавания начинает нереально болеть нога."

С ногами такая же фигня, но я не плаваю, а для дайвинга решил проблему купив боты а уже на них ласты.

Без ласт будет тяжело, дочь плавает 7 лет постоянно задания в ластах.

Из опыта знаю, многие (простые совковые) ласты подгоняют под себя (тюнингуют ;D) режут, обтачивают, берут большего размера и одевают на толстые (типа махровые носки) и пр. пр. пр.

Я не тренер, но на мой взгляд без ласт ноги поставить в разы сложнее, а без ног плыть ???

sosnin от Августа 24, 2011, 12:45:30 pm

Цитата: geraiv1 от Августа 24, 2011, 11:34:40 am

"Ласт нет. Дурацкая анатомическая особенность верхней части лодыжки - большая косточка с внутренней стороны. Не могу подобрать ласты - после 10 минут плавания начинает нереально болеть нога."

С ногами такая же фигня, но я не плаваю, а для дайвинга решил проблему купив боты а уже на них ласты.

Без ласт будет тяжело, дочь плавает 7 лет постоянно задания в ластах.

Из опыта знаю, многие (простые совковые) ласты подгоняют под себя (тюнингуют ;D) режут, обтачивают, берут большего размера и одевают на толстые (типа махровые носки) и пр. пр. пр.

Я не тренер, но на мой взгляд без ласт ноги поставить в разы сложнее, а без ног плыть ???

я задания в ластах начал плавать с уровня кмс. нереально по 15-20 детей на дорожке в ластах плавать-только пальцы другим ломать.

Arman от Августа 24, 2011, 04:12:36 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 01:57:10 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:55:02 pm

угу - это в день или всё-таки как и было - в неделю?

я плавал по 3-4 раза в неделю по 1,5-2км за трену, ну перед соревнованиями недели за две старался ходить раз 4-5 в неделю.

Плаваю так же, цель пока что доплыть до 1 разряда (сейчас 3-ий), дистанция только 50 батом...

Вроде должно получиться:)

Swimmer48 от Августа 24, 2011, 04:19:42 pm

Цитата: Arman от Августа 24, 2011, 04:12:36 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 01:57:10 pm

Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:55:02 pm

угу - это в день или всё-таки как и было - в неделю?

я плавал по 3-4 раза в неделю по 1,5-2км за трену, ну перед соревнованиями недели за две старался ходить раз 4-5 в неделю.

Плаваю так же, цель пока что доплыть до 1 разряда (сейчас 3-ий), дистанция только 50 батом...

Вроде должно получиться:)

Не получится. Бу забыл написать, что стартовал он с 1 разряда и при этом наплавал нормальный объем.

Arman от Августа 24, 2011, 07:07:01 pm

Извините, а откуда у вас такая информация :D :P ?

Swimmer48 от Августа 24, 2011, 07:31:59 pm

Цитата: Arman от Августа 24, 2011, 07:07:01 pm

Извините, а откуда у вас такая информация :D :P ?

Лично его знаю.

Little_boo от Августа 24, 2011, 11:15:07 pm
Цитата: Swimmer48 от Августа 24, 2011, 04:19:42 pm
Не получится. Бу забыл написать, что стартовал он с 1 разряда и при этом наплавал нормальный объем.
Первый я выполнил на 50 бат уже на малых объемах :P

А до этого да, намесил много и бестолково

Swimmer48 от Августа 24, 2011, 11:19:45 pm
Цитата: Little_boo от Августа 24, 2011, 11:15:07 pm
Цитата: Swimmer48 от Августа 24, 2011, 04:19:42 pm
Не получится. Бу забыл написать, что стартовал он с 1 разряда и при этом наплавал нормальный объем.
Первый я выполнил на 50 бат уже на малых объемах :P

А до этого да, намесил много и бестолково

А на 1500 ты разве без 1 был?

Little_boo от Августа 24, 2011, 11:33:21 pm
Цитата: Swimmer48 от Августа 24, 2011, 11:19:45 pm
А на 1500 ты разве без 1 был?
ну, мне там секунды так и не хватило :'(

Swimmer48 от Августа 24, 2011, 11:38:46 pm
Цитата: Little_boo от Августа 24, 2011, 11:33:21 pm
Цитата: Swimmer48 от Августа 24, 2011, 11:19:45 pm
А на 1500 ты разве без 1 был?
ну, мне там секунды так и не хватило :'(
Ну не имеет тут сексуально-оптического значения. Суть в том, что у тебя база была.

feniks2277 от Августа 25, 2011, 04:10:11 am
Цитата: Arman от Августа 24, 2011, 04:12:36 pm
Цитата: Little_boo от Августа 17, 2011, 01:57:10 pm
Цитата: Белый Кит от Августа 17, 2011, 12:55:02 pm
угу - это в день или всё-таки как и было - в неделю?
я плавал по 3-4 раза в неделю по 1,5-2км за трену, ну перед соревнованиями недели за две старался ходить раз 4-5 в неделю.
Плаваю так же, цель пока что доплыть до 1 разряда (сейчас 3-ий), дистанция только 50 батом...
Вроде должно получиться:)
Напиши свои 4 тренировки
Свой рост.
Свой вес.

Arman от Августа 25, 2011, 09:00:32 am
http://www.youtube.com/watch?v=Pw_uoVMu2IE
Хороший старт, длинный выход, 7 гребков, достойный поворот, 9-10 гребков
Ну скажите причём для такого плавания какие то общие факты про 1500...
Опять процитирую Бу "Главное в бате - 1. координация, 2. ноги/старт/поворот 3. руки"
Этот урок я принял.

Про себя.

мне 34, 173 см, 73-74 кг, в плавании примерно 10 лет (правда с некоторыми перерывами), в основном плавал крольём, лучший результат 27.8 на 50м, 1.06 на сотке, сейчас полтинник пройду где-то за 28. Два года назад почти что бросил плавание, травма плеча не давала плавать (да и колено тоже пошатывает), было очень тяжело, депрессия и т.д.... Потом как-то для себя выяснил, что, при плавании батом плечо и колено чувствуют себя очень даже хорошо (вроде должно быть наоборот). вот снова оказался в деле, почти год плаваю почти только батом. Тренировка 60-90 мин в зависимости от самочувствия. Основной упор на технику. Упражнения на координацию, старт-выход, развитие работы ног, рук, если плыву скоростные серии то это отрезки по 25м в анаэробном режиме с разным темпом постоянно считая гребки (использую Finis tempo trainer). Ну как-то так в общих чертах... если кому-то интересно могу

поподробнее:)))))))))

ivvee от Августа 25, 2011, 10:29:35 am

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

Следующие 2 дня
Разминка.

1. 200м по желанию
2. 8x25 1, 3,5,7 упр. Якорь или Long Dog. пальцы пригребке смотрят перпендикулярно дну, смотреть упр. видео с Benko
2, 4,6,8 в коор.
3. 8x25 25 левая впереди. 25 в коор.
25 правая впереди 25в коор.
и так все 8x25

Так, а вот вопрос кстати: правая впереди, вдох влево?

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

4. 8x25 25левая у бедра греб. прав. дых. под не гребущую руку. 25 в коорд.
25прав. левой.

25 в коорд.

- 5, 8x25 кисти в кулаках плавать 3\3

Еще вопрос: между 25-метровками отдых есть?

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

Основная часть

1. 30x50 реж 1.00 пульс в конце упр.

Пульс - 24, вторую 1000 плыву почти без отдыха, не успеваю, третью - отдых 7-8 с.

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

2. 16x25 ноги реж 50сек. 35 - плывешь. 15 сек. отдых. Как ноги ???

Ноги, судя по всему, слабо. Укладываюсь в 30 с., но с трудом. Прогресса не много.

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

всего 3700мет. пока стоп с объёмом.проверь сколько времени тренировка .не делай отдых после заданий

отплавал прдышался и следующее.

Вся тренировка - примерно 80 минут.

Swimmer48 от Августа 25, 2011, 11:43:16 am

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 09:00:32 am

http://www.youtube.com/watch?v=Pw_uoVMu2IE

Хороший старт, длинный выход, 7 гребков, достойный поворот, 9-10 гребков

Ну скажите причём для такого плавания какие то общие факты про 1500...

Опять процитирую Бу "Главное в бате - 1. координация, 2. ноги/старт/поворот 3. руки"

Этот урок я принял.

Про себя.

мне 34, 173 см, 73-74 кг, в плавании примерно 10 лет (правда с некоторыми перерывами), в основном плавал кролем, лучший результат 27.8 на 50м, 1.06 на сотке, сейчас полтинник пройду где-то за 28. Два года назад почти что бросил плавание, травма плеча не давала плавать (да и колени тоже пошатывает), было очень тяжело, депрессия и т.д.... Потом как-то для себя выяснил, что, при плавании батом плечо и колени чувствуют себя очень даже хорошо (вроде должно быть наоборот). вот снова оказался в деле, почти год плаваю почти только батом. Тренировка 60-90 мин в зависимости от самочувствия. Основной упор на технику. Упражнения на координацию, старт-выход, развитие работы ног, рук, если плыву скоростные серии то это отрезки по 25м в анаэробном режиме с разным темпом постоянно считая гребки (использую Finis tempo trainer). Ну как-то так в общих чертах... если кому-то интересно могу поподробнее:)))))))))

Ты плаваешь 10 лет и у тебя 3 разряд, подумай какие шансы проплыть по МС? 3 разряд это минимально освоенная техника для плавания в пруду. 1500 не причём, причём база, которую он наплавал, в т.ч. техническая.

Arman от Августа 25, 2011, 02:19:40 pm

Хорошо. Тогда давайте пройдемся подетальнее... Начинал так: год плавал сам по себе, дошел до

того что плавал за тренировку 3-4 км, плавания на время не было. Потом присоединился к спортивной группе, за год дошел где-то до 31.0 на полтиннике. (тогда это был разряд ;)) потом очень серьезно заболел, несколько месяцев не мог даже ходить. После этого помаленьку начал возвращаться в плавание, и понял, что как тренируются в группе, это не мое, а вся тренировка была одной большой истерикой, как бы успеть... работа на технику минимальная, конечно результаты улучшались, но только за счет физического, ничего новому я не учился... вот решил пойти своей дорогой, работая короткими отрезками дошел до 27 (ну так это тоже нереально :)?), потом несколько раз бросал, начинал снова, все вертелся вокруг этого результат, пока окончательно не забросил из за плеча, и снова не начал уже бат-ом... Цель сбросить результат до 27,5, по вашему это выходит где-то 1 разряд (у нас немножко другая система). И вы хотите сказать, что при таком раскладе самому сбросить 4 секунд в кроле реально, а 5 секунд в бате уже о-го-го ;D ?

Swimmer48 от Августа 25, 2011, 02:28:40 pm

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 02:19:40 pm

Хорошо. Тогда давайте пройдемся подетальнее... Начинал так: год плавал сам по себе, дошел до того что плавал за тренировку 3-4 км, плавания на время не было. Потом присоединился к спортивной группе, за год дошел где-то до 31.0 на полтиннике. (тогда это был разряд ;)) потом очень серьезно заболел, несколько месяцев не мог даже ходить. После этого помаленьку начал возвращаться в плавание, и понял, что как тренируются в группе, это не мое, а вся тренировка была одной большой истерикой, как бы успеть... работа на технику минимальная, конечно результаты улучшались, но только за счет физического, ничего новому я не учился... вот решил пойти своей дорогой, работая короткими отрезками дошел до 27 (ну так это тоже нереально :)?), потом несколько раз бросал, начинал снова, все вертелся вокруг этого результат, пока окончательно не забросил из за плеча, и снова не начал уже бат-ом... Цель сбросить результат до 27,5, по вашему это выходит где-то 1 разряд (у нас немножко другая система). И вы хотите сказать, что при таком раскладе самому сбросить 4 секунд в кроле реально, а 5 секунд в бате уже о-го-го ;D ?

27.8 в 24-26 лет это гавно результат, исключительно сила. Я не понимаю чему новому научится в тренировках хотите, улучшение результата всегда вызвано улучшением физ. кондиций, освоение техники идет параллельно с улучшением физ. кондиций. 1 разряд в кроле на 50 это 26.0 по длинной воде и 25.25 по короткой воде, т.е. будучи моложе даже близко к 1 разряду время не приближалось. Добавляем сюда травму и то что есть желание баттом, который больше грузит дельты и видим, что там ещё хуже ситуация. Отсюда перспектив по 1 разряду нет ни в бате, ни в кроле при данном количестве тренировок и физ. состоянии. Возможный вариант это увеличение кол-ва трень и фарма. Причем время трень надо сократить до 45 минут, но делать их 5-6 на неделе. С тем, что немножко другие нормативы, ну мы тут ориентируемся на российские, а так в зимбабве можно быть с нашим 3 разрядом и мастером спорта.

Arman от Августа 25, 2011, 03:13:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 25, 2011, 02:28:40 pm

время трень надо сократить до 45 минут, но делать их 5-6 на неделе.

Ну вот наше обсуждение дало хоть какой-то позитивный результат ;D

А дальше продолжать не буду, поживем увидим, если что-то получится дам знать, хотя примерный ответ тоже уже знаю: "27 в бате говновый результат", с чем кстати не могу не согласиться :P

Swimmer48 от Августа 25, 2011, 03:15:27 pm

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 03:13:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 25, 2011, 02:28:40 pm

время трень надо сократить до 45 минут, но делать их 5-6 на неделе.

Ну вот наше обсуждение дало хоть какой-то позитивный результат ;D

А дальше продолжать не буду, поживем увидим, если что-то получится дам знать, хотя примерный ответ тоже уже знаю: "27 в бате говновый результат", с чем кстати не могу не согласиться :P

27 в бате нормальный результат, но не стоит выдергивать фразы из контекста. Я написал увеличение трень+фарм. поддержка, при этом работа с тренером обязательно должна быть, наличие спарринг партнеров, а так сколько угодно можно тешить себя мечтами, что все реально надо подождать. Вон ДимаВ тоже считал считал, хотя ему говорили какое время при каком раскладе будет реальным и потом он вдруг не проплыл как хотел и огорчился. ;)

sosnin от Августа 25, 2011, 03:17:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 25, 2011, 03:15:27 pm

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 03:13:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 25, 2011, 02:28:40 pm

время трень надо сократить до 45 минут, но делать их 5-6 на неделе.

Ну вот наше обсуждение дало хоть какой-то позитивный результат ;D

А дальше продолжать не буду, поживем увидим, если что-то получится дам знать, хотя примерный ответ тоже уже знаю: "27 в бате говновый результат", с чем кстати не могу не согласиться :P

27 в батте нормальный результат, но не стоит выдергивать фразы из контекста. Я написал увеличение трень+фарм. поддержка, при этом работа с тренером обязательно должна быть, наличие спарринг партнеров, а так сколько угодно можно тешить себя мечтами, что все реально надо подождать. Вон ДимаВ тоже считал считал, хотя ему говорили какое время при каком раскладе будет реальным и потом он вдруг не проплыл как хотел и огорчился. ;) swim, а что он хотел и когда огорчился?я это пропустил???

feniks2277 от Августа 25, 2011, 10:47:21 pm

Цитата: ivvee от Августа 25, 2011, 10:29:35 am

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

Следующие 2 дня

Разминка.

1. 200м по желанию
2. 8x25 1, 3,5,7 упр. Якорь или Long Dog. пальцы пригребке смотрят перпендикулярно дну, смотреть упр. видео с Benko
2, 4,6,8 в коор.
3. 8x25 25 левая впереди. 25 в коор.
25 правая впереди 25в коор.
и так все 8x25

Так, а вот вопрос кстати: правая впереди, вдох влево?

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

4. 8x25 25левая у бедра греб. прав. дых. под не гребущую руку. 25 в коорд.
25прав. левой.

25 в коорд.

- 5, 8x25 кисти в кулаках плавать 3\3

Еще вопрос: между 25-метровками отдых есть?

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

Основная часть

1. 30x50 реж 1.00 пульс в конце упр.

Пульс - 24, вторую 1000 плыву почти без отдыха, не успеваю, третью - отдых 7-8 с.

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

2. 16x25 ноги реж 50сек. 35 - плывешь. 15 сек. отдых. Как ноги ???

Ноги, судя по всему, слабо. Укладываюсь в 30 с., но с трудом. Прогресса не много.

Цитата: feniks2277 от Августа 24, 2011, 10:59:53 am

всего 3700мет. пока стоп с объёмом.проверь сколько времени тренировка .не делай отдых после заданий

отплавал прдышался и следующее.

Вся тренировка - примерно 80 минут.

- 1.Левая впереди дышать в право.правая впереди дышать в лево.
- 2.отдых столько чтобы ты мог контролировать свою технику ,тренера рядом же нет чтобы ткнуть смотри видео каждый раз всегда увидеш новый нюанс в упр.Либо плати бабки за тыкание.
- 3.Пульс в норме если мах. 180 уд\мин
прверяи каждый раз после основного задания; 27 и выше это пока перебор
23,24,25, норма.
4. ноги нужно работать тут я тебе не помощник,это сердце твоё они тренируют.30 для тебя уже "ХОРОШЕ"

Извени результат можно немножко подглядеть ченез 11 недель.

Быстро только кошки ,нуты сам знаеш.

feniks2277 от Августа 26, 2011, 12:00:28 am

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 03:13:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 25, 2011, 02:28:40 pm

время трень надо сократить до 45 минут, но делать их 5-6 на неделе.

Ну вот наше обсуждение дало хоть какой-то позитивный результат ;D

А дальше продолжать не буду, поживем увидим, если что-то получится дам знать, хотя

примерный ответ тоже уже знаю: "27 в бате говновый результат", с чем кстати не могу не согласиться :P

Arman почему такая высокая планка, возраст вроде не детский, можно сердечко гробануть. Я посмотрю сегодня план тренировок для спринта и напишу а ты сам решай.

Моё мнение, только моё после 35 уходи со спринта в аэробную работу.

"Мы спустимся с холма и сделаем все стадо" из анекдота. А депрессуха после 45 уйдёт не на долго но уйдёт. Проверенно.

Да не для критики напиши тренировку в середине недели.

ivvee от Августа 26, 2011, 12:15:08 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2011, 10:47:21 pm

1. Левая впереди дышать в право. правая впереди дышать в лево.

2. отдых столько чтобы ты мог контролировать свою технику, тренера рядом же нет чтобы ткнуть смотри видео каждый раз всегда увидишь новый нюанс в упр. Либо плати бабки за тыканье.

3. Пульс в норме если мах. 180 уд\мин

прверяй каждый раз после основного задания; 27 и выше это пока перебор

23, 24, 25, норма.

4. ноги нужно работать тут я тебе не помощник, это сердце твоё они тренируют. 30 для тебя уже "ХОРОШЁ"

Извени результат можно немножко подглядеть через 11 недель.

Быстро только кошки, нуты сам знаешь.

По ногам - может, правда, ласты? Буду искать, там подбирать и тд.

По быстроте прогресса особо иллюзий не питаю, в любом случае, очень благодарен за советы.

Swimmer48 от Августа 26, 2011, 12:24:02 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 26, 2011, 12:00:28 am

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 03:13:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 25, 2011, 02:28:40 pm

время трень надо сократить до 45 минут, но делать их 5-6 на неделе.

Ну вот наше обсуждение дало хоть какой-то позитивный результат ;D

А дальше продолжать не буду, поживем увидим, если что-то получится дам знать, хотя примерный ответ тоже уже знаю: "27 в бате говновый результат", с чем кстати не могу не согласиться :P

Arman почему такая высокая планка, возраст вроде не детский, можно сердечко гробануть. Я посмотрю сегодня план тренировок для спринта и напишу а ты сам решай.

Моё мнение, только моё после 35 уходи со спринта в аэробную работу.

"Мы спустимся с холма и сделаем все стадо" из анекдота. А депрессуха после 45 уйдёт не на долго но уйдёт. Проверенно.

Да не для критики напиши тренировку в середине недели.

На счет ухода в аэробную работу добавлю, что у мужчины она вообще должна преобладать.

Arman от Августа 26, 2011, 04:16:02 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 26, 2011, 12:00:28 am

Arman почему такая высокая планка, возраст вроде не детский, можно сердечко гробануть. Моё мнение, только моё после 35 уходи со спринта в аэробную работу.

Моё мнение, только моё после 35 уходи со спринта в аэробную работу.

Наверное по натуре я максималист :D, но цель это скорее направление, а до куда дойду, жизнь покажет...

Да ведь есть еще у меня 1-1.5 года для спринта, так что чем черт не шутит.. хотя в твоих словах есть правда, де недавнего времени у меня основа была следующая тренировка которую когда-то вычитал на swiminfo.com. Ну там разминка, достигаем состояния рабочей готовности, потом 8x25 на ногах, и 16x25 максимально... при достижении 16 максимальных 25, надеваем майку и плывем с ней, плюс дома резины... Парень какой то рекордсмен мастер swimингс, со временем 23 с чем то (на 50 ярдах). Было очень тяжело, в том смысле что трудно восстанавливался после такой тряски, часто болел.. было время 3 недели тренировки, одна неделя больничная и так по несколько месяцев... Сейчас стал умнее что-ли, сократил интенсивность и время, стал лучше себя чувствовать да и результаты стали более предметны. В последнее время для более легкого восстановления начал использовать биодобавки. Вот сезон начал примерно 2 недели назад, сейчас у меня стандартно идет так: утром перед тренировкой капсула л-карнитин (чуток надо еще сгонять вес, плюс говорят для сердца хорошо), 2 капсулы ВЦАА, после тренировки 2 капсулы ВЦАА, капсула креатина (<http://www.silownia.net/olimp-dominator-creatine-strong-matrix-7-43395.html>), один банан, при приходе домой порция протеина (иногда эту порцию пью перед сном), перед сном капсула креатина, капсула л-карнитина... вроде стало несравненно лучше себя чувствовать, появилась энергия для дома и семьи ;) .Сейчас работаю над базовой техникой, отработка различных элементов, все в аэробной зоне, через месяц буду ускоряться, по совету друга наверно закажу по-explode. Да

кстати по совету Swimmer48 сегодня устроил себе дополнительную тренировку, утром чувствовал весь разбитый (вчера нагрузил чуток), едва добрался до воды, сначала было ужасно, но потом как-то пошло, сейчас чувствую себя лучше чем вчера:).

Да по совету форумчан попробовал творожок за час до сна, как-то тяжело идет, может со сметанкой по этому?

Итак что я делал за эти 2 дня, ну вчера была в основном работа для рук, и корпуса, сегодня решил нагрузить ноги (генетически у меня массивные бедра и довольно легко восстанавливаются).

Каждую треню сейчас минут 15-20 упражнения на скольжение с толчка и со старта, кстати был у меня пост в соотв. теме, и сейчас пол бассейна с толчка, и 15 метров со старта уже могу пройти на одном скольжении. На днях плавал с суперпловцом (24 батом, 22 кролем на поллтиннике), примерно метр-полтора выиграл он у меня на скольжении, значит есть место для дальнейшего развития :). Закончиваю часть парочкой стартов с с поддельфиниванием на выходе (6-7 ударов ног) и длинными спокойными гребками (6-7 гребков)

Сегодня: дельфин на ногах на спине 100 м для разогрева, потом 300 метров, руками брас ногами бат, старался акцентировать удар входа рук в воду. Потом 200 м гребок брас, гребок дельфин попеременно, опять же старался чтоб первый удар был очень акцентированным в обоих случаях, после этого 6*25 бат на минимальное количество гребков: толчок, 3 удара ногой, 5-5.5 гребков (по поводу пол гребка не достаю примерно метр, приходится тянуть последний гребок чуть дальше). Потом началась подводная часть 8*25 на ластах на минимальное количество ударов, слежу за позицией в воде, потом если ласты не слетают (у меня самодельные обрезанные ласты) 4*25 в среднем темпе, больше и быстрее не получается ласты или начинают натирать и слетают с ноги. Потом подводное поддельфинивание с кик-борд между ног, 4*25 (целиком пока не удается пройти длину, делаю 20-25 ударов), после тоже самое без кик-борд 4*25, потом у меня было серия вертикального бата, руки вверх стрелочкой, делаю пока по 20 ударов, после 4 подхода ногу свело:), попытался поплыть голова вынута из воды, ноги батом свело в другом месте, на том и остановился, поплавал еще чуток для расслабления и вышел.

Дочка не дает писать, освобожусь попытаюсь вспомнить что было вчера:).

Будет интересно посмотреть вашу программу, но в моем случае кроме 50 батом на короткой воде, что-то другое и длиннее я плыть вообще не собираюсь :)

feniks2277 от Августа 26, 2011, 05:38:35 pm

Цитата: ivvee от Августа 26, 2011, 12:15:08 pm

По ногам - может, правда, ласты? Буду искать, там подбирать и тд.

По скорости прогресса особо иллюзий не питаю, в любом случае, очень благодарен за советы. [/quote]

Ivvee ласты тебе нужны чтобы голеностоп растянуть и упр. другие делать, ласты нужны не дорогие резиновые чтобы ты

их мог резать. Тебе с техникой поначалу разобраться надо.

@LE}{@NDER от Августа 26, 2011, 05:57:24 pm

Цитата: Arman от Августа 26, 2011, 04:16:02 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 26, 2011, 12:00:28 am

Arman почему такая высокая планка, возраст вроде не детский, можно сердечко гробануть. Моё мнение, только моё после 35 уходи со спринта в аэробную работу.

Наверное по натуре я максималист :D, но цель это скорее направление, а до куда дойду, жизнь покажет...

Да ведь есть еще у меня 1-1.5 года для спринта, так что чем черт не шутит.. хотя в твоих словах есть правда, де недавнего времени у меня основа была следующая тренировка которую когда-то вычитал на swiminfo.com. Ну там разминка, достигаем состояния рабочей готовности, потом 8x25 на ногах, и 16x25 максимально... при достижении 16 максимальных 25, надеваем майку и плывем с ней, плюс дома резины... Парень какой то рекордсмен мастер свиммингс, со временем 23 с чем то (на 50 ярдах). Было очень тяжело, в том смысле что трудно восстанавливался после такой тряски, часто болел.. было время 3 недели тренировки, одна неделя большая и так по несколько месяцев... Сейчас стал умнее что-ли, сократил интенсивность и время, стал лучше себя чувствовать да и результаты стали более предметны. В последнее время для более легкого восстановления начал использовать биодобавки. Вот сезон начал примерно 2 недели назад, сейчас у меня стандартно идет так: утром перед тренировкой капсула л-карнитин (чуток надо еще сгонять вес, плюс говорят для сердца хорошо), 2 капсулы ВЦАА, после тренировки 2 капсулы ВЦАА, капсула креатина (<http://www.silownia.net/olimp-dominator-creatine-strong-matrix-7-43395.html>), один банан, при приходе домой порция протеина (иногда эту порцию пью перед сном), перед сном капсула креатина, капсула л-карнитина... вроде стало несравненно лучше себя чувствовать, появилась энергия для дома и семьи ;). Сейчас работаю над базовой техникой, отработка различных элементов, все в аэробной зоне, через месяц буду ускоряться, по совету друга наверно закажу no-explode. Да

кстати по совету Swimmer48 сегодня устроил себе дополнительную тренировку, утром чувствовал весь разбитый (вчера нагрузил чуток), едва добрался до воды, сначала было ужасно, но потом как-то пошло, сейчас чувствую себя лучше чем вчера:).

Да по совету форумчан попробовал творожок за час до сна, как-то тяжело идет, может со сметанкой по этому?

Итак что я делал за эти 2 дня, ну вчера была в основном работа для рук, и корпуса, сегодня решил нагрузить ноги (генетически у меня массивные бедра и довольно легко восстанавливаются).

Каждую треню сейчас минут 15-20 упражнения на скольжение с толчка и со старта, кстати был у меня пост в соотв. теме, и сейчас пол бассейна с толчка, и 15 метров со старта уже могу пройти на одном скольжении. На днях плавал с суперпловцом (24 батом, 22 кролем на поллтиннике), примерно метр-полтора выиграл он у меня на скольжении, значит есть место для дальнейшего развития :). Закончиваю часть парочкой стартов с с поддельфиниванием на выходе (6-7 ударов ног) и длинными спокойными гребками (6-7 гребков)

Сегодня: дельфин на ногах на спине 100 м для разогрева, потом 300 метров, руками брас ногами бат, старался акцентировать удар входа рук в воду. Потом 200 м гребок брас, гребок дельфин попеременно, опять же старался чтоб первый удар был очень акцентированным в обоих случаях, после этого 6*25 бат на минимальное количество гребков: толчок, 3 удара ногой, 5-5.5 гребков (по поводу пол гребка не достаю примерно метр, приходится тянуть последний гребок чуть дальше). Потом началась подводная часть 8*25 на ластах на минимальное количество ударов, слежу за позицией в воде, потом если ласты не слетают (у меня самодельные обрезанные ласты) 4*25 в среднем темпе, больше и быстрее не получается ласты или начинают натирать и слетают с ноги. Потом подводное поддельфинивание с кик-борд между ног, 4*25 (целиком пока не удается пройти длину, делаю 20-25 ударов), после тоже самое без кик-борд 4*25, потом у меня было серия вертикального бата, руки вверх стрелочкой, делаю пока по 20 ударов, после 4 подхода ногу свело:), попытался поплыть голова вынута из воды, ноги батом свело в другом месте, на том и остановился, поплавал еще чуток для расслабления и вышел.

Дочка не дает писать, освобожусь попытаюсь вспомнить что было вчера:).

Будет интересно посмотреть вашу программу, но в моем случае кроме 50 батом на короткой воде, что-то другое и длиннее я плыть вообще не собираюсь :)

Л-карнитин не рекомендуют пить перед сном. Креатин утром и перед тренией. Хотя, кому как прёт.

Arman от Августа 26, 2011, 06:38:48 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 05:57:24 pm

Л-карнитин не рекомендуют пить перед сном. Креатин утром и перед тренией. Хотя, кому как прёт.

Интересно, я смотрел приложенную инструкция к купленному карнитину, там как раз было написано про ночной прием...

@LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 07:05:44 pm

Цитата: Arman от Августа 26, 2011, 06:38:48 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 05:57:24 pm

Л-карнитин не рекомендуют пить перед сном. Креатин утром и перед тренией. Хотя, кому как прёт.

Интересно, я смотрел приложенную инструкция к купленному карнитину, там как раз было написано про ночной прием...

А что за производитель? Я пью этот (<http://www.obaldenno.com.ua/%D0%BA%D1%83%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%8C/167-169/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/%D0%96%D0%B8%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B6%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C-BioTech-L-Carnitine-1000-mg-30-%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BA/>).

Little_boo от Августа 26, 2011, 09:38:27 pm

Цитата: Arman от Августа 26, 2011, 06:38:48 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 05:57:24 pm

Л-карнитин не рекомендуют пить перед сном. Креатин утром и перед тренией. Хотя, кому как прёт.

Интересно, я смотрел приложенную инструкция к купленному карнитину, там как раз было написано про ночной прием...

просто производитель хочет, что бы быстрее съел банку

@LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 10:29:20 pm

Цитата: Little_boo от Августа 26, 2011, 09:38:27 pm

Цитата: Arman от Августа 26, 2011, 06:38:48 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 05:57:24 pm

Л-карнитин не рекомендуют пить перед сном. Креатин утром и перед тренингами. Хотя, кому как прёт.

Интересно, я смотрел приложенную инструкцию к купленному карнитину, там как раз было написано про ночной прием...

просто производитель хочет, чтобы быстрее съел банку

;D ;D ;D

Хотелось бы инструкцию увидеть, где на ночь пить предлагают, а вообще пишут, что если на ночь выпить, возможна бессонница.

Little_boo от Августа 27, 2011, 08:30:17 am

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 26, 2011, 10:29:20 pm

Хотелось бы инструкцию увидеть, где на ночь пить предлагают, а вообще пишут, что если на ночь выпить, возможна бессонница.

Зачем его вообще пить в момент когда не аэробных нагрузок?

feniks2277 от Августа 27, 2011, 11:07:13 am

Цитата: Arman от Августа 25, 2011, 09:00:32 am

http://www.youtube.com/watch?v=Pw_uoVMu2IE

Хороший старт, длинный выход, 7 гребков, достойный поворот, 9-10 гребков

Ну скажите причём для такого плавания какие то общие факты про 1500...

Опять процитирую Бу "Главное в бате - 1. координация, 2. ноги/старт/поворот 3. руки"

Этот урок я принял.

Тренировка 60-90 мин в зависимости от самочувствия. Основной упор на технику. Упражнения на координацию, старт-выход, развитие работы ног, рук, если плову скоростные серии то это отрезки по 25м в анаэробном режиме с разным темпом постоянно считая гребки (использую Finis tempo trainer).

Can you swim like this gay in a slow motion ?

1. start 12 m.

2. 7 strokes till wall.

3 . 10 strokes to finish 25 and breath 4 or 5 times, for all 50 meters

Arman от Августа 27, 2011, 11:29:38 am

Should I answer in english :) ? I train myself to do so. I can do separate 25s in this manner (from start and the from push-off), but your question is very interesting for me, I'll try to connect them together in my next trainings (however I don't want to hurry, because I feel some flaws in my current technique). If I succeed I'll let U know, and who knows may be I can even ask someone to shot a little video...

На счет л-карнитина, до недавнего времени я покупал в обычной аптеке фирмы "Адифарм", Болгария. На русских сайтах описания не нашел, но вот болгарский сайт

<http://apteka.framar.bg/30009677/1-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD-%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D1%81-60-%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC>

Там в конце можно понять, хотя во вложенной инструкции у меня было написано не превышать дозу (2 капсулы), а на сайте сказано, что можно до трех. На счет логики, честно не очень разбираюсь, но смотрел программу, где объясняли, как люди худеют при физических нагрузках, и был интересный факт, что допустим если скинули 100 грамм после тренировки, то за ночь процессы продолжают и примерно столько же скидывается во время сна, может поэтому и советуют? С другой стороны увидел производителей, которые не советуют во второй половине дня...

sergeyt от Августа 27, 2011, 01:00:23 pm

Вот нашел Biondi drill:

<http://www.youtube.com/watch?v=llu7wUrRVTU>

А здесь подборка от Миши Фелпса (просто показать разнообразие упражнений для батта как на суше, так и в воде, о которых говорит его тренер):

<http://www.youtube.com/watch?v=GbuFkbbNS1E&feature=related>

Arman от Августа 27, 2011, 01:07:26 pm

Очень интересно, сделаю!

Вопрос- как строить прогрессию?

25 дельфин телом, руки по бокам

25 бionди

25 бionди +1

25 бionди +2

25 бат с полной координацией

и потом все повторять? или для каждого шага использовать более длинные отрезки?

Arman от Августа 28, 2011, 03:25:47 pm

Спасибо, Выходит сейчас у меня как бы early season, один час работа в зоне aerobic threshold (5-6 дней), ну я сейчас меняю свой график- 2 дня подряд тренировки, один день выходной, думаю вписываюсь:) про anaerobic threshold и above anaerobic threshold вообще забываем (хотя как же без них lactate tolerance?), дальше в неделю 3-5 раз короткие спринт серии, 1-2 раза в неделю RACE-PACE (RP) TRAINING. А чем тогда отличается "short sprint workout" от "race-pace training" ? Есть еще вопросы, но попытаюсь разобраться сам для начала :)

Сегодня плавал прогрессию Бionди. Интересно, но с 6 ударами ног уже на третьем отрезке задыхался, начал плавать с тремя ударами - пошло. Сделал 6*(5*25), 4 в начале, 2 в конце. Как раз для меня получилось зона aerobic threshold :) Вопрос - на что обращать внимание:- чтобы при входе вводу таз поднимался высоко и тоже самое повторить при полной координации?

Arman от Августа 29, 2011, 08:21:11 am

Цитата: sergeyt от Августа 27, 2011, 01:00:23 pm

Вот нашел Biondi drill:

<http://www.youtube.com/watch?v=1lu7wUrRVTU>

Снова посмотрел видео, и возник вопрос:- когда парень опускает голову в воду, он делает удар ногами, чтобы поднять таз вверх... У меня тоже пару раз так получалось/хотелось сделать, но потом понял, что можно то же самое сделать только за счет тела, без удара ног.. ну так как правильно...?

Arman от Августа 29, 2011, 11:59:48 am

Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2011, 10:06:24 am

EXAMPLES OF LACTATE PRODUCTION SETS

Water training

8x 25 On2 min

6x 50 on 5 min

6 sets of 4x25 on 30sek. the first 25 of each set is sprinted. the remaining three may be swam, kicked, or pulled easy as stroke drills.

4x25 on 2nin followed by 4x50 stroke drills on 1 min, Then 4x50 on 4 min, followed by 8x25 stroke drills on 30 sek.

Cool!!

В следующий раз попробую, посмотрим на каком упражнении я умру (хотя думаю, представленное можно разделить на 2 сета и чередовать...:)

Сегодня пробовал прогрессию и так и так... Без ударов ног таз работает более активно, с ударом упражнение более похоже на часть гребка при полной координации...

ivvee от Августа 30, 2011, 11:56:41 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Следующие 2 дня

Разминка.

1. 200м по желанию

2. 8x25 1, 3,5,7 упр. Якорь или Long Dog. пальцы пригребке смотрят перпендикулярно дну, смотреть упр. видео с Venko

2, 4,6,8 в коор.

3. 8x25 25 левая впереди. 25 в коор.

25 правая впереди 25в коор.

и так все 8x25

4. 8x25 25левая у бедра греб. прав. дых. под не гребущую руку. 25 в коорд.
25прав. левой.

25 в коорд.

5, 8x25 кисти в кулаках плавать 3\3

1000 мет.

Основная часть

1. 30x50 реж 1.00 пульс в конце упр.

2. 16x25 ноги реж 50сек. 35 - плывёш. 15 сек. отдых. Как ноги ???

3. 12x50 реж 1.20 дых. 3\3 руки входят в воду на 11часов 13 часов
всего 2500

Заключительная

1. 200м 25 брасс 25 спина

всего 3700мет. пока стоп с объёмом. проверь сколько времени тренировка .не делай отдых после заданий

отплавал прдышался и следующее.

следующие два дня, меняеш только основное задание;

5x100 реж2.15

+

10x50реж 1.00 пульс написать

это один сет отдыха между ними нет.

ещё один день

10x100 реж 2.20 3\3дых

+

10x50 реж1.00 в коорд. пульс написать

один сет

Что не понятно спрашивай.

Вопрос: по основному заданию - далее в том же духе, каждые 2-3 дня убираю по 5 сек? Сейчас плаваю 10x100 реж. 2.05 + 10x50 реж. 1.00. Пульс 25

Еще: когда рука входит в воду, слышен шлепок при соприкосновении плеча с водой. Это нормально, и если нет как этого избежать?

feniks2277 от Августа 30, 2011, 05:36:57 pm

Цитата: ivvee от Августа 30, 2011, 11:56:41 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Вопрос: по основному заданию - далее в том же духе, каждые 2-3 дня убираю по 5 сек? Сейчас плаваю 10x100 реж. 2.05 + 10x50 реж. 1.00. Пульс 25

Еще: когда рука входит в воду, слышен шлепок при соприкосновении плеча с водой. Это нормально, и если нет как этого избежать?

[/quote

Ivvee ты пока не торопись ,не убирай ничего, а то слишком быстро увеличишь интенсивность за счёт сокращения

отдыха или увеличения скорости.

Выберем ,увеличение объёма. эту неделю доделай так:

15x100 реж 2.05 ПУЛЬС

5x200 реж 4.15

+2x100 реж 2.05

+6x50 реж1.00 ПУЛЬС

10x200 реж 4.15

+5x100 реж 2.05 ПУЛЬС

Плечо- ты вбиваеш плечо в воду. Руку вкладывать в воду как нож входит в масло,
указательный палец входит первым, ямка в локтевом суставе направлена вниз.
Попробуй при плавании в координации когда плывёш спокойно после упр.

Напиши пульсы чтобы видеть куда плыть пока выше 150 уд\мин дёргаться не надо .

Ещё одна важная цель ТЕХНИКА.

Arman от Августа 31, 2011, 09:35:11 pm

Сегодня плавал прогрессию бionди считая гребки на последнем отрезке... Плавал 4 раза, соответственно 6, 6.5, 7, 7 гребков.... Очень хорошо плыть длинными гребками, когда уже подустал.. (после каждой прогрессии спокойно брасом на спине возвращаюсь 25м в исходную точку бассейна, в итоге после 150 м пульс в районе 23-25).

Наконец то поплавал 2x50. (встретил друга, который сейчас тренирует детей, вот и поработали чуток)

счет такой старт 6 ударов ног, 6 гребков, поворот 4 удара ног, 7 гребков (но очень медленных, боялся что техника поломается, вот и стал тянуть) - 40 секунд

Второй 50, первый отрезок тоже самое, второй 4 ноги, 8 гребков в итоге 39 секунд...

Знаю, что медленно, но скорость не была первичной.

Друг сделал замечание, что на старте ноги работают очень хорошо и ритмично, а потом как-то вянут (ну ясное дело, я же иду на скольжении). Решил попробовать посмотреть, что будет если добавить скорости, на "риск" поставил свой tempo trainer на ритм 1.20.. и начал делать по 6 гребков с толчка (power set :)). Пошло совсем по другому, как будто летел по воде, раньше были скорее просто движения из бата... Рискнул под конец поплыть 25 м, прошел за 10 гребков, очень рад результату, должен быть >15секунд.

Наблюдения: Техника при спринте другая, если спокойно я плыву скорее вверх-вниз, и мне даже комфортнее (эффективнее) дышать при каждом гребке, то при спринте тело горизонтальное (руки тоже меняются чуток) и ощущение как-будто мчусь галопом... осталось то всего ничего сбросить 0.1 из темпа (на видео Бу, что я кидал у него ритм 1.10) и добавить второй 25м :)))))))))))))

ivvee от Сентября 02, 2011, 11:24:20 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Ivvee ты пока не торопись ,не убирай ничего, а то слишком быстро увеличишь интенсивность за счёт сокращения

отдыха или увеличения скорости.

Выберем ,увеличение объёма. эту неделю доделай так:

15x100 реж 2.05 ПУЛЬС

5x200 реж 4.15

+2x100 реж 2.05

+6x50 реж1.00 ПУЛЬС

10x200 реж 4.15

+5x100 реж 2.05 ПУЛЬС

Плечо- ты вбиваешь плечо в воду. Руку вкладывать в воду как нож входит в масло, указательный палец входит первым, ямка в локтевом суставе направлена вниз.

Попробуй при плавании в координации когда плывёшь спокойно после упр.

Напиши пульсы чтобы видеть куда плыть пока выше 150 уд\мин дёргаться не надо .

Ещё одна важная цель ТЕХНИКА.

Вчера поставил личный рекорд 37.5 на 50. Прогресс есть!)

Вопрос: Руки 12x50м реж 1.20 плаваю довольно легко. Не ускоряться, сосредоточиться на технике или уменьшить время?

Еще вопрос: брасом, если плыву более 500-600, начинает болеть левое колено, потом ощущаю небольшую боль весь следующий день. Это нормально, можно ли от этого избавиться?

Arman от Сентября 02, 2011, 03:50:26 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 11:06:43 am

PROGRESSION 2 FISTS AND PADDELS

The aim of the progression is to improve the swimmer 's feel of the water and stroke efficiency.

1. 50 m butterfly stroke count.

2. 50 m bf. with fists timed and stroke count. Drill with clenched fist.

3. 50 m distance per stroke and stroke count.

4. 50 m bf. with hand paddels , distance per stroke , and stroke counts.

5. 50 m bf. max . effort with hand paddles , counting strokes , and trying to hold stroke count from step 4

6. 50 bf. max. effort , counting strokes , and aiming to hold stroke count from step 3 . No hand paddels.

7. 50 m. bf. slow- motiom minimum strokes.

8. 50 bf. minimum - maximum drill .

THE MINIMUM - MAXIMUM DRILLS SWIMMING AT MAX. EFFORT WITH THE MINIMUM NUMBER OF STROKES .THE TWO ADDED TOGETHER PRODUCE AN EFFICIENCY FIGERE. AN EXAMPLE

50 M. BF. IN 30 SECONDS IN 20 STROKES = EFFICIENCY RATING OF 50

50 M. BF. IN 32 SECONDE IN 22 STROKES = ERRICIENCY RATING OF 54

The goal ror the swimmer is to improve the efficiency rating .It 's important to record the stroke count and times.

Good luck.

Блин, а вот это уже серьезно:))))))))) Не думаю, что сразу смогу все выполнить, но для мид-сезона самое то:)))))))))

Да лопатки у меня только Finis freestyler, в них батом особенно не поплывешь, видел в магазине лопатки Arena Vortex Evolution... А для плеча это не будет опасно (хотя что спрашиваю, наверное надо легонько попробовать)

А первый пункт от третьего как-то отличается ?

feniks2277 от Сентября 02, 2011, 05:26:19 pm

Цитата: Arman от Сентября 02, 2011, 03:50:26 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 11:06:43 am

PROGRESSION 2 FISTS AND PADDELS

The aim of the progression is to lmprove the swimmer 's fell of the water and stroke efficiency.

1. 50 m butterfly stroke count.

2. 50 m bf. with fists timed and stroke count. Drill with clenched fist.

3. 50 m distance per stroke and stroke count.

4.50 m bf. with hand paddels , distance per stroke , and stroke counts.

5. 50 m bf. max . effort with hand paddles , counting strokes , and trying to hold stroke count from step 4

6. 50 bf. max. effort , counting strokes , and aiming to hold stroke count from step 3 . No hand paddels.

7. 50 m. bf. slow- motiom minimum strokes.

8. 50 bf. minimum - maximum drill .

THE MINIMUM - MAXIMUM DRILLS SWIMMING AT MAX. EFFORT WITH THE MINIMUM NUMBER OF STROKES .THE TWO ADDED TOGETHER PRODUCE AN EFFICIENCY FIGERE. AN EXAMPLE

50 M. BF. IN 30 SECONDS IN 20 STROKES = EFFICIENCY RATING OF 50

50 M. BF. IN 32 SECONDE IN 22 STROKES = ERRICIENCY RATING OF 54

The goal ror the swimmer is to improve the efficiency rating .It 's important to record the stroke count and times.

Good luck.

Блин, а вот это уже серьезно:))))))))) Не думаю, что сразу смогу все выполнить, но для мид-сезона самое то:)))))))))

Да лопатки у меня только Finis freestyler, в них батом особенно не поплывешь, видел в магазине лопатки Arena Vortex Evolution... А для плеча это не будет опасно (хотя что спрашиваю, наверное надо легонько попробовать)

А первый пункт от третьего как-то отличается ?

Arman эти серии для подготовительного периода. А это 8-12 недель. Торопись медленно.

1- это количество, 3- это шаг- качество.

Есть кистевые не большие по моему "speedo".

feniks2277 от Сентября 02, 2011, 05:39:44 pm

Цитата: ivvee от Сентября 02, 2011, 11:24:20 am

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2011, 06:17:24 pm

Ivvee ты пока не торопись ,не убирай ничего.

Ещё одна важная цель ТЕХНИКА.

Вчера поставил личный рекорд 37.5 на 50. Прогресс есть!)

Вопрос: Руки 12x50м реж 1.20 плаваю довольно легко. Не ускоряться, сосредоточиться на технике или уменьшить время?

Еще вопрос: брассом, если плыву более 500-600, начинает болеть левое колено, потом ощущаю небольшую боль весь следующий день. Это нормально, можно ли от этого избавиться?

И когда у тебя есть время на 500-600 м брасс. Это в "Тотальном " хорошо когда больно,здесь не .не нужно.это не нормально.

С новой недели за счёт рук необходимо увеличивать объём.

Arman от Сентября 03, 2011, 09:42:47 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 05:26:19 pm

Arman эти серии для подготовительного периода. А это 8-12 недель. Торопись медленно.

1- это количество, 3- это шаг- качество.

Есть кистевые не большие по моему "speedo".

Все думаю как подобраться к этой серии, вот пришла идея вместо 8*50, начать с 8*25, потом 8*(25+25), и потом постепенно к полной серии...

ivvee от Сентября 05, 2011, 11:23:02 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 05:39:44 pm

И когда у тебя есть время на 500-600 м брасс. Это в "Тотальном " хорошо когда больно,здесь не .не нужно.это не нормально.

С новой недели за счёт рук необходимо увеличивать объём.

Не, сейчас брассом столько не плаваю, только 200 м, что вы написали. Это раньше плавал столько, просто интересно узнать, это технический недостаток или физиологический. Должно быть, надо как-то тренировать. Но это потом, сейчас - только кроль.

Ясно, руки с тем же режимом плаваю 50x20.

feniks2277 от Сентября 07, 2011, 10:47:47 pm

Цитата: ivvee от Сентября 05, 2011, 11:23:02 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 05:39:44 pm

И когда у тебя есть время на 500-600 м брасс. Это в "Тотальном " хорошо когда больно,здесь не .не нужно.это не нормально.

С новой недели за счёт рук необходимо увеличивать объём.

Не, сейчас брассом столько не плаваю, только 200 м, что вы написали. Это раньше плавал столько, просто интересно узнать, это технический недостаток или физиологический. Должно быть, надо как-то тренировать. Но это потом, сейчас - только кроль.

Ясно, руки с тем же режимом плаваю 50x20.

Ты не написал ни одного пульса за прошлую неделю .тоесть ну просто не знаешь куда танцевать, и куда ползти, 50 метров это класс только ты определись куда ты будешь плавать , спринты или 200 -400 -800м это совершенно ведь разная работа.

feniks2277 от Сентября 07, 2011, 10:54:16 pm

Цитата: Arman от Сентября 03, 2011, 09:42:47 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 05:26:19 pm

Arman эти серии для подготовительного периода. А это 8-12 недель. Торопись медленно.

1- это количество, 3- это шаг- качество.

Есть кистевые не большие по моему "speedo".

Все думаю как подобраться к этой серии, вот пришла идея вместо 8*50, начать с 8*25, потом 8*(25+25), и потом постепенно к полной серии...

Лучше хоть какнибудь ,чем ни какнибудь.

Arman от Сентября 08, 2011, 12:57:17 pm

Еще вот такой вопрос, как я понимаю в сериях lactate production -tolernase, важно выработать общую выносливость к скоростным нагрузкам, и здесь вид нагрузки как бы не первичен. Т.е. спокойно можно некоторую скоростную работу плавать кролем тоже (если плову короткими, плечо ведет себя нормально)

ivvee от Сентября 08, 2011, 03:53:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 07, 2011, 10:47:47 pm

Ты не написал ни одного пульса за прошлую неделю .тоесть ну просто не знаешь куда танцевать, и куда ползти, 50 метров это класс только ты определись куда ты будешь плавать , спринты или 200 -400 -800м это совершенно ведь разная работа.

Так. Пульс после 30x50 реж 1.00 пульс 21 - прошлая неделя

10x100 реж 2.15 + 10x50 реж 1.00 пульс 20 - вчера

Меня больше интересуют средние дистанции. Спринт как-то не мое, да и не потяну, думаю.

feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:30:01 pm
Цитата: Arman от Сентября 08, 2011, 12:57:17 pm
Еще вот такой вопрос, как я понимаю в сериях lactate production -tolernase, важно выработать общую выносливость к скоростным нагрузкам, и здесь вид нагрузки как бы не первичен. Т.е. спокойно можно некоторую скоростную работу плавать кролем тоже (если плыву короткими, плечо ведет себя нормально)
Да ты прав.

ivvee от Сентября 09, 2011, 09:58:33 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
Да ты часом кросс 3000м из 9 мин не бежишь?
В принципе, пробежать смогу, но жестоко упорюсь))

Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, сгибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом. локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет
первым, при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.
2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.
А пронос в воздухе или в воде? Я плавал как на видео Бенко, там руки из воды не выходят.

Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
2. 8x 50 реж 1.20 ноги доска. как ноги?
Из 30 с на 25 м выплываю понемногу.

Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
РС. каким кролем плывёшь основное задание ,
6-и \ уд или 2-х\ уд ?
Шестиударным.

Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
это на понедельник -вторник пульс напиши в первый же день.и почитай циклы.
Хорошо.

ivvee от Сентября 12, 2011, 12:15:29 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 09, 2011, 10:20:44 pm
МОДИФИКАЦИЯ ЯКОРЯ Benko/

Якорь -якорь- якорь- вдох(это рука-рука-рука)-руки не выходят из воды; потом дважды левой, дважды правой с проносом , - вдох каждый второй гребок; потом (кроль 1,2,3-или 3\3
рука,рука,рука только один раз) вдох, ноги постоянно. И по кругу. Всё в одном ,и не скучно и 3 зайца разом.Смотри можеш менять как удобно,я потом ещё нарисую.
16 x50 1,3,5,7,9,11,13,15. делаеш это упр.
2,4.6.8,10,12,14,16. в координации. Но! Один басс. дышать в лево . второй в право. 2- лево 4- право итд.
Требует нефиговой концентрации, постоянно сбиваюсь.

Цитата: feniks2277 от Сентября 09, 2011, 10:20:44 pm
Да если в бассейн не случится пойти ,всякое бывает, найди время для кросса минут на 30-40.
Да, так и делаю. Один день в неделю отдыхаю, еще один только растягиваюсь или Кифута.

Вопрос: подряд 3 дня тренировок, на 4 день начинаю уставать, поднимается пульс и не успеваю нормально следить за техникой. Как-то усталость эту можно уменьшить? Питаться больше?)

feniks2277 от Сентября 12, 2011, 12:47:57 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
Цитата: ivvee от Августа 24, 2011, 10:04:56 am

Разминка.

100м по выбору.
1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, сгибается в кисти и

превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом. локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет
первым, при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.
2, 4, 6, 8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1, 3, 5, 7.- дважды левой, дважды правой, руки работают непрерывно, руки вкладываешь
11-13 часов

вдох каждый второй гребок. чтобы легче было считай "нет" - "Да"
2, 4, 6, 8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1, 3, 5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.
2, 4, 6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша, правая в кисть в кулаке, левая открыта.
Если левша, левая в кулак правая открыта. дыш. 3\3

5. 4x 25 с толчка реж 1 мин в полную силу 3 вдоха на 25м
100м спина легко.

основа.

1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 + 10x50 реж. 55 сек. Пульс, важно

2. 8x 50 реж 1.20 ноги доска. как ноги?

3. 12x 50 реж. 1.10 колобашку вставь между коленей.
заклучит.

200м 25 спина, 25 брасс, 25 спина ноги брасс руки бат. 25 упр бат.

[/quote]

OK. Swimm all the week only this, but write down pulse evry day of your main set. .
How high do you have your pulse?

Anyu7 от Сентября 12, 2011, 12:54:35 pm
у нас вроде русскоязычный форум,
если нет клави, то используйте translit.ru

sosnin от Сентября 12, 2011, 01:12:23 pm
не нравится-не читайте! таков девиз этого пользователя и его клонов.

ivvee от Сентября 13, 2011, 11:19:07 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2011, 12:47:57 pm
1. 8 x 25 - якорь 1, 3, 5, 7 представь себе, твоя рука входит в воду, сгибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом. локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет
первым, при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.
2, 4, 6, 8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.
На 25 метров уходит 12-13 циклов в координации.

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2011, 12:47:57 pm
5. 4x 25 с толчка реж 1 мин в полную силу 3 вдоха на 25м
1 мин на 25 м. или на 50?
3 вдоха при 3/3 никак не выходит. Делаю 4.

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2011, 12:47:57 pm
1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 + 10x50 реж. 55 сек. Пульс, важно
5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+ 10x50 реж. 55 - пульс 24

прошлую неделю плавал осн. часть 30x50 реж 60. Три дня пульс был 20-21. На четвертый стал 24.

Цитата: feniks2277 от Сентября 12, 2011, 12:47:57 pm
2. 8x 50 реж 1.20 ноги доска. как ноги?

С ногами плохо: в 1.20 на последних двух 50-и не умещаюсь.

Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm
ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

ivvee от Сентября 13, 2011, 05:25:54 pm
Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Да. Без сомнения. Но. Никто заниматься бесплатно не будет, к тому же с таким неперспективным пловцом). Тренер в среднем берет 600 - 1000 р. Одно-два-три смогу потянуть. Но больше нет. А тренируюсь больше 1-2-3. Ну кто-то даст совет в базе. Это, опять же, глубоко спорадические сведения, друг другу иногда противоречащие.

Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm

Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей.

Ну feniks2277 предложил то же и самое (не будучи компьютером), за что ему отдельная благодарность. И не могу сказать, что прогресса вообще нет, он есть, но куда медленнее, чем с тренером. Техника принципиально лучше не становится, ей не откуда появиться, ну хоть физуха ощутимо лучше.

feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:06:32 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 05:29:45 pm
Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm
ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Программа подобранная случайным образом, конечно, это супер.

Swimmer что скажеш по пульсам, 1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек. Пульс, важно
5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+10x50 реж.55 - пульс 24

прошлую неделю плавал осн. часть 30x50 реж 60. Три дня пульс был 20-21. На четвертый стал 24.

Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 09:12:21 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:06:32 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 05:29:45 pm
Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm
ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-

нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Программа подобранная случайным образом, конечно, это супер.

Swimmer что скажеш по пульсам, 1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.Пульс,важно

5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+10x50 реж.55 - пульс 24

прошлую неделю плавал осн. часть 30x50 реж 60. Три дня пульс был 20-21. На четвертый стал 24.

А время на серии как менялось, что человек делал днем, какое самочувствие, какой 2 и 3 пульс. Слишком мало инфы на самом деле. А так два варианта, чел стал плыть быстрее на четвертый день и потому пульс поднялся, либо устал. Точно можно сказать по пульсограмме и 3 пульсам за все дни.

feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:28:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 09:12:21 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:06:32 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 05:29:45 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm

ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Программа подобранная случайным образом, конечно, это супер.

Swimmer что скажеш по пульсам, 1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.Пульс,важно

5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+10x50 реж.55 - пульс 24

прошлую неделю плавал осн. часть 30x50 реж 60. Три дня пульс был 20-21. На четвертый стал 24.

А время на серии как менялось, что человек делал днем, какое самочувствие, какой 2 и 3 пульс. Слишком мало инфы на самом деле. А так два варианта, чел стал плыть быстрее на четвертый день и потому пульс поднялся, либо устал. Точно можно сказать по пульсограмме и 3 пульсам за все дни.

Этот сет он будет плавать неделю вот и посмотрим.1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05

+10x50 реж.55 сек.Пульс,важно
5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+10x50 реж.55 - пульс 24

Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 09:37:20 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:28:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 09:12:21 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:06:32 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 13, 2011, 05:29:45 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm

ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по

тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внося некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Программа подобранная случайным образом, конечно, это супер.

Swimmer что скажешь по пульсам, 1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.Пульс,важно

5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+10x50 реж.55 - пульс 24

прошлую неделю плавал осн. часть 30x50 реж 60. Три дня пульс был 20-21. На четвертый стал 24.

А время на серии как менялось, что человек делал днем, какое самочувствие, какой 2 и 3 пульс. Слишком мало инфы на самом деле. А так два варианта, чел стал плыть быстрее на четвертый день и потому пульс поднялся, либо устал. Точно можно сказать по пульсограмме и 3 пульсам за все дни.

Этот сет он будет плавать неделю вот и посмотрим.1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.Пульс,важно

5x 200 реж. 4.20 - пульс 22
+ 5x100 реж. 2.05 - пульс 23
+10x50 реж.55 - пульс 24

Влин. Ты опять со своими тайными идеями. Ты уточняй это было или планируется ;) А вообще для новичка жестковато. А так тут важно да держать пульс на каждой серии, причем на всей дистанции, а не 150 рубим, а 50 сбавили и опа у нас 22.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:12:15 am
15 Августа.

В координации - 14-15 циклов на 25 м

13 Сентября

В координации-12-13 циклов

Ты - 30 Августа.

10x 100 реж 2.05 +10x50 реж1.00 был пульс 25уд

Ты - 13 Сентября.

5x200 реж 4.20 +5x 100 реж 2.05 +10x50 реж 55сек.Пульс после упр. 24уд. Объем увеличили на 30%, плотность 10%, да ладно х-н с ней.

Вывод .

техника до 10% up

выносливость 30% up

Кто то писал чтобы сделать изменения в технике упр. надо повторить 100000 раз

Ivvee у тебя ещё есть 100000 -31200=68800 гребков.

Swimmer он первые 2 нед. купался ,потом пока нащупали основное зад.2000 м. и пульс, ещё 2 нед.с плотностью,

побаловать, затем тест .Определить порог . и работать.

Ivvee 3 km может за 9 мин пробежать , а ты пишешь жестковато.

Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:22:11 am

Я не детально эту тему читал. И для полноты понимания мне надо знать какой отдых был, все-таки лучше отталкиваться от отдыха на серии, а не пульс и режим, когда спортсмена не знаешь. Просто режим на 100 2.05 это пешком по дну и отдых ещё 30 с будет, что вообще ацтой для любой зоны. А если он плывет ещё медленнее, то ему не о сериях надо думать, а о технике и заниматься гладким плаванием на технику, упражнения, а не серии засекать.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:25:10 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm
ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Vadim если бы Ivvee хотел улучшить комплекс за это и браться нет смысла, а платить бабки за ветер.ну право жалко.

Тем более цель то скромная пока ещё.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:33:36 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:22:11 am

Я не детально эту тему читал. И для полноты понимания мне надо знать какой отдых был, все-таки лучше отталкиваться от отдыха на серии, а не пульс и режим, когда спортсмена не знаешь. Просто режим на 100 2.05 это пешком по дну и отдых ещё 30 с будет, что вообще ацтой для любой зоны. А если он плывет ещё медленнее, то ему не о сериях надо думать, а о технике и заниматься гладким плаванием на технику, упражнения, а не серии засекать.

40% упр.куда уж больше

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, стибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом.локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым,при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш 11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"Да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак

правая открыта. дыш. 3\3

Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:36:31 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:33:36 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:22:11 am

Я не детально эту тему читал. И для полноты понимания мне надо знать какой отдых был, все-таки лучше отталкиваться от отдыха на серии, а не пульс и режим, когда спортсмена не знаешь. Просто режим на 100 2.05 это пешком по дну и отдых ещё 30 с будет, что вообще ацтой для любой зоны. А если он плывет ещё медленнее, то ему не о сериях надо думать, а о технике и заниматься гладким плаванием на технику, упражнения, а не серии засекать.

40% упр.куда уж больше

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, стибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом.локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым,при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш 11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"Да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак

правая открыта. дыш. 3\3

На мою имху слишком много упражнений и слишком мало координации:) 4 трени в неделю каждая

трени одно упражнение+плавание по элементам (на руках, на ногах, в координации). На 400-600 м упражнений надо около 1.2 км гладкого плавания.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:49:18 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:36:31 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:33:36 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:22:11 am

Я не детально эту тему читал. И для полноты понимания мне надо знать какой отдых был, все-таки лучше отталкиваться от отдыха на серии, а не пульс и режим, когда спортсмена не знаешь. Просто режим на 100 2.05 это пешком по дну и отдых ещё 30 с будет, что вообще ацтой для любой зоны. А если он плывет ещё медленнее, то ему не о сериях надо думать, а о технике и заниматься гладким плаванием на технику, упражнения, а не серии засекаать.

40% упр.куда уж больше

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, стибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом.локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым, при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш 11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак правая открыта. дыш. 3\3

На мою имху слишком много упражнений и слишком мало координации:) 4 трени в неделю каждая трени одно упражнение+плавание по элементам (на руках, на ногах, в координации). На 400-600 м упражнений надо около 1.2 км гладкого плавания.

У него рез 1.30 на 100 ,если дать гладкое он за тем что у него есть следить не сможет,ему уже давали

6 x 500.

А 2000м основное зад. при пульсе 22 это что по твоему.+ ноги+колобашка

Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:53:31 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:49:18 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:36:31 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:33:36 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:22:11 am

Я не детально эту тему читал. И для полноты понимания мне надо знать какой отдых был, все-таки лучше отталкиваться от отдыха на серии, а не пульс и режим, когда спортсмена не знаешь. Просто режим на 100 2.05 это пешком по дну и отдых ещё 30 с будет, что вообще ацтой для любой зоны. А если он плывет ещё медленнее, то ему не о сериях надо думать, а о технике и заниматься гладким плаванием на технику, упражнения, а не серии засекаать.

40% упр.куда уж больше

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, стибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом.локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым, при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш 11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак правая открыта. дыш. 3\3

На мою имху слишком много упражнений и слишком мало координации:) 4 трени в неделю каждая трени одно упражнение+плавание по элементам (на руках, на ногах, в координации). На 400-600 м упражнений надо около 1.2 км гладкого плавания.

У него рез 1.30 на 100 ,если дать гладкое он за тем что у него есть следить не сможет,ему

уже давали

6 x 500.

А 2000м основное зад. при пульсе 22 это что по твоему.+ ноги+колобашка
Тогда по 50 м делать 4*50 упр+ 300 коорд и так 2 серии. Затем 400 на ногах, 400 на
руках+4*100 коорд с отдыхом в виде 5 глубоких выдохов в воду. В таком ключе. Время на его
уровне лишь отвлекает.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:02:39 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:53:31 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:49:18 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:36:31 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:33:36 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:22:11 am

Я не детально эту тему читал. И для полноты понимания мне надо знать какой отдых был, все-
таки лучше отталкиваться от отдыха на серии, а не пульс и режим, когда спортсмена не знаешь.
Просто режим на 100 2.05 это пешком по дну и отдых ещё 30 с будет, что вообще ацтой для
любой зоны. А если он плышет ещё медленнее, то ему не о сериях надо думать, а о технике и
заниматься гладким плаванием на технику, упражнения, а не серии засекать.

40% упр.куда уж больше

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, стибается в кисти и
превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом.локоть
старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым,при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш
11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"Да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак правая открыта. дыш. 3\3

На мою имху слишком много упражнений и слишком мало координации:) 4 трени в неделю каждая
трени одно упражнение+плавание по элементам (на руках, на ногах, в координации). На 400-600
м упражнений надо около 1.2 км гладкого плавания.

У него рез 1.30 на 100 ,если дать гладкое он за тем что у него есть следить не сможет,ему
уже давали

6 x 500.

А 2000м основное зад. при пульсе 22 это что по твоему.+ ноги+колобашка
Тогда по 50 м делать 4*50 упр+ 300 коорд и так 2 серии. Затем 400 на ногах, 400 на
руках+4*100 коорд с отдыхом в виде 5 глубоких выдохов в воду. В таком ключе. Время на его
уровне лишь отвлекает.

И когда же с такой работой он перейдет к плаванию. 5 выдохов = 10 сек. А что ты написал
нового,

он и делает 500 м. упр. 400 м.ноги 600м. руки+ 2000м. в базовой выносливости.

Разминка.

100м по выбору.

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, стибается в кисти и
превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом.локоть
старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым,при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш
11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"Да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак правая открыта. дыш. 3\3

5. 4x 25 с толчка реж 1 мин в полную силу 3 вдоха на 25м

100м спина легко.

основа.

1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.Пульс,важно

2. 8x 50 реж 1.20 ноги доска. как ноги?

3. 12x 50 реж. 1.10 колобашку вставь между коленей.
заклучит.

200м 25 спина ,25 брасс, 25 спина ноги брасс руки бат.25 упр бат.

Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am
То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am
То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешься
1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видиш?
4 заставляет работать предплечье слабой руки.
Ты выплюнул 2200м в общем и усё,привет.
А ему ноги в 1.20 тяжело 50м

Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 01:47:30 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am
То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешься
1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видиш?
4 заставляет работать предплечье слабой руки.
Ты выплюнул 2200м в общем и усё,привет.
А ему ноги в 1.20 тяжело 50м
не там лишнее. основную это какую? с учетом чего выбраны упражнения? для постановки техники
2200 достаточно, норм будет 400 ноги.

ivvee от Сентября 14, 2011, 01:57:16 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:16:12 pm
Ivvee а как ты определяеш что с техникой застой ?
Нет, не застой, конечно. Я говорил, что если бы надо мной постоянно тренер ходил и правил, я бы, наверное, прогрессировал быстрее.

Пульсы:
5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22
+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23
+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25

Вчера реж. 55 плохо плавал, пару раз не выдерживал время.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 08:14:27 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 01:47:30 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am
То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешься
1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видиш?
4 заставляет работать предплечье слабой руки.
Ты выплюнул 2200м в общем и усё,привет.
А ему ноги в 1.20 тяжело 50м
не там лишнее. основную это какую? с учетом чего выбраны упражнения? для постановки техники
2200 достаточно, норм будет 400 ноги.

Я спросил Ты его проблему видиш или нет? По твоему ответу не видиш.
Эй ему 30 у него выносливость к 1 взр..а ты 2200м без времени плавать советуеш,то есть безконтрольно, без времени.

У него 90 мин вода рез. 1.30 +30 сек к базе= 2 мин

90м разделить : 2= 45мин. x 100м. =4500м он плывёт 3700м, а ты 2200м без

времени советуешь.

На Английском это "garbage miles"

Так он к 3 взр. в следующей пятилетке догребёт или к пенсии.

feniks2277 от Сентября 14, 2011, 08:25:49 pm

Цитата: ivvee от Сентября 14, 2011, 01:57:16 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2011, 09:16:12 pm

Ivvee а как ты определяешь что с техникой застой ?

Нет, не застой, конечно. Я говорил, что если бы надо мной постоянно тренер ходил и правил, я бы, наверное, прогрессировал быстрее.

Пульсы:

5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22

+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23

+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25

Вчера реж. 55 плохо плавал, пару раз не выдерживал время.

Даже если ты плывёшь за 60сек 50 м это норма.

Ещё одно сколько гребков на 25м. когда делаешь упр.якорь. Пощитай.

Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:41:27 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 08:14:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 01:47:30 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am

То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешься

1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видишь?

4 заставляет работать предплечье слабой руки.

Ты выплюнул 2200м в общем и усё,привет.

А ему ноги в 1.20 тяжело 50м

не там лишнее. основную это какую? с учетом чего выбраны упражнения? для постановки техники 2200 достаточно, норм будет 400 ноги.

Я спросил Ты его проблему видишь или нет? По твоему ответу не видишь.

Эй ему 30 у него выносливость к 1 взр..а ты 2200м без времени плавать советуешь,то есть безконтрольно, без времени.

У него 90 мин вода рез. 1.30 +30 сек к базе= 2 мин

90м разделить : 2= 45мин. x 100м. =4500м он плывёт 3700м, а ты 2200м без времени советуешь.

На Английском это "garbage miles"

Так он к 3 взр. в следующей пятилетке догребёт или к пенсии.

Я пока вижу, что он сливается от легкой серии, спец. выносливости для воды нет, а общая есть. Видео то с техникой есть? Проблема в отсутствии техники.

Swimmer48 от Сентября 15, 2011, 09:11:16 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 15, 2011, 02:17:58 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:41:27 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 08:14:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 01:47:30 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am

То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешься

1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видишь?

4 заставляет работать предплечье слабой руки.

Ты выплюнул 2200м в общем и усё,привет.

А ему ноги в 1.20 тяжело 50м

не там лишнее. основную это какую? с учетом чего выбраны упражнения? для постановки техники 2200 достаточно, норм будет 400 ноги.

Я спросил Ты его проблему видишь или нет? По твоему ответу не видиш.
Эй ему 30 у него выносливость к 1 взр..а ты 2200м без времени плавать советуеш, то есть безконтрольно, без времени.

У него 90 мин вода рез. 1.30 +30 сек к базе= 2 мин

90м разделить : 2= 45мин. x 100м. =4500м он плывёт 3700м, а ты 2200м без времени советуеш.

На Английском это "garbage miles"

Так он к 3 взр. в следующей пятилетке догребёт или к пенсии.
Я пока вижу, что он сливается от легкой серии, спец. выносливости для воды нет, а общая есть. Видео то с техникой есть? Проблема в отсутствии техники.
Как ты прочитал что это легкая серия? Где проблема в технике? И как её решить? Видео нет.
Если у чела на аэробной короткой (2 км) серии пульс сваливается на 25, он бежит 3 км за 9 минут, а проплыть за 1.30 ему проблема, то выносливости и техники нет

feniks2277 от Сентября 16, 2011, 04:54:07 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 15, 2011, 02:17:58 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:41:27 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 08:14:27 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 01:47:30 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am

То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешся

1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видиш?
4 заставляет работать предплечье слабой руки.
Ты выплюнул 2200м в общем и усё, привет.

А ему ноги в 1.20 тяжко 50м

не там лишнее. основную это какую? с учетом чего выбраны упражнения? для постановки техники 2200 достаточно, норм будет 400 ноги.

Я спросил Ты его проблему видишь или нет? По твоему ответу не видиш.
Эй ему 30 у него выносливость к 1 взр..а ты 2200м без времени плавать советуеш, то есть безконтрольно, без времени.

У него 90 мин вода рез. 1.30 +30 сек к базе= 2 мин

90м разделить : 2= 45мин. x 100м. =4500м он плывёт 3700м, а ты 2200м без времени советуеш.

На Английском это "garbage miles"

Так он к 3 взр. в следующей пятилетке догребёт или к пенсии.
Я пока вижу, что он сливается от легкой серии, спец. выносливости для воды нет, а общая есть. Видео то с техникой есть? Проблема в отсутствии техники.
Как ты прочитал что это легкая серия? Где проблема в технике? И как её решить? Видео нет.

1. прощитывать не умееш или незнаеш или не понимаеш.
2. проблем в технике может быть не меряно,
основных не видиш или, не понимаеш.
3. значит помочь не сможеш.

feniks2277 от Сентября 16, 2011, 09:29:26 pm
Цитата: Vadim TI от Сентября 16, 2011, 08:02:19 pm
Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:25:10 am
Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm
ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Vadim если бы Ivvee хотел улучшить комплекс за это и браться нет смысла, а платить бабки за ветер.ну право жалко.

Тем более цель то скромная пока ещё.

О каком ветре речь? С каких пор тренер - ветер?

Вадим если вы приняли это на свой счёт то прошу прощения я вас не имел в виду. Хотя поверте на слово но не все тренера знают предмет. Но дискутировать на эту тему считаю не нужным.

Хотите помочь милости просим, нет на нет и суда нет.

Swimmer48 от Сентября 16, 2011, 09:44:34 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 16, 2011, 04:54:07 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 15, 2011, 02:17:58 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 09:41:27 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 08:14:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 01:47:30 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 10:30:04 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 14, 2011, 10:21:42 am

То что он за 1 тренировку не делает 4 разных упражнения на разные элементы.

Извени ты ошибаешься

1 упр решает основную проблему, 2, 3 помогают. Скажи ты её видишь?

4 заставляет работать предплечье слабой руки.

Ты выплюнул 2200м в общем и усё, привет.

А ему ноги в 1.20 тяжко 50м

не там лишнее. основную это какую? с учетом чего выбраны упражнения? для постановки техники 2200 достаточно, норм будет 400 ноги.

Я спросил Ты его проблему видишь или нет? По твоему ответу не видишь.

Эй ему 30 у него выносливость к 1 взр..а ты 2200м без времени плавать советуешь, то есть безконтрольно, без времени.

У него 90 мин вода рез. 1.30 +30 сек к базе= 2 мин

90м разделить : 2= 45мин. x 100м. =4500м он плывёт 3700м, а ты 2200м без времени советуешь.

На Английском это "garbage miles"

Так он к 3 взр. в следующей пятилетке догребёт или к пенсии.

Я пока вижу, что он сливается от легкой серии, спец. выносливости для воды нет, а общая есть. Видео то с техникой есть? Проблема в отсутствии техники.

Как ты прощитал что это легкая серия? Где проблема в технике? И как её решить? Видео нет.

1. прощитывать не умеешь или незнаешь или не понимаешь.

2. проблем в технике может быть не меряно,

основных не видишь или, не понимаешь.

3. значит помочь не сможешь.

Без телепатического обруча, к сожалению, никак не смогу помочь.

feniks2277 от Сентября 17, 2011, 01:55:03 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 16, 2011, 09:29:26 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 16, 2011, 08:02:19 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 14, 2011, 09:25:10 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 13, 2011, 01:18:27 pm
ivvee

Вам сильно нужен тренер!!! Вам нужен кто-то, с кем можно поговорить в процессе. Судя по тому, что задаете вопрос в форуме, заниматься подготовкой на основе печатных работ и видео, Вам сложно. Потратьте время, поговорите с людьми в своем бассейне, "постучитесь" в какой-нибудь клуб ветеранов ... Ясно, что в 90% случаев, столкнетесь с тем же отношением, которые уже получили в начале этой беседы, по поводу баллов и разрядов, но на этом плавание не заканчивается! Это Вам нужно. Получением программ в форуме Вы ничего не решите. К стати, есть сайт, его не сложно найти, где внеся некие начальные данные Вы получите программу тренировки исходя из ваших физических возможностей. Компьютер случайным образом подберет Вам что-нибудь... Но это не путь к цели плавать быстрее.

Vadim если бы Ivvee хотел улучшить комплекс за это и браться нет смысла, а платить бабки за ветер.ну право жалко.

Тем более цель то скромная пока ещё.

О каком ветре речь? С каких пор тренер - ветер?

Вадим если вы приняли это на свой счёт то прошу прощения я вас не имел в виду. Хотя поверте на слово но не все тренера знают предмет. Но дискутировать на эту тему считаю не нужным.

Хотите помочь милости просим, нет на нет и суда нет.

Вадим, интересно ваше мнение как специалиста Total Immertion помоему все необходимые данные в посте приутствуют хотя Свимер без телепатического обруча их к сожалению не видит.

1. как можно исправить технику Ivvee с помощью "Total Immertion"?

2. Действительно этот сет такой лёгкий ?

5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.

Если захотите ответить.

Да поможет Вам знание гидродинамики, биомеханники, физиологии, биохимии, анатомии, и собственно

плавания. Для решения этой несложной проблемы. Шютка.

Если бы знал всё помощи бы не искал.

Пульсы:

5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22

+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23

+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25

michel от Сентября 17, 2011, 05:08:30 am
Цитата: ivvee от Сентября 09, 2011, 09:58:33 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
Да ты часом кросс 3000м из 9 мин не бежишь?
В принципе, пробежать смогу, но жестоко упорюсь))

Айвви, если вы не заливааете про 3 км за 9 минут, то это означает, что вы очень прилично бегааете (по моим субъективным представлениям 1 разряд в беге стоит куда больше усилий, чем в плавании, если сравнивать людей с оптимальной морфологией). Тогда, скорее всего, у вас очень неплавательные ноги и жёсткий голеностоп. Даже если и заливааете, то заметно разный уровень спринта и стая в стартовом сообщении тоже говорит о нынешней неэффективности движений.

Вам надо поставить приоритетами развитие координации и гибкости и нащупывания чувства воды. Возможно, что надолго.

Не знаю, что тут советовать по интернету в деталях. Тянитесь, побольше на ногах плавайте, выше советовали использовать ласты. Кстати, при такой дыхалке вам и офп проще подкачивать в ластах будет - ваша техника плавания просто не даст нагрузить сердечно-сосудистую до тренирующих интенсивностей.

feniks2277 от Сентября 17, 2011, 05:54:48 am
Цитата: michel от Сентября 17, 2011, 05:08:30 am
Цитата: ivvee от Сентября 09, 2011, 09:58:33 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm
Да ты часом кросс 3000м из 9 мин не бежишь?
В принципе, пробежать смогу, но жестоко упорюсь))

Айвви, если вы не заливааете про 3 км за 9 минут, то это означает, что вы очень прилично бегааете (по моим субъективным представлениям 1 разряд в беге стоит куда больше усилий, чем в плавании, если сравнивать людей с оптимальной морфологией). Тогда, скорее всего, у вас очень неплавательные ноги и жёсткий голеностоп. Даже если и заливааете, то заметно разный уровень спринта и стая в стартовом сообщении тоже говорит о нынешней неэффективности движений.

Вам надо поставить приоритетами развитие координации и гибкости и нащупывания чувства воды. Возможно, что надолго.

Не знаю, что тут советовать по интернету в деталях. Тянитесь, побольше на ногах плавайте, выше советовали использовать ласты. Кстати, при такой дышалке вам и офп проще подкачивать в ластах будет - ваша техника плавания просто не даст нагрузить сердечно-сосудистую до тренирующих интенсивностей.

Ну в моё время давно 1 был 8.42 на 3 км если память не изменяет но 9мин в 30 лет без сомнения серьёзно. даже 10мин , выносливость он имеет посмотри сет и пульс.

Ну Свиммер, а ты телепетия телепетия, ноги делать надо.

Согласен на 100% на счёт ног, но ведь не главная то проблемка, по большому и с двух ударным 2 рзр.слепить с такой выносливостью легко. Значитьця руки.

А какое упр. поможет вопрос??

Swimmer48 от Сентября 17, 2011, 11:12:20 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 17, 2011, 05:54:48 am

Цитата: michel от Сентября 17, 2011, 05:08:30 am

Цитата: ivvee от Сентября 09, 2011, 09:58:33 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 08, 2011, 11:28:35 pm

Да ты часом кросс 3000м из 9 мин не бежишь?

В принципе, пробежать смогу, но жестоко упорюсь))

Айвви, если вы не заливааете про 3 км за 9 минут, то это означает, что вы очень прилично бегааете (по моим субъективным представлениям 1 разряд в беге стоит куда больше усилий, чем в плавании, если сравнивать людей с оптимальной морфологией). Тогда, скорее всего, у вас очень неплавательные ноги и жёсткий голеностоп. Даже если и заливааете, то заметно разный уровень спринта и стая в стартовом сообщении тоже говорит о нынешней неэффективности движений.

Вам надо поставить приоритетами развитие координации и гибкости и нащупывания чувства воды. Возможно, что надолго.

Не знаю, что тут советовать по интернету в деталях. Тянитесь, побольше на ногах плавайте, выше советовали использовать ласты. Кстати, при такой дышалке вам и офп проще подкачивать в ластах будет - ваша техника плавания просто не даст нагрузить сердечно-сосудистую до тренирующих интенсивностей.

Ну в моё время давно 1 был 8.42 на 3 км если память не изменяет но 9мин в 30 лет без сомнения серьёзно. даже 10мин , выносливость он имеет посмотри сет и пульс.

Ну Свиммер, а ты телепетия телепетия, ноги делать надо.

Согласен на 100% на счёт ног, но ведь не главная то проблемка, по большому и с двух ударным 2 рзр.слепить с такой выносливостью легко. Значитьця руки.

А какое упр. поможет вопрос??

Сообщение Michel это всего лишь предположения о том, что надо плавать на ногах я писал. На счет упражнений это все-таки нужен обруч телепатический без него никак.

michel от Сентября 17, 2011, 12:40:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 17, 2011, 05:54:48 am

Ну в моё время давно 1 был 8.42 на 3 км если память не изменяет но 9мин в 30 лет без сомнения серьёзно. даже 10мин , выносливость он имеет посмотри сет и пульс.

Согласен на 100% на счёт ног, но ведь не главная то проблемка, по большому и с двух ударным 2 рзр.слепить с такой выносливостью легко. Значитьця руки.

Выносливость-то у него сердечно-сосудистая + для бега. А ноги в кроле работают совсем не так, как в беге, поэтому он упирается в локальное закисление бедренных мышц, не привычных к плавательной нагрузке. Обратите внимание на расхождение уровней спринта и стая: 1 минуту молотить силы есть, а в аэробном режиме результат посредственный даже для простого пешехода. Значит, тушка тонет и ноги не пускают, руки бы подкачались до устранения дисбаланса за пару месяцев

зы сейчас в беге по кругу 400м 9 мин как раз норматив 1го разряда.

Michel от Сентября 17, 2011, 12:42:04 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 17, 2011, 11:12:20 am

Сообщение Michel это всего лишь предположения о том, что надо плавать на ногах я писал. На счет упражнений это все-таки нужен обруч телепатический без него никак.

это верно, но моё предположение базируется на личном опыте достаточно быстрого бега.

Vadim TI от Сентября 17, 2011, 02:07:37 pm

feniks2277

Нет, на свой счет не принимал. Ничего личного.

По поводу помощи.

1. Еще раз. TI не "волшебный способ чудесного исцеления" технических ошибок. Это систематизированный набор подходов к обучению и шлифовке техники. С этой точки зрения любую технику можно шлифовать с помощью того, что называется Total Immertion. Но в конечном итоге, не все зависит только от самой системы и не обязательно ей называться TI.

2. Терри Лафли, Геннадий Турецкий, Боб Боумен, Джейсон Лизак ... можно продолжать, все в один голос говорят, что (проценты у всех расходятся, Терри приводит расклад 70% - техника, 30% - физика) сначала ставится техника, а разгон и режимы идут так, чтобы на начальном этапе не сломать на этих нагрузках технику! Если это происходит, то получается, что ученик делает красивые упражнения, а как только речь заходит о максимуме усилий, сразу включаются все ошибки какие есть.

Я не видел как плышет, просящий помощи, как я могу это оценить? Время, в данном случае не объективный показатель. Один мой ученик делает 21 гребок на каждых 25 метрах и плывет в спокойном темпе (до 100 ударов в минуту) этот отрезок за 24 секунды. Не впечатляет? А если я добавлю, что ей 34 и она 1.48 ростом тогда как?

Если мы действительно хотим помочь, давайте начнем с начала. А именно: баланс, скольжение, гребок, а потом режимы.

По поводу пульса. Это уже имеет отношение не только к плаванию, но к ОФП. Чтобы четко оценить что на пользу, что нет, что имеет тренирующий эффект, а что нет, нужен расклад основной: аэробный порог, анаэробный порог. Это стандартный фитнес-тест, только на ручном тренажере (тест специализированный для пловцов, борцов, боксеров, всей кто работает не только ногами). Я могу посоветовать хорошее место, там работает один мой хороший знакомый, аспирант Селуянова Виктора Николаевича. Цена вопроса 500 руб., время - 40 мин.

Если же мы имеем дело с отсутствием этих данных и полным нежеланием заморачиваться по этому поводу, то можно просто выложить ролик, получить объяснение что тормозит, а что продвигает, как это можно изменить и за счет чего.

Что касается нагрузки, то тут идти по собственным ощущениям. Как дошел до предела (это когда легкая головная боль и желудок сводит) - значит перебор тренировка докупывается и следующая не раньше 48 часов. Если это ощущение наступает, когда уже в душе после тренировки - значит с нагрузкой попали и тренировочный эффект будет максимальный и с точки зрения техники и с точки зрения физо. Так методом проб и ошибок, потихоньку двигаться вперед.

Что все было понятно - это нормальный путь. Не все "повернуты" на тренировках, для кого-то это просто классное хобби, поэтому дотошность с которой подошел я сам для себя - не единственное решение.

Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 10:10:18 am

Цитата: Michel от Сентября 17, 2011, 12:42:04 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 17, 2011, 11:12:20 am

Сообщение Michel это всего лишь предположения о том, что надо плавать на ногах я писал. На счет упражнений это все-таки нужен обруч телепатический без него никак.

это верно, но моё предположение базируется на личном опыте достаточно быстрого бега.

Я думаю, что вы близки к истине, но опять-таки это все не точно пока не будет видно техники плавания, а потому можно только предполагать.

feniks2277 от Сентября 18, 2011, 11:00:18 am

Цитата: Michel от Сентября 17, 2011, 12:40:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 17, 2011, 05:54:48 am

Ну в моё время давно 1 был 8.42 на 3 км если память не изменяет но 9мин в 30 лет без сомнения серьезно. даже 10мин , выносливость он имеет посмотри сет и пульс.

Согласен на 100% на счёт ног, но ведь не главная то проблемка, по большому и с двух ударным

2 рзр.слепить с такой выносливостью легко. Значитьца руки.
Выносливость-то у него сердечно-сосудистая + для бега. А ноги в кроле работают совсем не так, как в беге, поэтому он упирается в локальное закисление бедренных мышц, не привычных к плавательной нагрузке. Обратите внимание на расхождение уровней спринта и стая: 1 минуту молотить силы есть, а в аэробном режиме результат посредственный даже для простого пешехода. Значит, тушка тонет и ноги не пускают, руки бы подкачались до устранения дисбаланса за пару месяцев

зы сейчас в беге по кругу 400м 9 мин как раз норматив 1го разряда.

Тоесть у нас есть нормальная сердечно-сосудистая, руки поддающиеся контролю, и ноги сильные но пока не пригодные для кроля, которые при нагрузке будут убеличивать чсс, и лактат. Реально на такой выносливостипосле проработки рук сделатть 2 рзр на 400 и 800м, тоесть до минимума свести работу ног.400м,увеличить колобашку 1000м 25-30мин,+ 2000м основное задание это 35-40 мин с касанием анаэробного порога и контролем пульсов. Три дня работает, четвёртый "купається" пятый снова с высокой "нагрузкой" два дня отдых с пивом. И каждые две недели корректировать основное задание. 20- 30% упр. на работу рук.

Давайте советы.

Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Svimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления.

Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Svimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления.

Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Svimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления.

Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуетился всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:49:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Svimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления.

Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуетился всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

feniks2277 от Сентября 18, 2011, 04:26:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:49:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Swimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления. Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуетился всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

Датам их пол сотни ты же кролист средневик МС не 1500,посоветобал бы чего из опыта.

Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 04:54:03 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 04:26:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:49:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Swimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления. Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуетился всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

Датам их пол сотни ты же кролист средневик МС не 1500,посоветобал бы чего из опыта.

Без видео никак. Но учитывая время на 100 я бы начинал с плавания на одной руке, причем вторую на доску положить, а не просто вытянута. Плавание на кулаках и иже с ними на таком уровне не нужно, не сможет он выполнить это правильно и получить те ощущения, которые надо там получать.

Vadim TI от Сентября 18, 2011, 10:54:12 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 04:54:03 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 04:26:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:49:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забуть о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Swimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления. Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуетился всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

Датам их пол сотни ты же кролист средневик МС не 1500,посоветобал бы чего из опыта.

Без видео никак. Но учитывая время на 100 я бы начинал с плавания на одной руке, причем вторую на доску положить, а не просто вытянута. Плавание на кулаках и иже с ними на таком уровне не нужно, не сможет он выполнить это правильно и получить те ощущения, которые надо там получать.

Выполнение первого упражнения - не пройдет даром.

Выполнение этого упражнения вызывает на кроле ошибку именуется среди моих учеников "зик хайль" - это когда на скорости передняя рука вылетает из воды, а на вдохе вместо полета на руке и плавного выхода на захват получается опора на руку (как на доску - она дает это ощущение) - все равно, что грейдер перед собой поставить.

С какой целью оно рекомендовано? На основе какой гидродинамической раскладки?

По поводу кулаков – согласен! Он просто не оттолкнется от воды, если локоть провалит, а провали, почти наверняка, будет почти на месте колбаситься.

feniks2277 от Сентября 19, 2011, 08:02:41 am
Цитата: Vadim TI от Сентября 17, 2011, 02:07:37 pm
feniks2277

Нет, на свой счет не принимал. Ничего личного.
По поводу помощи.

1. Еще раз. TI не "волшебный способ чудесного исцеления" технических ошибок. Это систематизированный набор подходов к обучению и шлифовке техники. С этой точки зрения любую технику можно шлифовать с помощью того, что называется Total Immertion. Но в конечно итоге, не все зависит только от самой системы и не обязательно ей называться TI.

2. Терри Лафли, Геннадий Турецкий, Боб Воумен, Джейсон Лизак ... можно продолжать, все в один голос говорят, что (проценты у всех расходятся, Терри приводит расклад 70% – техника, 30% – физика) сначала ставится техника, а разгон и режимы идут так, чтобы на начальном этапе не сломать на этих нагрузках технику! Если это происходит, то получается, что ученик делает красивые упражнения, а как только речь заходит о максимуме усилий, сразу включаются все ошибки какие есть.

Я не видел как плывет, просящий помощи, как я могу это оценить? Время, в данном случае не объективный показатель. Один мой ученик делает 21 гребок на каждых 25 метрах и плывет в спокойном темпе (до 100 ударов в минуту) этот отрезок за 24 секунды. Не впечатляет? А если я добавлю, что ей 34 и она 1.48 ростом тогда как?

Если мы действительно хотим помочь, давайте начнем с начала. А именно: баланс, скольжение, гребок, а потом режимы.

По поводу пульса. Это уже имеет отношение не только к плаванию, но к ОФП. Чтобы четко оценить что на пользу, что нет, что имеет тренирующий эффект, а что нет, нужен расклад основной: аэробный порог, анаэробный порог. Это стандартный фитнес-тест, только на ручном тренажере (тест специализированный для пловцов, борцов, боксеров, всей кто работает не только ногами). Я могу посоветовать хорошее место, там работает один мой хороший знакомый, аспирант Селуянова Виктора Николаевича. Цена вопроса 500 руб., время – 40 мин.

Если же мы имеем дело с отсутствием этих данных и полным нежеланием заморачиваться по этому поводу, то можно просто выложить ролик, получить объяснение что тормозит, а что продвигает, как это можно изменить и за счет чего.

Что касается нагрузки, то тут идти по собственным ощущениям. Как дошел до предела (это когда легкая головная боль и желудок сводит) – значит перебор тренировка докупывается и следующая не раньше 48 часов. Если это ощущение наступает, когда уже в душе после тренировки – значит с нагрузкой попали и тренировочный эффект будет максимальный и с точки зрения техники и с точки зрения физо. Так методом проб и ошибок, потихоньку двигаться вперед.

Что все было понятно – это нормальный путь. Не все "повернуты" на тренировках, для кого-то это просто классное хобби, поэтому дотошность с которой подошел я сам для себя – не единственное решение.

Вадим я привык к более конкретным действиям.

1. 40-50% упр.+ 50-60 % плавать в координации в режимах
1500 упр. + 2000м основное зад. в начале подготовительного периода уровень 2-3 вз /р

время 90 мин.

2. По поводу 21 гребок или 10.5 цикла вы меня не удивили. для детей 11-12 лет есть такой критерий

8-10-8-10- плавание в спокойном темпе. на четвертаках. Они кстати тоже не 2-х метров.

Скольжение должно быть на каждом четвертаке. баланс- двумя словами "нос вниз", то есть остался гребок.

Вадим вы меня пугаете с нагрузками. (лёгкая головная боль и желудок сводит). Метод проб и ошибок.

А как же с физиологией биохимией, с гликогеном, АТФ, АТФ. митохондриями, переодизацией, итд. итп.

Извините я на счёт расклада не понял аэробный, анаэробный пороги. Вы умеете определять порог анаэробного

обмена в воде, или каждые три недели спортсменов будете к "Селуяновскому аспиранту" отправлять. Да и по пульсу

вроде бы не сложно ориентироваться вроде не МСМК готовить и пробу на лактат брать нет нужды. Спасибо.

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 08:32:38 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 18, 2011, 10:54:12 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 04:54:03 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 04:26:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:49:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забудь о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Swimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления.

Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуетился всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

Датум их пол сотни ты же кролист средневик МС не 1500,посоветобал бы чего из опыта.

Без видео никак. Но учитывая время на 100 я бы начинал с плавания на одной руке, причем вторую на доску положить, а не просто вытянута. Плавание на кулаках и иже с ними на таком уровне не нужно, не сможет он выполнить это правильно и получить те ощущения, которые надо там получать.

Выполнение первого упражнения - не пройдет даром.

Выполнение этого упражнения вызывает на кроле ошибку именуется среди моих учеников "зик хайль" - это когда на скорости передняя рука вылетает из воды, а на вдохе вместо полета на руке и плавного выхода на захват получается опора на руку (как на доску - она дает это ощущение) - все равно, что греjder перед собой поставить.

С какой целью оно рекомендовано? На основе какой гидродинамической раскладки?

По поводу кулаков - согласен! Он просто не оттолкнется от воды, если локоть провалит, а провали, почти наверняка, будет почти на месте колбаситься.

На основе того что нужно новичкам, если они плывут за 1.30 100 м. Любое упражнение формирует какую-либо ошибку и исправляет другую. В данном случае положить руку, а точнее только кисть на доску не приведет ни к чему страшному, позволит лучше держаться на воде и не корежится на вдохе как большинство новичков, делать неделю так, затем если есть заметный прогресс убрать доску.

Цитировать

Вадим я привык к более конкретным действиям.

1. 40-50% упр.+ 50-60 % плавать в координации в режимах
1500 упр. + 2000м основное зад. в начале подготовительного периода уровень 2-3 вз /р

время 90 мин.

2. По поводу 21 гребок или 10.5 цикла вы меня не удивили.для детей 11-12 лет есть такой критерий

8-10-8-10- плавание в спокойном темпе. на четвертаках. Они

кстати тоже не 2-х метров.

Скольжение должно быть на каждом четвертаке. баланс- двумя словами "нос вниз", то есть остался гребок.

Вадим вы меня пугаете с нагрузками. (лёгкая головная боль и желудок сводит).Метод проб и ошибок.

А как же с физиологией биохимией, с гликогеном, АТФ, АТФ. митохондриями, перееданием, итд. итп.

Известно я на счёт расклада не понял аэробный, анаэробный пороги.Вы умеете определять порог анаэробного

обмена в воде, или каждые три недели спортсменов будете к "Селуяновскому аспиранту" отправлять. Да и по пульсу

вроде бы не сложно ориентироваться вроде не МСМК готовить и пробу на лактат брать нет нужды. Спасибо.

Ты загоняешься сильно. На уровне топик стартера надо плавать на пульсе ниже аэробной зоны, т.е. примерно на 115-125 не выше и желательно с тренером, который будет исправлять ошибки. А начинать в его случае вообще надо с заданий типа оттолкнуться от бортика и полежать на воде, затем включить ноги и плыть на ногах делая вдохи. Потом добавить одну руку, потом поочередно, потом сцепка и это месяца на 2-3.

ivvee от Сентября 19, 2011, 11:36:06 am

С видео довольно сложно, попробую записать на этой неделе, трудность с протаскиванием "оператора" в бас.

Якорь: на 25 м. делаю 15-16 гребков.

Пульсы прошлой недели:

5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22 Ср:22, Чт:23, Пт:23

+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23 Ср:23, Чт:24, Пт:24

+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25 Ср:25, Чт:26, Пт:25

В четверг и пятницу 55 не выдерживал, плывал 1.00.

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 12:13:01 pm

Цитата: ivvee от Сентября 19, 2011, 11:36:06 am

С видео довольно сложно, попробую записать на этой неделе, трудность с протаскиванием "оператора" в бас.

Якорь: на 25 м. делаю 15-16 гребков.

Пульсы прошлой недели:

5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22 Ср:22, Чт:23, Пт:23

+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23 Ср:23, Чт:24, Пт:24

+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25 Ср:25, Чт:26, Пт:25

В четверг и пятницу 55 не выдерживал, плывал 1.00.

Попросить инструктора, скажем за спасибо или небольшую плату, коробку конфет, бутылку пива?

Завязывай плавать эти режимы, никакого удовольствия и толку нет от этого с твоим уровнем.

Скачай книгу обучение плаванию детей и делай из неё упражнения в течении 1-3 месяцев.

feniks2277 от Сентября 19, 2011, 01:09:21 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 12:13:01 pm

Цитата: ivvee от Сентября 19, 2011, 11:36:06 am

С видео довольно сложно, попробую записать на этой неделе, трудность с протаскиванием "оператора" в бас.

Якорь: на 25 м. делаю 15-16 гребков.

Пульсы прошлой недели:

5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22 Ср:22, Чт:23, Пт:23

+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23 Ср:23, Чт:24, Пт:24

+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25 Ср:25, Чт:26, Пт:25

В четверг и пятницу 55 не выдерживал, плывал 1.00.

Попросить инструктора, скажем за спасибо или небольшую плату, коробку конфет, бутылку пива?

Завязывай плавать эти режимы, никакого удовольствия и толку нет от этого с твоим уровнем.

Скачай книгу обучение плаванию детей и делай из неё упражнения в течении 1-3 месяцев.

Отлично теперь всё на своих местах

1. понедельник всё как обычно

2. вторник как понедельник

3. а среду меняем только основное задание 40 x50 реж 1.05 -1.10 пульс нужен 22у/д

4. обычно

5. обычно

следующую неделю обязательно пульс за каждый день.

А книжечки почитай и скольжения поделаи не помешает.

Разминка.

100м по выбору.

1. 8 x 25 - якорь 1,3,5,7 представь себе, твоя рука входит в воду, сгибается в кисти и превращается в якорь, захватывает бочку как крюком и протягивает её рядом с корпусом. локоть старайся удерживать высоко, до 2\3 гребка локоть не идет

первым, при захвате ямка в локтевом суставе смотрит на дно.

2,4,6,8. в координации. Считать гребки или циклы. важно.

2. 8x25 - 1,3,5,7.- дважды левой ,дважды правой,руки работают непрерывно,руки вкладываеш 11-13 часов

вдох каждый второй гребок .чтобы легче было считай "нет" -"Да"

2,4,6,8. в координации почитать циклы

3. 6x25 1,3,5. гребок лев. прав. у бедра дышать в право.

2,4.6. гребок прав. лев. у бедра дышать в лево

4. 8x25 - Если правша ,правая в кисть в кулаке ,левая открыта.

Если левша , левая в кулак правая открыта. дыш. 3\3

5. 4x 25 с толчка реж 1 мин в полную силу 3 вдоха на 25м
100м спина легко.

основа.

1. 5x 200 реж. 4.20 + 5x100 реж. 2.05 +10x50 реж.55 сек.Пульс,важно

2. 8x 50 реж 1.20 ноги доска. как ноги?

3. 12x 50 реж. 1.10 колобашку вставь между коленей.

заклучит.

200м 25 спина ,25 брасс, 25 спина ноги брасс руки бат.25 упр бат.

Vadim TI от Сентября 19, 2011, 01:56:20 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 19, 2011, 08:02:41 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 17, 2011, 02:07:37 pm

Вадим я привык к более конкретным действиям.

1. 40-50% упр.+ 50-60 % плавать в координации в режимах

1500 упр. + 2000м основное зад. в начале подготовительного периода уровень 2-3 вз /р

время 90 мин.

2. По поводу 21 гребок или 10.5 цикла вы меня не удивили.для детей 11-12 лет есть такой критерий

8-10-8-10- плавание в спокоюном темпе. на четвертаках. Они

кстати тоже не 2-х метров.

Скольжение должно быть на каждом четвертаке. баланс- двумя словами "нос вниз", то есть остался гребок.

Вадим вы меня пугаете с нагрузками. (лёгкая головная боль и желудок сводит).Метод проб и ошибок.

А как же с физиологиеей биохимией, с гликогеном ,АТФ, АТФ. митохондриями , переодизацией,итд.итп.

Извените я на щёт расклада не понял аэробный , анаэробный пороги.Вы умеете определять порог анаэробного

обмена в воде , или каждые три недели спортсменов будете к "Селуяновскому аспиранту" отправлять . Да и по пульсу

вроде бы не сложно ориентироваться вроде не МСМК готовить и пробу на лактат брать нет нужды. Спасибо.

1 У меня вопрос: а как Вы пришли к выводу, что эта программа результативна? Почему именно эти проценты и расстояния?

2 Это был просто пример, насколько все относительно, не более. Я не пытался хвастаться - это лишнее, вне зависимости от опыта и достижений, согласны?

Я указал крайность.

Если со всей научной базой, то читайте выше - тест! И все встанет на свои места.

Существует методы расчета, которые позволяют определять эти параметры. Я работаю с методикой, которая "облизана" 3-мя кандидатскими и одной докторской диссертацией, подготовленными под руководством Селуянова, потому, что я, пока, не увидел альтернативы, а своим ученикам я стараюсь предложить максимум того, что есть на сегодняшний день. Главное, чтобы уровень мотивации не ограничивался только словесным желанием конкретики. А это значит, что "свежую" информацию, которая уже есть, но еще не вышла на "конвейер" и цена получения которой еще не упала до нуля, придется покупать. Или можно подождать какое-то время, пока она не станет общедоступной бесплатно. Поэтому я вынужден для подготовки адекватной программы, когда речь идет уже о спортивных результатах или реабилитации людей, которые пришли плавать ко мне потому, что это их путь не получить очередной инфаркт или посстановится после травмы или операции, просить потратить всего 1500 руб. на 3 теста раз в полгода: тест выносливости (аэробный порог, анаэробный порог, легочная вентиляция, мощность работы), тест состояния ССС (гарантия не довести человека до инфаркта или инсульта), тест состава тела (регулировка рациона питания). Не бог вещь какие деньги, но эта информация с которой можно работать, плюс видна динамика реакции на тренировки. Результат моей работы виден не только по ощущениям, но по цифрам.

По поводу биохимии (митохондрии, АТФ и т.д.) - объективная инфа - только биопсия. Это не очень приятно и очень дорого, пока! Поэтому я это, пока, не использую. Жду когда процедура

станет более доступна и без разрезания мышцы.

Для справки, порог работы основных плавательных двигателей - широчайшей мышцы спины, определяется на "ручном велотренажере". При тестировании было замечено, что мышцы плеча и рук показывают те же показатели, что и широчайшие мышцы спины у пловцов. Поэтому нет нужды использовать гребной тренажер или устраивать что-то специализированное для пловцов. Пороги - это показатели работы мышц. В воде, на воде, на земле, под водой это все еще Ваши мышечные волокна.

Vadim TI от Сентября 19, 2011, 02:08:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 08:32:38 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 18, 2011, 10:54:12 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 04:54:03 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 04:26:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:49:13 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 03:37:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 03:02:25 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 18, 2011, 12:20:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 18, 2011, 11:03:38 am

Забудь о времени, намотить видеокамеру, снять технику плавания в разных ракурсах, выложить на форум, выслушать советы.

Swimmer даю первую ошибку без видео проваленный локоть .Давай упражнения для исправления. Пользуйся поиском если тебя интересуют упражнения для исправления высокого локтя, на форуме этого добра на валом.

Ты бы подсуелиться всё таки старожил и знаешь где пробежатся.А вообщето с твоим то опытом по памяти

мог бы выдать с пяток.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

Датам их пол сотни ты же кролист средневик МС не 1500, посоветовал бы чего из опыта.

Без видео никак. Но учитывая время на 100 я бы начинал с плавания на одной руке, причем вторую на доску положить, а не просто вытянута. Плавание на кулаках и иже с ними на таком уровне не нужно, не сможет он выполнить это правильно и получить те ощущения, которые надо там получать.

Выполнение первого упражнения - не пройдет даром.

Выполнение этого упражнения вызывает на кроле ошибку именуется среди моих учеников "зик хайль" - это когда на скорости передняя рука вылетает из воды, а на вдохе вместо полета на руке и плавного выхода на захват получается опора на руку (как на доску - она дает это ощущение) - все равно, что грейдер перед собой поставить.

С какой целью оно рекомендовано? На основе какой гидродинамической раскладки?

По поводу кулаков - согласен! Он просто не оттолкнется от воды, если локоть провалит, а провали, почти наверняка, будет почти на месте колбаситься.

На основе того что нужно новичкам, если они плывут за 1.30 100 м. Любое упражнение формирует какую-либо ошибку и исправляет другую. В данном случае положить руку, а точнее только кисть на доску не приведет ни к чему страшному, позволит лучше держаться на воде и не корежится на вдохе как большинство новичков, делать неделю так, затем если есть заметный прогресс убрать доску.

[/quote]

Я не стану спорить, я укажу к чему это приведет:

Создается привычка опираться на руку - это увеличивает расход энергии и тормозит. Это если все упростить. С точки зрения биомеханики - замыкается биомеханическая цепь, а это приводит к глобальным изменениям в работе связок и мышечных волокон. Мышца получает больший потенциал работы в режиме упругой деформации и менее готова к основному сократительному режиму. Я уже не говорю, что прогибается позвоночник в сагиттальной плоскости и поднимается голова.

Вот если доску убрать - тогда согласен! Тогда все встает в положение максимально близкое к реальной локомоции и все негативные вещи - нивелируются.

Цитировать

Вадим я привык к более конкретным действиям.

1. 40-50% упр.+ 50-60 % плавать в координации в режимах
1500 упр. + 2000м основное зад. в начале подготовительного периода уровень 2-3 вз /р

время 90 мин.

2. По поводу 21 гребок или 10.5 цикла вы меня не удивили.для детей 11-12 лет есть такой критерий

8-10-8-10- плавание в спокойном темпе. на четвертаках. Они

кстати тоже не 2-х метров.

Скольжение должно быть на каждом четвертаке. баланс- двумя словами "нос вниз", то есть остался гребок.

Вадим вы меня пугаете с нагрузками. (лёгкая головная боль и желудок сводит). Метод проб и ошибок.

А как же с физиологией биохимией, с гликогеном, АТФ, АТФ. митохондриями, переодизацией, итд. итп.

Извините я на счёт расклада не понял аэробный, анаэробный пороги. Вы умеете определять порог анаэробного

обмена в воде, или каждые три недели спортсменов будете к "Селуяновскому аспиранту" отправлять. Да и по пульсу вроде бы не сложно ориентироваться вроде не МСМК готовить и пробу на лактат брать нет нужды. Спасибо.

Ты загоняешься сильно. На уровне топик стартера надо плавать на пульсе ниже аэробной зоны, т.е. примерно на 115-125 не выше и желательно с тренером, который будет исправлять ошибки. А начинать в его случае вообще надо с заданий типа оттолкнуться от бортика и полежать на воде, затем включить ноги и плыть на ногах делая вдохи. Потом добавить одну руку, потом поочередно, потом сцепка и это месяца на 2-3.

[/quote]

Согласен на все 100%. Пока навык не наработан, а это по данным исследований - не менее года при как минимум 4 разовых тренировках в неделю и это при условии, что речь идет о том, что, по крайней мере при полном контроле и медленном исполнении движения очень близко к идеалу, нечего и думать о режимах! Нужна физуха - есть велосипед, гребной тренажер, зал и т.д.

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 02:15:37 pm

Vadim TI

Ещё раз повторюсь на тему упражнения. Не надо его плавать постоянно в меру, т.е. именно на столько пока оно ещё дает пользу и не корежит другие элементы, но за этим следить должен тренер.

Ну с годом это индивидуально я думаю, некая усредненная цифра. Хотя моя наоборот сильно ускоренная) А физуху я бы заменил на кифута.

Vadim TI от Сентября 19, 2011, 02:27:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 02:15:37 pm

Vadim TI

Ещё раз повторюсь на тему упражнения. Не надо его плавать постоянно в меру, т.е. именно на столько пока оно ещё дает пользу и не корежит другие элементы, но за этим следить должен тренер.

Ну с годом это индивидуально я думаю, некая усредненная цифра. Хотя моя наоборот сильно ускоренная) А физуху я бы заменил на кифута.

Если упражнение колечит, а как лечит непонятно, то какой смысл его делать в принципе?

На счет времени - это очень индивидуально, это точно. Если совсем точно, то цифры, обычно приводятся от года до 5 (кое у кого до 7), правда речь идет о детях. Со взрослыми, все гораздо быстрее.

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 02:29:05 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 19, 2011, 02:27:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 02:15:37 pm

Vadim TI

Ещё раз повторюсь на тему упражнения. Не надо его плавать постоянно в меру, т.е. именно на столько пока оно ещё дает пользу и не корежит другие элементы, но за этим следить должен тренер.

Ну с годом это индивидуально я думаю, некая усредненная цифра. Хотя моя наоборот сильно ускоренная) А физуху я бы заменил на кифута.

Если упражнение колечит, а как лечит непонятно, то какой смысл его делать в принципе?

На счет времени - это очень индивидуально, это точно. Если совсем точно, то цифры, обычно приводятся от года до 5 (кое у кого до 7), правда речь идет о детях. Со взрослыми, все гораздо быстрее.

Для детей полностью согласен. Любое упражнение в чем то калечит, а что то отрабатывает. Ведь задача упражнения упор на какую либо часть гребка, а перекос всегда ведет к тому, что забивается на что то другое.

feniks2277 от Сентября 19, 2011, 03:00:19 pm

Давайте ка еще раз.

1. 10 x 25 м

Толчек от борта затем 6-ударов ногами, выдох в воду, гребок левой рукой правая остается впереди,

вдох пронос левой руки, и постановка рука на руку. Опять 6-ноги, выдох гребок, вдох, пронос, рука на руку итд.

2. 10 x 25 м тоже самое только правая делает гребок

Посчитать гребки.

3. 20 x 25 дышать каждый цикл плыть свободно легко длинно не в полную силу. Отдых 15 сек. после кажлых 25 мет.

посчитать гребки

4. 30x50м 30 раз по 50 мет. режим 1мин 10 сек

плывете за 1 мин. и 10 сек у вас нет отдыха

за 1 мин. и 5 сек отдых 5 сек

за 1 мин. отдых 10сек

Так вот нужно плыть в этом просвете 55 сек-1мин 10сек не быстрее.

после окончания упр. проверить пульс.

Изменим ноги.

5. 8 x 25м доска в полную силу 25м -30 сек , отдых ноги кроль и так 8 раз.

6. 16 x 50 мет. руки с колобашкой дышать 3\3

3500 мет. это всего за тренировку.

Вы хотите сказать приблизительно такой -----заниматься год 4 раза в неделю

Пульс был 19 у/д

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:07:48 pm

Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду. Первые 10 вообще просто плавание на правой руке, затем на левой, затем попеременно, после каждых 10 раз 100-200 м в координации. Плюс разминка 200 кп+100 ноги+100 руки+100 коорд кроль. Вторая тренировка разминка такая же. упр 1. плывем на ногах одна прижата другая вытянута учимся дышать, потом в другую сторону, затем со сменой рук.

feniks2277 от Сентября 19, 2011, 03:19:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:07:48 pm

Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду. Первые 10 вообще просто плавание на правой руке, затем на левой, затем попеременно, после каждых 10 раз 100-200 м в координации. Плюс разминка 200 кп+100 ноги+100 руки+100 коорд кроль. Вторая тренировка разминка такая же. упр 1. плывем на ногах одна прижата другая вытянута учимся дышать, потом в другую сторону, затем со сменой рук.

Ivvee хочеш плавать нужно плавать. Извени захочеш д----- смотри выше.

ivvee от Сентября 19, 2011, 05:02:42 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 19, 2011, 02:08:45 pm

Пока навык не наработан, а это по данным исследований - не менее года при как минимум 4 разовых тренировках в неделю и это при условии, что речь идет о том, что, по крайней мере при полном контроле и медленном исполнении движения очень близко к идеалу, нечего и думать о режимах! Нужна физуха - есть велосипед, гребной тренажер, зал и т.д.

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:07:48 pm

Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду. Первые 10 вообще просто плавание на правой руке, затем на левой, затем попеременно, после каждых 10 раз 100-200 м в координации. Плюс разминка 200 кп+100 ноги+100 руки+100 коорд кроль. Вторая тренировка разминка такая же. упр 1. плывем на ногах одна прижата другая вытянута учимся дышать, потом в другую сторону, затем со сменой рук.

Цитата: feniks2277 от Сентября 19, 2011, 03:07:48 pm

Ivvee хочеш плавать нужно плавать. Извени захочеш д----- смотри выше.

Тут действительно важно, что плаваю не с целью великих спортивных успехов, а "для себя". Упражнения плавать можно действительно очень много, но, при отсутствии тренерского контроля, и их плавать можно неправильно. То есть, реальный прогресс и по физухе, и по технике будет стремиться к нулю. Совмещать плавание с залом я не могу просто по времени, да и в зал не особо люблю ходить. Мне кажется, программа, которую предлагает feniks2277, наиболее подходит в моем случае, т.к. с одной стороны задает нагрузку, а с другой включает небольшой набор упражнений, дающих возможность улучшить технику. Т.е., собственно, "улучшить результаты"))

Я, кстати, 1-2 раза в месяц беру занятия с тренером, где он просто указывает на основные ошибки (разрабатывать программу упражнений при этом он отказывается, что вполне естественно))))).

Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 05:23:54 pm

твои результаты говорят о том, что твое тело даже приблизительно не знает как плавать, а ты веришь что сложные упражнения типа кулаков тебе помогут.

Vadim TI от Сентября 19, 2011, 07:42:21 pm

Цитата: ivvee от Сентября 19, 2011, 05:02:42 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 19, 2011, 02:08:45 pm

Тут действительно важно, что плаваю не с целью великих спортивных успехов, а "для себя". Упражнения плавать можно действительно очень много, но, при отсутствии тренерского контроля, и их плавать можно неправильно. То есть, реальный прогресс и по физухе, и по технике будет стремиться к нулю. Совмещать плавание с залом я не могу просто по времени, да и в зал не особо люблю ходить. Мне кажется, программа, которую предлагает feniks2277, наиболее подходит в моем случае, т.к. с одной стороны задает нагрузку, а с другой включает небольшой набор упражнений, дающих возможность улучшить технику. Т.е., собственно, "улучшить результаты"))

Тогда не стоит ждать значительного увеличения скорости. Как поставлена задача, такое решение и будет. Ждать чуда от упражнений, выполнение которых в правильном режиме вы не особо представляете не стоит, но если их выполнять интересно - уже плюс. Общефизическая подготовка на уровне оздоровительной физической культуры будет вне всякого сомнения.

Я, кстати, 1-2 раза в месяц беру занятия с тренером, где он просто указывает на основные ошибки (разрабатывать программу упражнений при этом он отказывается, что вполне естественно))))).

[/quote]

При нормальном подходе для прогресса этого достаточно. Тот факт, что тренер не берется написать программу - не естественно, по крайней мере, не для всех естественно. Я считаю, что если Вы заплатили за его время (этакий нормо-час), то в течение этого времени он должен ответить на все ваши вопросы и написать все что просите. А если он что-то не может или что-то не знает, то это не значит, что нужно делать умное лицо и ссылаться на ... да не важно на что! Не всем нужно исправление ошибок, не всем нужно показывать в бассейне как должно выглядеть упражнение. Кому-то просто нужно объяснение и помощь в подготовке программы, кому-то объяснение как работает организм, чем плавание преимущественно отличается от других видов спорта и т.д.

Мой совет - найдите тренера! Не инструктора на бортике - охранника воды с умным видом, а тренера, которому не все равно будет прогресс у ученика или нет, того, кому пусть даже из меркантильных соображений выгодно похвастаться, что получил результат занимаясь с учеником раз в месяц. Такие есть, поверьте!

feniks2277 от Сентября 20, 2011, 08:19:36 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 19, 2011, 03:07:48 pm

Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду. Первые 10 вообще просто плавание на правой руке, затем на левой, затем попеременно, после каждых 10 раз 100-200 м в координации. Плюс разминка 200 кп+100 ноги+100 руки+100 коорд кроль. Вторая тренья разминка такая же. упр 1. пльвем на ногах одна прижата другая вытянута учимся дышать, потом в другую сторону, затем со сменой рук.

Свиммер когда ты даёшь упр. ты хотя бы приблизительно должен понимать что ты хочешь исправить. Я тебя спрашивал какую проблему ты видишь ты отделался плохой техникой, неваткой видео дал упр. незная для чего оно и как его работать, на что обратить внимание, потом начал учит дышать. Сварганил какие то советы с выдохами .

Упр.с одной рукой было дано в самом начале.

1. 2x25м с толчка (смешно) выход за 5 м гребки левой правая впереди, ноги постоянно, вдох на каждый гребок

посчитать гребки 1x25 и 2x25 плыть свободно.

2. 2x25м тоже с правой рукой .

Записать количество гребков

Неэффективно.

Так, исполнил. Докладываю)

1. Гребки левой - 18 шт. на 25 м.

2. Гребки правой - столько же.

3. В координации - 14-15 циклов на 25 м

Неэффективно заменить.

Ты пишешь : "Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду".

А какая на ---н разница 10 сек отдых или 5-10 раз пузыри пускать.

Цитата: ivvee от Август 24, 2011, 10:04:56

[/quote]

пульсы:

30x50 реж. 1.10 - пульс 19.

30x50 реж. 1.05 - пульс 20.

20x50 реж 1.05 + 10x50 реж. 1.00 - пульс 22.

Э точно по твоему" Порог Анаэробного Обмена"

Вадим цитирую: "Ты загоняешься сильно. На уровне топик стартера надо плавать на пульсе ниже аэробной зоны, т.е. примерно на 115-125 не выше "

Это аксиома? Ниже аэробного обмена компенсаторное плавание, что же он после травмы , когда же работать

на пенсии?

19X6=114

20x6=120

22x6=132

ни

Ну выбросишь ты режимы, на фиг тогда огород городить ты же ничего неувидишь выбьешь его из мотивации.

Вадим у тебя Селуянов только для фитнес теста, он что то писал о тренирующем эффекте ММВ в пороге ан.обмена.

5x 200 реж. 4.20 - Пн: 22, Вт:22 Ср:22, Чт:23, Пт:23

+ 5x100 реж. 2.05 - Пн: 23, Вт:23 Ср:23, Чт:24, Пт:24

+10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25 Ср:25, Чт:26, Пт:25

Vadim Посмотри внимательно +10x50 реж.55 - Пн: 24, Вт:25 Ср:25, Чт:26, Пт:25

только слегка касается порога ан.обмена, из 4000м только500м

И это при его сердечно сосудистой.

Из 4000м 3500м аэробная зона , или вы не видите или только себя читаете Пожалуйста свимпер только не гони пургу.

если не рубишь б теме

Привет.

ivvee от Сентября 20, 2011, 01:16:04 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 19, 2011, 07:42:21 pm

Мой совет - найдите тренера! Не инструктора на бортике - охранника воды с умным видом, а тренера, которому не все равно будет прогресс у ученика или нет, того, кому пусть даже из меркантильных соображений выгодно похвастаться, что получил результат занимаясь с учеником раз в месяц. Такие есть, поверьте!

Хочется верить, что есть. Но найти не представляю как.

Цитата: feniks2277 от Сентября 20, 2011, 08:19:36 am

... выбьешь его из мотивации.

Есть такая тема)

Swimmer48 от Сентября 20, 2011, 01:54:38 pm

feniks2277

Цитировать

Я тебя спрашивал какую проблему ты видишь ты отделался плохой техникой, неваткой видео дал упр. незная для чего оно и как его работать, на что обратить внимание, потом начал учить дышать. Сварганил какие то советы с выдохами .

Я вижу отсутствие техники, а отсюда советую начать изучение с нуля начиная с ощущения себя

на воде (звездочка и т.п.), затем плавание по элементам (на одной руке, на ногах с вытянутой рукой) эти упражнения комплексные для новичков для усвоения базовой техники, а не для исправления каких-то конкретных ошибок как например плавание на кулаках или "вдох правой дышать налево". Взять программу для новичка в принципе можно в любой книге по обучению детей.

Цитировать

А какая на ---н разница 10 сек отдых или 5-10 раз пузыри пускать.

В том что у него нет задачи уложиться в режим, а задача проплыть все отрезки в спокойном ключе не отвлекаясь на пульсы, засекание времени, укладывание в режим. И научись уже редактировать сообщения так, чтобы их было удобно читать.

Цитировать

Это аксиома? Ниже аэробного обмена компенсаторное плавание, что же он после травмы, когда же работать

Для освоения базовой техники только так и надо от 2-3 месяцев.

Цитировать

Ну выбросишь ты режимы, на фиг тогда огород городить ты же ничего неувидишь выбьешь его из мотивации.

Значит не так уж и надо ему научиться нормально плавать, если он не может долго и монотонно работать над техникой.

feniks2277 от Сентября 20, 2011, 02:59:36 pm

Совет принят к исполнению. Поучись редактировать. тут ты прав.

Ивнее послушай Свиммера совет на все100, 2-3 месяца по 90 мин 5 раз в неделю попускать пузыри, лежи звездочкой и вообще возьми книгу "обучение плаванию в детских садах" и дерзай делай "Базу" начни с 0.

Vadim TI от Сентября 20, 2011, 03:07:34 pm

feniks2277

Не путай 2 процесса. Есть процесс обучения, есть процесс физической тренировки. В данном случае, побочный физический эффект технической тренировки на уровне аэробного порога это максимум, на что можно рассчитывать, если хотим разобраться с техникой.

Селуяновский ИЗОТОН (оздоровительная физ-ра и фитнес) - это побочный эффект его работы. Основное - спорт высших достижений. Другое дело что у нас кафедра РГУФКА отдельно, а сборная отдельно. В этом часто виноваты и тренеры, которые не желают читать, а, я цитирую, "нормально ориентируются и по пульсу, а новомодная диагностика - ну если это обязательно требуется, то пусть будет" и некоторые "работники" кафедр, которые на вопрос "почему и зачем" делают умное лицо и как девочки отворачивать носик, потому что признаться, что понимания нет, а как стихотворение ответ на этот вопрос еще не выучили. Они очень часто первые, с кем встречаются люди пришедшие с вопросом. Но как и в случае с нормальными тренерами - ищите и обрящите!

Почитайте монографию его ученика Мякинченко "Развитие локальной выносливости в циклических видах спорта"

Очень на многие вопросы получишь ответы. Это не публицистика, это монография диссертации, а значит каждое утверждение должно быть основано или на какой-то научной работе, которая уже признана или должно быть приведено доказательство с практической оценкой.

Анаэробный порог - это предел тренировки. За ним накопление молочной кислоты и ионов водорода уже не возможно остановить без падения интенсивности.

Я понимаю, распирает от желания помочь. Я понимаю, что кажется все и так ясно, что нечего заморачиваться всякими дебрями. Все, кто чем-то в жизни увлекался через это проходили. Это нормально. Просто не позволяйте этому энтузиазму туманить взгляд.

Мой добрый совет, при упоминании кого-то, на кого идет ссылка, не считайте за труд, если это имя новое, набрать его в поиске. В случае с Селуяновым сразу высказывают ссылки на статьи. Это всего несколько страниц.

Swimmer48 от Сентября 20, 2011, 03:10:16 pm

Можно взять с торрентов к примеру такие штуки на основании их составить последовательный комплекс упражнений на полгода, с последующим контролем на виде каждые 2-3 недели. Для оценки прогресса.

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2553803>

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3006128>

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1142660>

feniks2277 от Сентября 21, 2011, 05:26:18 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 20, 2011, 01:54:38 pm

Я вижу отсутствие техники, а откуда советую начать изучение с нуля начиная с ощущения себя на воде (звездочка и т.п.), затем плавание по элементам (на одной руке, на ногах с вытянутой рукой) эти упражнения комплексные для новичков для усвоения базовой техники, а не для исправления каких-то конкретных ошибок как например плавание на кулаках или "вдох правой дышать налево". Взять программу для новичка в принципе можно в любой книге по обучению детей.

Свиммер ты вот пишешь что у Иввее плохая техника можно узнать по каким критериям Ты её оцениваешь.

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.

sosnin от Сентября 21, 2011, 08:52:53 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 20, 2011, 03:07:34 pm

feniks2277

Не путай 2 процесса. Есть процесс обучения, есть процесс физической тренировки. В данном случае, побочный физический эффект технической тренировки на уровне аэробного порога это максимум, на что можно рассчитывать, если хотим разобраться с техникой. вот это точно. а можно обдуманно гонять режимы, задания. форма и скорость поднимится конечно, но техника - сомневаюсь.

Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 09:07:22 am

Цитировать

Свиммер ты вот пишешь что у Иввее плохая техника можно узнать по каким критериям Ты её оцениваешь.

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.

Я уже отвечал. Основание это физ. форма и результаты, которые он показывает в сериях.

Цитировать

Интересно как свимер может определить заметный прогресс?

Ты уж извени за моё редактирование , потерпи свимер я скоро, скоро постагаюсь научиться.

Я уже писал про контрольные видео, ты невнимателен.

Цитировать

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.

Для начала я бы посоветовал освоить базовую технику:)

feniks2277 от Сентября 21, 2011, 09:13:56 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 09:07:22 am

Цитировать

Свиммер ты вот пишешь что у Иввее плохая техника можно узнать по каким критериям Ты её оцениваешь.

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.

Я уже отвечал. Основание это физ. форма и результаты, которые он показывает в сериях.

Цитировать

Интересно как свимер может определить заметный прогресс?

Ты уж извени за моё редактирование , потерпи свимер я скоро, скоро постагаюсь научиться.

Я уже писал про контрольные видео, ты невнимателен.

Цитировать

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.

Для начала я бы посоветовал освоить базовую технику:)

Извени это как , сколько ?

А без контрольного видео ты в швах.

Спасибо с тобой усё ясно.

без обид.

sosnin от Сентября 21, 2011, 09:28:38 am
странно, что написано не на английском? без обид :) :) :)

feniks2277 от Сентября 21, 2011, 09:34:53 am
Цитата: sosnin от Сентября 21, 2011, 09:28:38 am
странно, что написано не на английском? без обид :) :) :)
Старик зашел в транслит и долблю кек дятел.
А тебе советую с порогами разобраться может тогда и поймешь чего.
С убажением .

Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 10:11:56 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 21, 2011, 09:13:56 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 09:07:22 am
Цитировать
Свиммер ты вот пишешь что у Иввее плохая техника можно узнать по каким критериям Ты её оцениваешь.

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.
Я уже отвечал. Основание это физ. форма и результаты, которые он показывает в сериях.

Цитировать

Интересно как свимер может определить заметный прогресс?

Ты уж извени за моё редактирование , потерпи свимер я скоро, скоро постагаюсь научиться.

Я уже писал про контрольные видео, ты невнимателен.

Цитировать

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.
Для начала я бы посоветовал освоить базовую технику :)
Извени это как , сколько ?
А без контрольного видео ты в швах.
Спасибо с тобой усё ясно.
без обид.

Секундомер на таком уровне весьма относительное понятие. Без секундомера ты швах, без замера пульса тоже, а он по любому не умеет ещё грамотно замерять время и мерить пульсы ;) Базовая техника это когда он сможет делать 15 гребков на 25 метров и проплыть при этом за 16-17 с их, а это в принципе всегда видно по ощущениям и на глаз. Сколько сейчас гребков на 25?) Около 20-25 по любому.

feniks2277 от Сентября 21, 2011, 10:29:54 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 10:11:56 am
Цитата: feniks2277 от Сентября 21, 2011, 09:13:56 am
Цитата: Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 09:07:22 am
Цитировать
Свиммер ты вот пишешь что у Иввее плохая техника можно узнать по каким критериям Ты её оцениваешь.

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.
Я уже отвечал. Основание это физ. форма и результаты, которые он показывает в сериях.

Цитировать

Интересно как свимер может определить заметный прогресс?

Ты уж извени за моё редактирование , потерпи свимер я скоро, скоро постагаюсь научиться.

Я уже писал про контрольные видео, ты невнимателен.

Цитировать

И каким видуому в/с ты посоветуешь ему учиться.
Для начала я бы посоветовал освоить базовую технику :)
Извени это как , сколько ?
А без контрольного видео ты в швах.
Спасибо с тобой усё ясно.
без обид.

Секундомер на таком уровне весьма относительное понятие. Без секундомера ты швах, без замера пульса тоже, а он по любому не умеет ещё грамотно замерять время и мерить пульсы ;) Базовая

техника это когда он сможет делать 15 гребков на 25 метров и проплывать при этом за 16-17 с их, а это в принципе всегда видно по ощущениям и на глаз. Сколько сейчас гребков на 25?) Около 20-25 по любому.

А вот это уже другое дело извени приношу свои извенения. Видиш и видео не нужно. А то я уж подумал отебе нехорошо. Спасибо.

feniks2277 от Сентября 21, 2011, 10:49:10 am
Цитата: Vadim TI от Сентября 20, 2011, 03:07:34 pm
feniks2277

Почитате монографию его ученика Мякинченко "Развитие локальной выносливости в циклических видах спорта"

Очень на многие вопросы получишь ответы. Это не публицистика, это монография диссертации, а значит каждое утверждение должно быть основано или на какой-то научной работе, которая уже признана или должно быть приведено доказательство с практической оценкой.

Анаэробный порог - это предел тренировки. За ним накопление молочной кислоты и ионов водорода уже не возможно остановить без падения интенсивности.

Мой добрый совет, при упоминании кого-то, на кого идет ссылка, не сочитите за труд, если это имя новое, набрать его в поиске. В случае с Селуяновым сразу выскакивают ссылки на статьи. Это всего несколько страниц.

Вадим к слову Америки вы мне не открыли.

Harmful Effects of Swimming Above Threshold Speed.

The results of several studies suggest that athletes can actually lose endurance by swimming faster than threshold speeds too frequently.

SWIMMING FASTEST by Ernest W. Maglischo PHD in exersise physiology.p.431

Roles of Lactic Acid and Muscle pH in Fatigue.

A decline in muscle pH or ,acidosis ,I belived to be the principal cause of fatigue in all swimming.

p.361

И так далее и итп.Книга издана первый раз в 1993 году.Дайте поглядеть Е.Б.Мякинченко, В.Н. Селуянов" Развитие Локальной Мышечной Выносливости В Циклических Видах Спорта"

2005-2009. ст.358. диаграммы графики и для кого же эта монография.

Для магистрантов, аспирантов ,спортивных медиков,преподавателей ссузов и вузов,тренеров и спортсменов.

В Канаде сложно с книгами именно с такой тематикой но как видите у меня есть. Вудет время обязательно проштудирую.

Swimming Fastest by Ernest Maglischo. p.791

Championship Swim Training by Bill Sweetenham. p.301

Periodization-5th Edition: Theory and Methodology of Training by Tudor Bompa and G. Gregory Haff

p.413

Вы уж тоже на досуге полистайте, тогда и порог анаэробный определить полегче будет. Двое из них PHD.один тренер известный.

Vadim TI от Сентября 21, 2011, 02:53:01 pm
feniks2277

Книжки пишут для тех, кому интересно читать - получать информацию.

Книжки - чтобы читать! Листать и смотреть картинки - не означает читать и понимать что там написано.

Кто такие аспиранты, магистры? Они с другой планеты? Чем они так эксклюзивно отличаются от тех, кто просто ищет информацию, а диплом и степень - не имеют значения? Если хотите разобраться - разберетесь!

Мы обсуждаем вопрос, который затрагивает физиологию и биохимию. Как-то само-собой разумеется, что уж если люди оперируют понятиями порогов обмена, то это значит, что

представление что это такое, как это происходит и как на это можно повлиять, должно присутствовать. И если у Вас нет собственной лаборатории, где все можно попробовать (жизни не хватает, но попытаться можно), то единственный источник - работа других людей, результатами которой они делятся в книжках.

Это чтение не для досуга. Это работа с информацией!

And no offence please, it wasn't my intension.

sosnin от Сентября 21, 2011, 03:05:37 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 21, 2011, 02:53:01 pm

And no offence please, it wasn't my intension.

сговорились чтоли? :)

feniks2277 от Сентября 21, 2011, 03:27:37 pm

Цитата: sosnin от Сентября 21, 2011, 03:05:37 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 21, 2011, 02:53:01 pm

And no offence please, it wasn't my intension.

сговорились чтоли? :)

Нет Соснин просто хорошо поняли друг друга.

feniks2277 от Сентября 22, 2011, 06:55:51 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 21, 2011, 10:11:56 am

Секундомер на таком уровне весьма относительное понятие. Без секундомера ты швах, без замера пульса тоже, а он по любому не умеет ещё грамотно замерять время и мерить пульсы ;) Базовая техника это когда он сможет делать 15 гребков на 25 метров и проплыть при этом за 16-17 с их, а это в принципе всегда видно по ощущениям и на глаз. Сколько сейчас гребков на 25?) Около 20-25 по любому.

[/quote]

Свиммер это точно ты предлагаеш плавать.

Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду. Первые 10 вообще просто плавание на правой руке, затем на левой, затем попеременно, после каждых 10 раз 100-200 м в координации. Плюс разминка 200 кп+100 ноги+100 руки+100 коорд кроль. Вторая тренировка разминка такая же. упр 1. плывем на ногах одна прижата другая вытянута учимся дышать, потом в другую сторону, затем со сменой рук.

А это советуют плавать детям 8-9 8-10лет.

И я глубоко убежден что плавать по секундомеру и по пульсам им на много сложнее чем тридцатилетнему мужику с сердцем даже второразрядника на средние дистанции по ЛА.

AGE 8-9 YEARS*

*The age applies to the beginning of a swimming year.

Development of BE-1

16-40 x 25 i= 5-10 " - FR, BK, BR (CRD, P or K) with conscious control of swimming technique (TR-1, TR-2);

16-20 x 50 CRD, P, K i=10"-15";

8-12 x 100 CRD, P, K i=20-30";

6-8 x 150-200 CRD, P, K i=20-40";

1-3 x 400 (TR-1); 1 x 800-1000.

AGE 10 YEARS

Development of BE-1

16-30 x 50 i=20"-30";

8-12 x 100 , i=30"-40";

5-8 x 150-200 i=60"-90";

3-5 x 300-400 i=2'-3';

1-3 x 600-800 i=2'-4';

1-2 x 1000 i=2'-4';

8-16 x 50 К i=20"-30";

8-12 x 100 К i=30"-40";

16-30 x 50 (50 CRD + 50 К) i=20"-40";

4-6 x 200 К i=30"-40";

16-30 x 25 CRD, P, К , with conscious control of technique, i=15"-30";

1-3 x 400 IM (change stroke every 25 or 50 m) i=60"-90";

1-2 x 400 К i=40"-60".

И поверь что к-во циклов на 25 м у детей ой как далеко от того что ты написал. Их преимущество и заключается в большем количестве движений которое в последствии переходит в качество

умение-НАВЫК.

А ты заведомо хочешь уменьшить объём, вывести его из его выносливости, ему потом год потеть придется чтобы всё вернуть ему 30 лет а не 16-20л

И честно без обид, с детьми ты в жизни не работал.

PS> Видишь пузырей нет только отдых. i=20 or i=30

Выдохи как дополнение да в разминке но не в осн. задании. Если ненаучить сейчас по пульсу и по секундомеру, то когда?

Swimmer48 от Сентября 22, 2011, 08:27:34 am

Когда технику освоит тогда и включать работу по секундомеру и заданным пульсам, он сейчас даже не оценит какой у него пульс на дистанции. Если мужик 30 лет плавает как дите 8-9 лет, то ему стоит много техникой заниматься.

feniks2277 от Сентября 22, 2011, 09:39:28 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 21, 2011, 02:53:01 pm
feniks2277

Книжки пишут для тех, кому интересно читать - получать информацию.

Книжки - чтобы читать! Листать и смотреть картинки - не означает читать и понимать что там написано.

Кто такие аспиранты, магистры? Они с другой планеты? Чем они так эксклюзивно отличаются от тех, кто просто ищет информацию, а диплом и степень - не имеют значения? Если хотите разобраться - разберетесь!

Мы обсуждаем вопрос, который затрагивает физиологию и биохимию. Как-то само-собой разумеется, что уж если люди оперируют понятиями порогов обмена, то это значит, что представление что это такое, как это происходит и как на это можно повлиять, должно присутствовать. И если у Вас нет собственной лаборатории, где все можно попробовать (жизни не хватит, но попытаться можно), то единственный источник - работа других людей, результатами которой они делятся в книжках.

Это чтение не для досуга. Это работа с информацией!

And no offence please, it wasn't my intension.

Вадим , книгой вы меня конечно заинтриговали .Начал и отложил на время.

Цитирую:"Мы рассматриваем тот случай , когда в процессе тренировки производительность и совершенство функционирования "центральных систем" уже обезпечены." итд..-тоесть , когда в процессе

длительной специализированной тренировки мышцы становятся лимитирующим фактором физической работоспособности." ст.13 Е.Б.Мякинченко.

Нам скорее подходит этот вариант. Цитирую:Селуянов В.Н.
ПОДГОТОВКА БЕГУНА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

Исследование способности студентов, аспирантов, тренеров высшей квалификации, владеющих знаниями эмпирической ТСТ [83, 84], к планированию тренировочного процесса показало следующее. В качестве объекта выбирался легкоатлет I-II разряда. Ставилась цель добиться улучшения спортивного результата либо в беге на 100 м, либо на 800 м, либо на 10000 м. Попытка отразить ход мышления при построении микроцикла уже показала, что ни один из многих сотен специалистов не способен к теоретическому мышлению, не может ответить на вопросы, почему в данный день трени-ровки выбираются определенная интенсивность и объем нагрузки. Отсутствие такой способности вполне объяснимо, просто в главном учебнике "Теория и методика физической культуры" (1991) нет моделей организма человека, нет вывода средств, методов и планирования физической подготовки с опорой на модель организма человека, т.е. на биохимию и физиологию человека, нет междисциплинарного синтеза, нет развитой теории. По такому учебнику невозможно научиться теоретическому мышлению, поскольку там его просто нет. Имеется лишь формально-логическое мышление, связанное с теоретической стороной эмпирической стадии развития науки группировка, систематизация, классификация, определение общих эмпирических правил и принципов. На базе такой информации можно копировать устоявшиеся схемы, что вполне подходит для начинающих спортсменов.

ст .20

Цитата не моя,

Vadim TI от Сентября 22, 2011, 12:24:07 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 22, 2011, 09:39:28 am

Цитата: Vadim TI от Сентября 21, 2011, 02:53:01 pm

feniks2277

Вадим ,книгой вы меня конечно заинтриговали .Начал и отложил на время.

Цитирую:"Мы рассматриваем тот случай ,когда в процессе тренировки производительность и совершенство

функционирования "центральных систем" уже обезпечены." итд..-тоесть ,когда в процессе длительной специализированной тренировки мышцы становятся лимитирующим фактором физической работоспособности."

ст.13 Е.Б.Мякинченко.

Нам скорее подходит этот вариант. Цитирую:Селуянов В.Н.
ПОДГОТОВКА БЕГУНА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

Исследование способности студентов, аспирантов, тренеров высшей квалификации, владеющих знаниями эмпирической ТСТ [83, 84], к планированию тренировочного процесса показало следующее. В качестве объекта выбирался легкоатлет I-II разряда. Ставилась цель добиться улучшения спортивного результата либо в беге на 100 м, либо на 800 м, либо на 10000 м. Попытка отразить ход мышления при построении микроцикла уже показала, что ни один из многих сотен специалистов не способен к теоретическому мышлению, не может ответить на вопросы, почему в данный день трени-ровки выбираются определенная интенсивность и объем нагрузки. Отсутствие такой способности вполне объяснимо, просто в главном учебнике "Теория и методика физической культуры" (1991) нет моделей организма человека, нет вывода средств, методов и планирования физической подготовки с опорой на модель организма человека, т.е. на биохимию и физиологию человека, нет междисциплинарного синтеза, нет развитой теории. По такому учебнику невозможно научиться теоретическому мышлению, поскольку там его просто нет. Имеется лишь формально-логическое мышление, связанное с теоретической стороной эмпирической стадии развития науки группировка, систематизация, классификация, определение общих эмпирических правил и принципов. На базе такой информации можно копировать устоявшиеся схемы, что вполне подходит для начинающих спортсменов.

ст .20

Цитата не моя,

Я рад, что мы поняли друг-друга!

В дальнейших своих статьях и работах аспирантов Виктор Николаевич часто повторяет, что если мы не имеем дело с людьми сидячего образа жизни и людьми с ИБС и гипертонией, то сердце является лимитирующим фактором менее чем в 1% случаев и случается со спортсменами высочайшего уровня.

Он приводит такое сравнение, что если бы сердце было лимитирующим фактором, то чтобы выиграть чемпионат мира в циклическом виде спорта нужно было бы взять толстяка и похудеть его. Его сердце получает огромную тренировку постоянно, даже во сне.

Под центральными системами понимается не только ССС, но и дыхание и ЦНС (навык движения должен быть создан и закреплён).

Его цель, по его собственным словам, разработка обоснованных с точки зрения физиологии и биохимии, моделей тренировочного процесса. Чтобы каждое тренировочное задание было обосновано, не то только с точки зрения "многолетнего успешного опыта подготовки чемпионов".

Arman от Сентября 22, 2011, 05:24:31 pm

Вот что у меня намечается на данный момент. Начинаю тренировки с таким блоком..

1*200 кроль с лопатками (после выхода руки из воды держу маленькую паузу- рука прямая и чуть выше от уровня воды, пронос прямой рукой, стараюсь при проносе помогать гребку друго рукой)

1*200 гребок брасом (иногда руки брас, ноги бат) - гребок батом, контроль - высокое положение бедер в обоих случаях

1*200 упражнение Бионди с лопатками, контроль длинный гребок, при входе головы вводу, таз идет вверх

1*200 бат одной-двумя руками с разными вариациями

4*50 бат ногами в режиме 1:20 (время плавания 55-60 сек.)

4* 125 прогрессия от феникса с упражнением от Бионди ;)

Ну вот эта часть меняется очень мало, потом идет скоростная работа, пока пробую разные вещи, power set делаю постоянно, это толчок 4 удара ногой, 4 гребка, стараюсь каждый раз отмечать насколько далеко выплыл...

8*20 вертикальных ударов батом, руки стрелочкой вверх, режим :30

бат под водой с ускорением 13-15 ударов ног (с калабашкой между ног и без).

гребок батом с кулаками на максимальном темпе...

попробовал один раз 8:25 кролем с лопатками в режиме :30, особо не напрягло, но дорожки у нас почти всегда полные, пока не удалось выкратить свободные минуты, чтобы посмотреть, каков мой предел...

Под конец кроль на руках с лопатками 200, длинные спокойные гребки, ну и там по мелочи толчки, повороты, старты...

Вопрос: когда делать "power set", сразу после основной части, или как сначала проработать несколько сетов на интенсивность и только потом...

@LE}{@NDER от Сентября 22, 2011, 06:25:33 pm

Цитата: Arman от Сентября 22, 2011, 05:24:31 pm

Вот что у меня намечается на данный момент. Начинаю тренировки с таким блоком..

1*200 кроль с лопатками (после выхода руки из воды держу маленькую паузу- рука прямая и чуть выше от уровня воды, пронос прямой рукой, стараюсь при проносе помогать гребку друго рукой)

1*200 гребок брасом (иногда руки брас, ноги бат) - гребок батом, контроль - высокое положение бедер в обоих случаях

1*200 упражнение Бионди с лопатками, контроль длинный гребок, при входе головы вводу, таз идет вверх

1*200 бат одной-двумя руками с разными вариациями

4*50 бат ногами в режиме 1:20 (время плавания 55-60 сек.)

4* 125 прогрессия от феникса с упражнением от Бионди ;)

Ну вот эта часть меняется очень мало, потом идет скоростная работа, пока пробую разные вещи, power set делаю постоянно, это толчок 4 удара ногой, 4 гребка, стараюсь каждый раз отмечать насколько далеко выплыл...

8*20 вертикальных ударов батом, руки стрелочкой вверх, режим :30

бат под водой с ускорением 13-15 ударов ног (с калабашкой между ног и без).

гребок батом с кулаками на максимальном темпе...

попробовал один раз 8:25 кролем с лопатками в режиме :30, особо не напрягло, но дорожки у нас почти всегда полные, пока не удалось выкратить свободные минуты, чтобы посмотреть, каков мой предел...

Под конец кроль на руках с лопатками 200, длинные спокойные гребки, ну и там по мелочи толчки, повороты, старты...

Вопрос: когда делать "power set", сразу после основной части, или как сначала проработать несколько сетов на интенсивность и только потом...

Имхо, начинать треню с лопаток - это злобное издевательство над плечевыми суставами. Стоит почитать, что такое разминка и посмотреть примеры, в нете есть много, у того Каунсилмена и т.д. - например тут - <http://fleshscanner.ru/184/razminka.html>

Во-вторых, не надо устраивать из тренировки свалку - невозможно на одной тренировке тренировать все. Нужно ставить цель для тренировки(как и для всего цикла): работа над техникой, работа над выносливостью, работа над скоростью и т.д. Не надо все городить на кучу в одну треню.

Arman от Сентября 22, 2011, 06:54:58 pm

Ок, спасибо. Лопатки с которыми я начинаю Finis freestyle, они сравнительно маленькие и ориентированы не на мощность, а на технику. Оч. хорошо растягивают.. я плыву спокойными, длинными гребки все равно не... ?

А на счет все сразу, я тоже думал про это, может как у культуристов, на одной тренировке интенсивно обрабатывать ноги, на другой упр. делать на руки и т.д. ??

Vadim TI от Сентября 22, 2011, 09:19:54 pm

Цитата: Arman от Сентября 22, 2011, 05:24:31 pm

Вопрос: когда делать "power set", сразу после основной части, или как сначала проработать несколько сетов на интенсивность и только потом...

Всю тренировку комментировать - это отдельная работа и не на пару часов.

Но с @LE}{@NDR согласен.

1) Разминка - медленный кроль или спина порядка 200 метров (это для новичков, которые не могут себе представить 200 дельфин без сильной усталости). Почему медленно, потому что скорость аэробной реакции - до 3-х минут (это когда Ваш организм начинает получать чистую энергию без закисления и со сравнительно низкой степенью повреждения миофибрил). Начнете с лопаток (это уже само по себе отягощение) и вместо запуска реакции аэробного обмена сразу запуститься анаэробный + сразу будут рушиться миофибрилы, а при условии, что дальше пойдет силовая работа или скоростная - это совсем ненужно. Это может звучать как заумные дебри, а если проще, то Ваша задача не устать перед основной частью.

2) Вторым номером почти всегда должна быть техническая часть. По опыту скажу, от 20 до 40 минут уходит чтобы почувствовать воду каждый раз. Для этих цифр научного объяснения у меня нет. Это мое личное наблюдение. Пока этого ощущения нет, про рекорды и хорошее время можно забыть. Только настроение испортите и технику ломаете.

3) Power set - это отдельная тренировка, основная часть специальной силовой тренировки. Это то, к чему Вы готовились в пункте 1 и 2.

Что подразумевается под словами "поработать на интенсивность"? Если это означает пульс выше аэробного порога, то нельзя (закисление и все, что описал в пункте 1), если так условно называется техническая работа и плавный разгон, то это часть "power set" - можно.

Arman от Сентября 22, 2011, 09:40:11 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 22, 2011, 09:19:54 pm

Это может звучать как заумные дебри, а если проще, то Ваша задача не устать перед основной частью.

Что подразумевается под словами "поработать на интенсивность"? Если это означает пульс выше аэробного порога, то нельзя.

Понял, спасибо, буду работать более бережно... так, после как бы основной части усталость была, и только в последние 2-3 тренировки стало чуть полегче.... Выходит, если планирую скоростные серии, не надо себя изводить ДО них....

Vadim TI от Сентября 22, 2011, 09:56:01 pm

Цитата: Arman от Сентября 22, 2011, 09:40:11 pm

Цитата: Vadim TI от Сентября 22, 2011, 09:19:54 pm

Это может звучать как заумные дебри, а если проще, то Ваша задача не устать перед основной частью.

Что подразумевается под словами "поработать на интенсивность"? Если это означает пульс выше аэробного порога, то нельзя.

Понял, спасибо, буду работать более бережно... так, после как бы основной части усталость была, и только в последние 2-3 тренировки стало чуть полегче.... Выходит, если планирую скоростные серии, не надо себя изводить ДО них....

Во-первых, после силовой тренировки срок полного восстановления (это чтобы с гарантией надеяться на улучшение результата, а не просто помесить воду с брызгами) 7 дней как минимум (под химией все гораздо быстрее, но надеюсь до этого у Вас не дошло). Это если речь идет об одной и той же мышечной группе (один и тот же стиль.) Силовую другим стилем устроить можно, но следующая такая же - не раньше 7 дней.

Во-вторых, силовая тренировка - это и есть основная часть. Это после нее усталость должна быть, а до нее, только заряд энергии, хорошее настроение и свежие силы.

По-моему нам стоит разобраться в понятиях, чтобы понимать друг-друга. 8 по 25 или 8 по 15 -

это скорость.

Как таковая работа, которая называется power set предполагает непрерывную мощную работу от 30 сек до минуты. Вы же не плывете 25 метров 30 сек.? Power означает увеличение мощности работы мышц. Степень мощности работы мышц зависит от количества мышечных волокон, одновременно вступающих в работу. Наши мышечные волокна не могут работать в пол силы, они или работают или нет, а мощность работы зависит от того насколько много волокон организм рекрутирует одновременно. Это напрямую зависит от мышечной массы (90% мышечной массы - масса мышечных волокон - миофибрил - читайте - их количество). Выходит, что такая тренировка должна иметь своей целью - рост массы всех мышц задействованных в движении, а это достигается при непрерывной работе без момента расслабления во время движения не менее 30 сек. Если мы плывем, то момент расслабления неизбежно присутствует, значит 30 сек. уже мало. Точных данных по временным интервалам, которые подходят для плавания в литературе нет. Все слишком индивидуально. Я для себя и своих учеников применяю такой метод: во время тренировки в зале при работе с весом я прошу сосредоточиться на ощущениях при выполнении работы в статодинамическом режиме с весом при котором на 40 секунде с гарантией наступает отказ. А в воде прошу работать мощно до этого ощущения. У большинства это бывает в интервале 1.5 - 2 мин.

Исходя из Вашей скорости и подбирают отрезки, которые Вы будете "силовить". Кому-то по 100, кому-то по 150, кому-то по 175 и т.д.

Arman от Сентября 23, 2011, 07:47:59 am

Да, в понятиях разобраться нужно... Вот у меня от феникса...

EXAMPLES OF POWER TRAINING SETS

4 sets of 8x 12.5. Swim easy for 3 min between sets.

6 stroke cycles sprinted 10 times on a send of of 1 min

3 sete of 8x25 on 1:30. Sprint for 10 m; then swim the remainder of the distance easy. Swim easy for 5 min between sets.

Ну это совсем другое, чем то что вы описывали ...

Vadim TI от Сентября 23, 2011, 01:50:01 pm

Цитата: Arman от Сентября 23, 2011, 07:47:59 am

Да, в понятиях разобраться нужно... Вот у меня от феникса...

EXAMPLES OF POWER TRAINING SETS

4 sets of 8x 12.5. Swim easy for 3 min between sets.

6 stroke cycles sprinted 10 times on a send of of 1 min

3 sete of 8x25 on 1:30. Sprint for 10 m; then swim the remainder of the distance easy. Swim easy for 5 min between sets.

Ну это совсем другое, чем то что вы описывали ...

Это к вопросу о понятиях. Это, то что я называю скоростью. Они это называют POWER TRAINING SETS.

Это отдельная тренировка.

В этих заданиях придется плыть гораздо быстрее, чем даже 50 на соревнованиях.

Это имеет смысл. С точки зрения физиологии и биохимии, эта тренировка будет иметь на выходе 2 результата:

1) увеличения количества митохондрий в быстрых мышечных волокнах, что даст большую выносливость при субмаксимальной работе (способность дольше удерживать близкую к максимальной скорость)

2) приведет к накоплению большего объема креатинфосфата в мышцах, что даст способность дольше удерживать максимум скорости и мощности.

Эффект этой тренировки - скорость работы мышечных волокон, т.е. максимальное использование того объема мышечной массы, которая есть. Прирост мощности (по физике - работы в единицу), в большей степени, даст прирост мышечной массы. Как этого добиться в воде я уже писал.

Я не удивлюсь если в рекомендации "speed sets", Вам расскажут то, что я написал раньше. Не

циклитесь на этом. Вам важно понимать что Вы делаете и какой будет эффект, а то как эту тренировку назвать и какое слово более правильное - пусть решают те кому это интересно.

Arman от Сентября 24, 2011, 04:48:11 pm

Сегодня экспериментировал, старался в уме держать ощущение энергии и легкости... как-то по другому пошло, чувство усталости и тяжести стало гораздо меньше (блин к тому же очки забыл дома, а без них глаза сильно раздражаются)...

В следующий раз попробую не отпустить это чувство при более полной нагрузке.

Вопрос- а если при разминке плыву спокойно но в гипоксическом режиме (выходит анаэробный порог), так правильно?

Vadim TI от Сентября 24, 2011, 07:12:14 pm

Цитата: Arman от Сентября 24, 2011, 04:48:11 pm

Сегодня экспериментировал, старался в уме держать ощущение энергии и легкости... как-то по другому пошло, чувство усталости и тяжести стало гораздо меньше (блин к тому же очки забыл дома, а без них глаза сильно раздражаются)...

В следующий раз попробую не отпустить это чувство при более полной нагрузке.

Вопрос- а если при разминке плыву спокойно но в гипоксическом режиме (выходит анаэробный порог), так правильно?

Если на задержке, то закисляется, прежде всего, сердечная мышца, она работает в рабочем своем режиме, а остальные - уже в следующую очередь - совсем не нужно!!! Представьте, что перегрели двигатель машины в начале заезда ... что будет, когда начнется разгон?

Все задержки - в конце тренировки, когда от основного мотора ничего уже не нужно. Так получится, что Вы предметно тренируете миокард, в то время как остальные мышцы тела работают без напряжения.

feniks2277 от Сентября 25, 2011, 07:19:30 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 02, 2011, 11:06:43 am

Цитата: feniks2277 от Августа 27, 2011, 12:38:35 pm

Цитата: Arman от Августа 27, 2011, 11:29:38 am

Should I answer in english :) ? I train myself to do so. I can do separate 25s in this manner (from start and the from push-off), but your question is very interesting for me, I'll try to connect them together in my next trainings (however I don't want to hurry, because I feel some flaws in my current technique). If I succeed I'll let U know, and who knows may be I can even ask someone to shot a little video...

Butterfly Drill Progressions

Each progression should conclude with a full stroke.

1. undulation action with the arm by the side.
2. Butterfly Biondi drill. The swimmer starts this drill with a streamlined push off the wall underwater.

As a swimmer begin surface he performs a pull underwater with a hands, then flicks back as if going into a recovery.

The hands and the lower arms leave the water. The swimmer lifts the head up taking a breath at the same time he

is flicking back. After a powerful flick the swimmer does not recover the arm over the water but brings them back

underneath the body. After completing the flick, he pushes the head back down the water. at this point hips should rise. the arms now recover underwater with the swimmer returning to a streamline position. The swimmer undulates in the streamline position with six downward beats of the legs. As the arms come up to the surface, he prepares to start the cycle again.

3 The swimmer this time performs the Biondy drill alternative with a full stroke; this called Biondi drill plus one

4. the swimmer now progresses to biondi drill plus two.

.the final progression is to full-stroke butterfly.

Try to do this progression for one week.

Good luck

PROGRESSION 2 FISTS AND PADDELS

The aim of the progression is to improve the swimmer's feel of the water and stroke efficiency.

1. 50 m butterfly stroke count.
2. 50 m bf. with fists timed and stroke count. Drill with clenched fist.
3. 50 m distance per stroke and stroke count.
4. 50 m bf. with hand paddles, distance per stroke, and stroke counts.

5. 50 m bf. max . effort with hand paddles , counting strokes , and trying to hold stroke count from step 4

6. 50 bf. max. effort , counting strokes , and aiming to hold stroke count from step 3 . No hand paddels.

7. 50 m. bf. slow- motiom minimum strokes.

8. 50 bf. minimum - maximum drill .

THE MINIMUM - MAXIMUM DRILLS SWIMMING AT MAX. EFFORT WITH THE MINIMUM NUMBER OF STROKES .THE TWO ADDED TOGETHER PRODUCE AN EFFICIENCY FIGERE. AN EXAMPLE

50 M. BF. IN 30 SECONDS IN 20 STROKES = EFFICIENCY RATING OF 50

50 M. BF. IN 32 SECONDE IN 22 STROKES = ERRICIENCY RATING OF 54

The goal ror the swimmer is to improve the efficiency rating .It 's important to record the stroke count and times.

Good luck.

PROGRESSION_3: POWER AND TIMING DRILL.

1 Steramlined kick 15 m underwater to develop power for starting and turning.

2. Right arm only, breathing to the side with none breathing arm extended, working on the timing of kicks and straight arm recovery.

3.Left arm only the same like with right arm.

4.Like step 2 except breathing to the front with none pulling arm by side, working on the timing of the kicks and breathing.

5. Change your arm and do it like step 4.

6.Males:two right arm pulls, two left arm pulls , four full strokes though twice for 50m.

The aim is for the swimmer to do two- two- four through twice for 50m, which is 16 strokes None pulling arm is by the side.

7.Full-stroke but. in slow motion.

8. Full-stroke butterfly.

7. and 8. strong two -beat kiking action.

Арман техника превьше всего. переводить не буду , кому нужно разберётся с переводчиком или со словарем.

Удачи.

feniks2277 от Сентября 25, 2011, 08:29:29 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 22, 2011, 08:27:34 am

Когда технику освоит тогда и включать работу по секундомеру и заданным пульсам, он сейчас даже не оценит какой у него пульс на дистанции. Если мужик 30 лет плывет как дите 8-9 лет, то ему стоит много техникой заниматься.

Ты хочеш сказать что дети 8-10 лет имеют хорошую технику и могут начинать плавать сеты по секундомеру,

и "оценивать пульс на дистанции"

Свиммер вопрос остался открытым. Ты когда нибудь тренировал детей??? Какой у тебя в этом опыт??

Возврат 6-11 лет.

Swimmer48 от Сентября 25, 2011, 03:22:04 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 25, 2011, 08:29:29 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 22, 2011, 08:27:34 am

Когда технику освоит тогда и включать работу по секундомеру и заданным пульсам, он сейчас даже не оценит какой у него пульс на дистанции. Если мужик 30 лет плывет как дите 8-9 лет, то ему стоит много техникой заниматься.

Ты хочеш сказать что дети 8-10 лет имеют хорошую технику и могут начинать плавать сеты по секундомеру,

и "оценивать пульс на дистанции"

Свиммер вопрос остался открытым. Ты когда нибудь тренировал детей??? Какой у тебя в этом опыт??

Возврат 6-11 лет.

Таких мелких в большом количестве нет. Какая разница какой опыт? ;D Я хочу сказать, что с детьми в 8-10 работают только над техникой и играют, когда дети освоят технику тогда и включают работу по секундомеру с 11 лет. Ей богу то ли ты читаешь через задницу, то ли я какие то не те буквы подбираю.

feniks2277 от Сентября 26, 2011, 06:53:59 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 25, 2011, 03:22:04 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 25, 2011, 08:29:29 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 22, 2011, 08:27:34 am

Когда технику освоит тогда и включать работу по секундомеру и заданным пульсам, он сейчас даже не оценит какой у него пульс на дистанции. Если мужик 30 лет плывет как дите 8-9 лет, то ему стоит много техникой заниматься.

Ты хочешь сказать что дети 8-10 лет имеют хорошую технику и могут начинать плавать сетью по секундомеру,

и "оценивать пульс на дистанции"

Свиммер вопрос остался открытым. Ты когда нибудь тренировал детей??? Какой у тебя в этом опыт??

Возраст 6-11 лет.

Таких мелких в большом количестве нет. Какая разница какой опыт? ;D Я хочу сказать, что с детьми в 8-10 работают только над техникой и играют, когда дети освоят технику тогда и включают работу по секундомеру с 11 лет. Ей богу то ли ты читаешь через задницу, то ли я какие то не те буквы подбираю.

3 сентября 2010г. УТГ-2

разминка: 1. 600 кролем на 1 руке, другая прижата

2. 6x20 нырок(под водой, руки впереди, ноги баттом) режим около 1 мин.

осн.часть: 1.Работа на уровне ПАНО 20x50 кроль в лопатках(внимание на захват) реж. 1 мин. пульс 27-28

100 закуп.

2.800 на спине 1вперед, другая у бедра. Через 3 счёта смена рук, в ластах.

Внимание на скручивание.

3.400 крокодил(руки батт, ноги кроль). Внимание на мин. колебания плечевого пояса и длинный гребок

6.600(50 батт на 1 руке + 25 батт). Внимание на посыл руки и непрерыв.

работу ног.

закл. часть: 200 на спине двумя, ноги брассом

Итого:90 мин=3.800 Допороговое пл-е 2.800м(в том числе компенсаторное). Пл-е на уровне ПАНО 1000м

УТГ-2 Это плавание по кандидатскому минимуму?? И режимы тут тебе и пороги.

3800 мет.

А здесь не слишком много упражнений.???

А Это ты с "пузырями"

Выкинуть отсюда все режимы, заменив их отдыхом в виде 5-10 выдохов в воду. Первые 10 вообще просто плавание на правой руке, затем на левой, затем попеременно, после каждых 10 раз 100-200 м в координации. Плюс разминка 200 кп+100 ноги+100 руки+100 коорд кроль. Вторая тренировка разминка такая же. упр 1. плывем на ногах одна прижата другая вытянута учимся дышать, потом в другую сторону, затем со сменой рук.

Обычно я год начинаю с 3-5 августа. Провожу установочный сбор в Подмосковье с бассейном. Мягко входим в работу, начиная с упражнений, постепенно раскачиваемся, переходя к более сложным заданиям. В тренировке от 3.09 три задания на допороговом плавании. 3. Я пользуюсь голландским тестом, Использую его для контроля за изменением аэробных возможностей. 10.09 мальчик 1999г.р. проплыл за 30 мин. 1650м, пульс 26; 24.09 он же 1750м, пульс 26; 29.10 он же 1850м, пульс 26; 21.01.11-1970м, пульс 25; 1.03- 2100м, пульс 27. 4. Это ваше право работать по скорости, а не по пульсу. основное задание 4.09 и дальше? Можно. 4.09 суббота курсовка 50 в.ст. 5.09 воскресенье - отдых. 6.09:1) 1500 кр дых. 3,5,7. 2) 800 н брасс. 3) 20x25 руки брасс, ноги кроль в ластах, реж.45сек. Всё допороговое плавание. 7.09 : 1) 2000 дых. 3,5,7 кроль + спина, 2)20x25 кроль на 1 руке в лоп., реж. 40 сек. Допороговое пл-е. 8.09: 1)3x1000 (100 кр+100сп.) о.2 мин. пульс 22-23; 2)20x25 ноги дельфин в ластах реж. 40 сек. пульс28(ПАНО) . 9.09: 1)10x100 кроль реж. 2.10 пульс 27-28(ПАНО); 2)800 ноги дельфин в ластах на груди, на спине, на боку; 3)20x25 руки брасс, ноги кроль в ластах, реж.40 сек. Допороговое пл-е. 10.09: 1) 12x50 кроль реж. 1 мин. пульс 25-26 Допороговое пл-е; 2) Голландский тест. Пульс от 25 до 30. 11.09 курсовка 100 кроль. 12.09 воскр.- отдых.

Здесь построение основных заданий, в подготовительном периоде, уровень если можешь определить

1650метров- за 30 мин для 11 лет 1999 г/р ,для определения ПАНО или возможность отслеживать улучшение аэробных способностей. Может у него техника выше крыши в 11 лет. А объём тренировки ну не меньше 3500м -4000м

А Это ты.

Тогда по 50 м делать 4*50 упр+ 300 коорд и так 2 серии. Затем 400 на ногах, 400 на руках+4*100 коорд с отдыхом в виде 5 глубоких выдохов в воду. В таком ключе. Время на его уровне лишь отвлекает.

Из всего этого я своей задницей понял что ты не тренер , опыта работы ни с мелкими ни со средними ни с крупными у тебя нет, Моё мнение,мягко говоря, советы этом вопросе я бы у тебя не принимал.

Development Of Basic And Special Endurance In Age-Group Swimmers
Professor Andrei Vorontsov, Great Britain Swimming

AGE 11 YEARS

Development of BE-1

20-40 x 25 all strokes CRD, P, K i=10"-20";

16-30 x 50 i=15"-30" (TR-2);

10-16 x 100 i=20"-40" (TR-1, 2);

4-8 x 150-200 i=20"-40" (TR-1, 2);

3-5 x 300-400 i=40"-90" (TR-1, 2);

1-3 x 800-1000 i=3'-5' (TR-1);

3-8 x 200 IM i=30"-60" (TR-1);

6-10 x 100 IM i=20"-30" (TR-1);

Кстати это для Англии.

Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 09:47:48 am

11 это не 8-9 и на каком этапе подготовки так плавать, твой кусок проги это из ноября-декабря кусок детей, которые от 5-6 раз в неделю. Ты как то глупо пытаешься спорить передергивая фразы из разных контекстов. В 11 не надо тратить время на упражнения для плавучести типа "звездочка". Узнай, что такое УТГ-2 , а потом пиши, топик стартеру ещё расти и расти до УТГ-2. ;D Так же УТГ и иже с ними это не плавание для взрослого человека. УТГ это спорт. класс., а тс физкультурник.

Ну я и никогда не писал, что зарабатываю именно тренировками. ;) А Воронцов да угарный тип, спасибо, что повеселил.

Опять же, я не предлагал ТС отказаться полностью от режимов, а только до момента, когда он спокойно освоит базовую технику плавания. Надо на это 2-3 месяца. Затем планируется план тренировок на год, а не пишется 2-3 трени на неделю с выделением типа повтори и мб будет счастье. Выходит ты не представляешь, что, зачем делается и почему именно сейчас, а не завтра. Потому советуешь ТС бессмысленные режимы, когда ему надо базу ставить. Кстати, я бы ещё добавил растяжку для топикстартера.

feniks2277 от Сентября 26, 2011, 11:15:54 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 09:47:48 am

11 это не 8-9 и на каком этапе подготовки так плавать, твой кусок проги это из ноября-декабря кусок детей, которые от 5-6 раз в неделю. Ты как то глупо пытаешься спорить передергивая фразы из разных контекстов. В 11 не надо тратить время на упражнения для плавучести типа "звездочка". Узнай, что такое УТГ-2 , а потом пиши, топик стартеру ещё расти и расти до УТГ-2. ;D Так же УТГ и иже с ними это не плавание для взрослого человека. УТГ это спорт. класс., а тс физкультурник.

Ну я и никогда не писал, что зарабатываю именно тренировками. ;) А Воронцов да угарный тип, спасибо, что повеселил.

Опять же, я не предлагал ТС отказаться полностью от режимов, а только до момента, когда он

спокойно освоит базовую технику плавания. Надо на это 2-3 месяца. Затем планируется план тренировок на год, а не пишется 2-3 трени на неделю с выделением типа повторяй и мб будет щастье. Выходит ты не представляешь, что, зачем делается и почему именно сейчас, а не завтра. Потому советуешь ТС бессмысленные режимы, когда ему надо базу ставить. Кстати, я бы ещё добавил растяжку для топикстартера.

Это не вопрос на засыпку, я хочу понять если у тебя понятие или ты всё по вершкам бегаеш.

Мальчик 1999г.р. проплыл за 30 мин. 1650м, пульс 26;

1. Определи "порог аэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 20 x100 реж ? отд.?

2. Определи "порог анаэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 30 x100 реж ? отд./

Работы на 2 минуты

Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 11:24:02 am

Цитировать

Это не вопрос на засыпку, я хочу понять если у тебя понятие или ты всё по вершкам бегаеш.

Мальчик 1999г.р. проплыл за 30 мин. 1650м, пульс 26;

1. Определи "порог аэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 20 x100 реж ? отд.?

2. Определи "порог анаэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 30 x100 реж ? отд./

Работы на 2 минуты

ПАНО среднее время на 100 м, которое было на 1650 м на 100 м. +4 с от ур-ня ПАНО будет тебе решение задачи 1. Секунды считай сам, мне лениво считать скок это в среднем на 100 м 30 минут на 1650 м. Ток это, твой вопрос он то как раз по самым вершкам, к планированию и определению тому, что надо плавать человеку для достижения результата конечного в перспективе это не затрагивает, а это основное. Что является причиной отсутствия прогресса ты не поймешь плавая только режимы, т.к. прежде всего это контроль техники и её постепенное совершенствование от простого к более сложному, а ты это совсем не понимаешь, глядя на упражнения, которые ты советуешь это следует, т.е. сам ты даже и не представляешь что значит плавать и какие ощущения надо, когда получать. Только копи-паст с различных ресурсов. А спорить о чем-либо с копи-пастом будучи практиком проблемно, ибо ты копи-пастишь тактические задачи, а не решение стратегических.

Anna Filia от Сентября 26, 2011, 11:36:24 am

смотрите- если вы пловец из бывших, стал быть не совсем любитель, то по поводу улучшения результатов должны кое-что вспомнить из спортивного прошлого))) А именно:

1. Работа в бассейне должна СОЧЕТАТЬСЯ с залом!!! И- бегом (кросс-фит).

2. Работа над функционалкой и техникой (комплексы).

3. Плавать надо не менее 6 раз\нед.

4. Ну... и есть еще кое-какие нюансы)))

Так что если сто будет нужно в части тренировочного процесса- или реабилитации- приезжайте- потренируемся!))

feniks2277 от Сентября 26, 2011, 11:40:57 am

Цитата: Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 11:24:02 am

Цитировать

Это не вопрос на засыпку, я хочу понять если у тебя понятие или ты всё по вершкам бегаеш.

Мальчик 1999г.р. проплыл за 30 мин. 1650м, пульс 26;

1. Определи "порог аэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 20 x100 реж ? отд.?

2. Определи "порог анаэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 30 x100 реж ? отд./

Работы на 2 минуты

ПАНО среднее время на 100 м, которое было на 1650 м на 100 м. +4 с от ур-ня ПАНО будет тебе решение задачи 1. Секунды считай сам, мне лениво считать скок это в среднем на 100 м 30 минут на 1650 м. Ток это, твой вопрос он то как раз по самым вершкам, к планированию и

определению тому, что надо плавать человеку для достижения результата конечного в перспективе это не затрагивает, а это основное. Что является причиной отсутствия прогресса ты не поймешь плавая только режимы, т.к. прежде всего это контроль техники и её постепенное совершенствование от простого к более сложному, а ты это совсем не понимаешь, глядя на упражнения, которые ты советуешь это следует, т.е. сам ты даже и не представляешь что значит плавать и какие ощущения надо, когда получать. Только копи-паст с различных ресурсов. А спорить о чем-либо с копи-пастом будучи практиком проблемно, ибо ты копи-пастишь тактические задачи, а не решение стратегических.

Свиммер спасибо. Свиммер это ты практик ? А я копи паст ? Улёт. ну, ну.

Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 11:48:21 am
Отдых забыл.

В ПАНО для 100 до 15 с. В ПАО я бы вообще по 100 не плавал, проще сделать одну гладкую дистанцию на 2 км, а так до 10 с вполне подойдет. При ск ПАНО 1.15 на 30*100 идеальный режим 1.30, для ПАО получается 1.25-1.30, но по факту ПАО плавается в начале сезона и там выходит, что если ты в октябре на ПАНО 1.15, то в сентябре ты в ПАО около 1.25-1.30, т.е. режим 1.35 обычно.

feniks2277 от Сентября 26, 2011, 11:50:54 am

Цитата: Anna Filia от Сентября 26, 2011, 11:36:24 am

смотрите- если вы пловец из бывших, стал быть не совсем любитель, то по поводу улучшения результатов должны кое-что вспомнить из спортивного прошлого))) А именно:

1. Работа в бассейне должна СОЧЕТАТЬСЯ с залом!!! И- бегом (кросс-фит).
2. Работа над функционалкой и техникой (комплексы).
3. Плавать надо не менее 6 раз\нед.
4. Ну... и есть еще кое-какие нюансы)))

Так что если сто будет нужно в части тренировочного процесса- или реабилитации- приезжайте- потренируемся!))

Мальчик 1999г.р. проплыл за 30 мин. 1650м, пульс 26;

1. Определи "порог аэробного обмена" и время прохождения 100м в/с , напиши в основном задании 20 x100 реж ? отд.?
2. Определи "порог анаэробного обмена" и время прохождения 100м в/с, напиши в основном задании 30 x100 реж ? отд./

Это нюанс ты определить можешь? А то у меня сердце слабое можешь загнать.

ivvee от Сентября 28, 2011, 06:23:36 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 09:47:48 am

Опять же, я не предлагал ТС отказаться полностью от режимов, а только до момента, когда он спокойно освоит базовую технику плавания. Надо на это 2-3 месяца.

Нашел тренера, недешево, но ничего не подделаешь. Действительно, режимов нет, упражнения на координацию и технику, как в секции, 20 лет назад. Точно могу сказать, что если бы я делал эти упражнения самостоятельно, ничего бы не добился. Обязательно нужно поправлять, сам этого никогда не добьешься, т.к. не видишь себя со стороны. "Изнутри" все правильно, а когда устаешь, теряется концентрация и все искажаешь нереально, нужен "сторож". Но, если бы я нормально не плавал месяц режимы, пусть даже своим уё*****ым, я бы даже эти упражнения не смог бы выполнить. Пришлось бы начинать с еще более примитивного уровня и тренировки были бы вдвое короче, не хватало бы выносливости.

Swimmer48 от Сентября 28, 2011, 06:29:02 pm

Цитата: ivvee от Сентября 28, 2011, 06:23:36 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 09:47:48 am

Опять же, я не предлагал ТС отказаться полностью от режимов, а только до момента, когда он спокойно освоит базовую технику плавания. Надо на это 2-3 месяца.

Нашел тренера, недешево, но ничего не подделаешь. Действительно, режимов нет, упражнения на координацию и технику, как в секции, 20 лет назад. Точно могу сказать, что если бы я делал эти упражнения самостоятельно, ничего бы не добился. Обязательно нужно поправлять, сам этого никогда не добьешься, т.к. не видишь себя со стороны. "Изнутри" все правильно, а когда устаешь, теряется концентрация и все искажаешь нереально, нужен "сторож". Но, если бы я нормально не плавал месяц режимы, пусть даже своим уё*****ым, я бы даже эти упражнения не смог бы выполнить. Пришлось бы начинать с еще более примитивного уровня и тренировки были бы вдвое короче, не хватало бы выносливости.

Врядли. А так советую просить тренера давать прогу на неделю-две и один раз в неделю-две приходить к нему для контроля техники, думаю так будет дешевле. А так поплавайте 2-3 недели сейчас в том ключе, кот. предложил тренер и потом проплывите сотню засекая время, но при этом спокойно.

feniks2277 от Сентября 29, 2011, 09:03:10 am
Цитата: ivvee от Сентября 28, 2011, 06:23:36 pm
Цитата: Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 09:47:48 am

Опять же, я не предлагал ТС отказаться полностью от режимов, а только до момента, когда он спокойно освоит базовую технику плавания. Надо на это 2-3 месяца.

Нашел тренера, недешево, но ничего не подделаешь. Действительно, режимов нет, упражнения на координацию и технику, как в секции, 20 лет назад. Точно могу сказать, что если бы я делал эти упражнения самостоятельно, ничего бы не добился. Обязательно нужно поправлять, сам этого никогда не добьешься, т.к. не видишь себя со стороны. "Изнутри" все правильно, а когда устаешь, теряется концентрация и все искажаешь нереально, нужен "сторож". Но, если бы я нормально не плавал месяц режимы, пусть даже своим уё****ым, я бы даже эти упражнения не смог бы выполнить. Пришлось бы начинать с еще более примитивного уровня и тренировки были бы вдвое короче, не хватало бы выносливости.

Иввии я рад за тебя, и несколько слов.

К работе на выносливость ты пока даже не прикоснулся работать по пульсам 22-20у/д ну 24 у/д это для примера, если бежать 5 км чуть быстрее чем трусцой и ещё при этом каждые 500м переходить на шаг. А на финише чуть добаввить.

Ты только через месяц подошел к объёму и лёгким режимам да и то методом тыка.

Для тебя самое главное это шаг -гребка или DSP- Distance Per Stroke.

400-500m.events WORLD CLASS SWIMMERS stroke rates in cycles/min 42-45 stroke lengths in m/cycle 1.75-2.20m"таблица"

approximety 1stroke/cycle 1.90m-2.00m for YOU 20 m:2=10 cycles on 25 meters

Это 25м -5 м.толчек= 20м : 2 =10 циклов на 25 метров

Ты САМОСТОЯТЕЛЬНО научился упр. "Якорь" из твоего ответа

Якорь: на 25 м. делаю 15-16 гребков

15

г/р :2 =7.5 цикла на 25 метров без проноса

В координации у тебя 12 циклов на 25 метров это и есть несоответствие 7.5 упр 12 координации..

Цель- 9-10 циклов в координации.

Чтобы упражнение перевести в плавание в координации следует "Второй " этап.

Для того чтобы работать с шагом- длинной гребка пользоваться максимум 3-4 упр.

1. На одной руке "ТРОЛЮО стратег-практик"табе написал, только его нужно знать как подать тем более через инет.

Или платиш "лаве" и не малые и учишся.

2. Ты выучил "Якорь"это даёт контроль за подводной частью гребка тем более сразу для обоих рук 15:2= 7.5 цикла результат на 25 метров без проноса...

3. 3-4 тебя научит тренер.

Объяснить тебе что либо в начале не имело никакого смысла просто затрата времени. Можеш попробовать 100 сейчас ну сделаеш 1.20- 1.23 итд через месяц ну и?

Arman от Октября 07, 2011, 06:58:44 pm

Ребят у меня такая история... месяца-полтора непривычные ощущения под левой грудью, ощущения такое как пальцем провести под грудью только изнутри. Раньше никогда не было, думаю - или мышцы или сердце... Ощущения не имеют какой нибудь периодичности и в прямую не связаны с физической нагрузкой. Особых режимов не плаваю, в основном в аэробном режиме, спринт - отрезки 10-15 метров. У кого нибудь такое было...? Никаких неудобств - отдышки, болей нету.. Дома есть электронный манометр citizen, с датчиком неровного сердцебиения, никаких проблем... Ну да знаю, что в любом случае надо пойти к врачу, все же есть у кого нибудь опыт подобного? Может просто сердце растягивается, оттуда и ощущения????

Swimmer48 от Октября 07, 2011, 08:51:31 pm

Цитировать

Ты выучил "Якорь"

Это утверждение вообще забавно как от него так и от тебя читать. ;)

feniks2277 от Октября 09, 2011, 01:25:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Сентября 26, 2011, 09:47:48 am

Ну я и никогда не писал, что зарабатываю именно тренировками. ;) А Воронцов да угарный тип, спасибо, что повеселил.

Свиммер воше ты мне нравишся . сравнить по знаниям себя и тренера сборной. завидное самомнение.
Я всё таки доверился бы профессору А. Воронцову , а не юноше 22 лет от роду но ''практику''.
А это" литературка" которой пользовался "Угарный тип" Профессор А. Воронцов , чтобы составить програмки для деток малых. Может ты мой Юный друг порадуеш нас своими обширными знаниями из практики плавания.

REFERENCES

- Arshavsky, I. A. (1981). Physiological mechanisms and principles of individual development. Moscow, Russia: Science. [In Russian]
- Binevsky, D. A. (1993). Age factors in the formation of technical skills in age-group swimmers (abstract). Unpublished doctoral dissertation, Russian Academy of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia. [In Russian]
- Bulgakova, N. Z. (1986). Selection and preparation of young swimmers (2nd ed.). Moscow, Russia: FIS. [In Russian]
- Bulgakova, N. Z., Vorontsov, A. R., & Fomichenko, T. G. (1987). Improving the technical preparedness of young swimmers by using strength training. Theory and Practice of Physical Culture, 7, 31-33.
- Guzhalovsky, A. A., & Mantasevich, D. E. (1987). Dynamics of training workloads in teen-age swimmers. In Proceedings of the All-Union Conference, Structuring training according to the years of training in sport schools (pp. 16-17). Moscow, Russia: State Committee for Physical Culture and Sport. [In Russian]
- Kozlova, V. I., & Farber, D. A. (1983). Physiology of child development. Moscow, Russia: Pedagogica. [In Russian]
- Kremneva, I. G. (1985). Training workloads of young swimmers. In Proceedings of the All-Union Conference, Programs and basic methods for the preparation of young athletes (pp. 75-76). Moscow, Russia: State Committee for Physical Culture and Sport. [In Russian]
- Makarenko, L. P. (1983). The young swimmer. Moscow, Russia: FIS. [In Russian]
- Mader, A., & Hollman, B. (1977). Importance of metabolic power in top-level rowers during training and competitions. Leistungsport, Supplement 19.
- Nabatnikova, M. Y. (1982). Basic management of the preparation of young athletes. Moscow, Russia: FIS. [In Russian]
- Platonov, V. N., & Vaitsehovsky, S. M. (1985). Training of top-level swimmers. Moscow, Russia: FIS. [In Russian]
- Petukhov, S. I. (1984). The structure of training workloads at different stages of multi-year training of swimmers 9-14 years of age. Unpublished doctoral dissertation, Scientific Research Institute for Physical Culture and Sport, Moscow, Russia. [In Russian]
- State Sport Committee of the USSR. (1990). The program for swimming in Olympic sport schools. Moscow, Russia: State Sport Committee of the USSR. [In Russian]
- Shirkovets, E. A. (1996). Fundamentals of sport preparation of well-trained swimmers. In Physical Culture, Education and Science (pp. 186-232). Moscow, Russia: Scientific Research Institute for Physical Culture and Sport. [In Russian]
- Shirkovets, E. A., & Evtukh, A. V. (1988). The planning of the training process of high-level athletes in cyclical sports (swimming). Moscow, Russia: Scientific Research Institute for Physical Culture and Sport. [In Russian]
- Solomatin, V. R. (1991). Biological foundations and methods of the development of endurance in swimmers. Moscow, Russia: Central State Institute of Physical Culture. [In Russian]
- Sonkin, V. D. (1979). Factors of energy supply of muscular activity in boys of school ages (Abstract). Unpublished doctoral dissertation, Russian Academy of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia. [In Russian]

Sonkin, V. D. (1985). The development of energy supply of muscular activity at the pubertal stage. In Age factors of physiological systems in children and adolescents. Moscow, Russia: Academy of Pedagogical Sciences of the USSR. [In Russian]

Von Eberhard Schramm, L. (1987a). Sportschwimmen (pp. 174-193). Berlin, Germany: Sportverlag. [In German]

Von Eberhard Schramm, L. (1987b). Sportschwimmen (pp. 194-298). Berlin, Germany: Sportverlag. [In German]

Tschiene, P. (1985). Les problemes actuel de l'entrainement des jeunes athletes. Education physique et sportive, 191, 9-18. [In French]

Timakova, T. S. (1985). Multi-year training of swimmers and its individualization (biological aspects). Moscow, Russia: FIS. [In Russian]

Ulbrich, J. (1973). Longitudinal study of cardiorespiratory response during submaximal physical exercise in boys 11 to 18 years of age. Prague, Czechoslovakia: Karlov University.

Volkov, N. I. (1970). Fundamental problems of the theory and practice of skating. In Problems of skating sport (pp. 5-37). Moscow, Russia: FIS. [In Russian]

Volkov, N. I. (1990). Bioenergetics of purposeful muscular activity of human beings and means of development of working capability of athletes. Unpublished doctoral dissertation, Russian Academy of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia. [In Russian]

Vorontsov, A. R., Chebotareva, I. V., & Solomatin, V. R. (1990). Methods of multi-year preparation of young swimmers (2nd ed.). Moscow, Russia: State Committee for Physical Culture and Sport. [In Russian]

Vorontsov, A. R., Binevsky, D. A., & Filonov, A. Y. (1993). Impact of individuals' maturity upon development of strength in your swimmers. In Proceedings of the Science Research Institute for Physical Culture and Sport, 'Methods of management of the training process on the basis of individual particularities of young athletes' (pp. 38-42). Moscow, Russia: Russian State Academy of Physical Culture. [In Russian]

Arman от Ноября 09, 2011, 06:16:42 pm

Ребят нужен совет, по поводу тренировок....

В конце декабря намечаются соревнования, думаю 'показать' себя...

Увеличили количество тренировок, на прошлой неделе было 5, на этой даже все 6 можно...

вопрос а нужно ли? может лучше 3дня тренировок, день отдых, 2 тренировки, чем 6 тренировок подряд????

Второй вопрос, двигаясь своими короткими сериями, дошел до того, что основная серия у меня сейчас 16*25 спринта батом (половина максимально, половина где-то 80-90%). Ну там плюс разное- много стартов, выходов, упражнений... все 16 (со старта и с толчка) плыву в анаэробном режиме (вообще не дышу). Дышать конечно можно, но чувствую теряется баланс тела, так-что стараюсь по минимуму, да и дышалка по ходу развивается...

В идеале для меня на соревнованиях было бы пройти первый 25м вообще без дыхания, поворот+вдох, а на второй половине ну если уж совсем никак, разочек вдоха...

Если так держать до конца декабря (на счет сужения особо беспокоюсь, наверное за несколько дней основной сет сделаю 16*12.5), что это даст, и какие возможные проблемы могут возникнуть (типа не потяну последние 5м... и т.д.) ?

Swimmer48 от Ноября 09, 2011, 07:21:48 pm

Цитата: Arman от Ноября 09, 2011, 06:16:42 pm

Ребят нужен совет, по поводу тренировок....

В конце декабря намечаются соревнования, думаю 'показать' себя...

Увеличили количество тренировок, на прошлой неделе было 5, на этой даже все 6 можно...

вопрос а нужно ли? может лучше 3дня тренировок, день отдых, 2 тренировки, чем 6 тренировок подряд????

Второй вопрос, двигаясь своими короткими сериями, дошел до того, что основная серия у меня сейчас 16*25 спринта батом (половина максимально, половина где-то 80-90%). Ну там плюс разное- много стартов, выходов, упражнений... все 16 (со старта и с толчка) плыву в анаэробном режиме (вообще не дышу). Дышать конечно можно, но чувствую теряется баланс тела, так-что стараюсь по минимуму, да и дышалка по ходу развивается...

В идеале для меня на соревнованиях было бы пройти первый 25м вообще без дыхания, поворот+вдох, а на второй половине ну если уж совсем никак, разочек вдоха...

Если так держать до конца декабря (на счет сужения особо беспокоюсь, наверное за несколько

дней основной сет сделаю 16*12.5), что это даст, и какие возможные проблемы могут возникнуть (типа не потяну последние 5м... и т.д.) ?

Может нужно было думать о хорошем результате не тогда, когда осталось времени на подготовку месяц? Ну 16*12.5 максимально даст потерю запасов креатина в мышцах, что приведет к усталости дня на 2-3.

Arman от Ноября 09, 2011, 08:08:08 pm
Swimmer48 как всегда излучает позитив:))))))

про соревнования узнал неделю назад, на счет запасов креатина все не так плохо, да конечно вчера было чуть лучше (день отдыхал), чем сегодня, но в общем чувствую себя полным сил, а не истощенным... моя серия мне очень даже нравится, чувствую что в пределах серии становлюсь сильнее и выносливее... а вот истощение запасов креатина, у меня это проплыть пару скоростных отрезков по 50....

да и мне сейчас помогает работать и восстанавливаться комбинация N.O.-explode + protein

P.S. Предостережения в любом случае принял, если что- изводить себя не буду....

@LE}{@NDER от Ноября 10, 2011, 10:04:28 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 09, 2011, 07:21:48 pm
Цитата: Arman от Ноября 09, 2011, 06:16:42 pm

Ребят нужен совет, по поводу тренировок....

В конце декабря намечаются соревнования, думаю 'показать' себя...

Увеличили количество тренировок, на прошлой неделе было 5, на этой даже все 6 можно...

вопрос а нужно ли? может лучше 3дня тренировок, день отдых, 2 тренировки, чем 6 тренировок подряд????

Второй вопрос, двигаясь своими короткими сериями, дошел до того, что основная серия у меня сейчас 16*25 спринта батом (половина максимально, половина где-то 80-90%). Ну там плюс разное- много стартов, выходов, упражнений... все 16 (со старта и с толчка) плыву в анаэробном режиме (вообще не дышу). Дышать конечно можно, но чувствую теряется баланс тела, так-что стараюсь по минимуму, да и дышалка по ходу развивается...

В идеале для меня на соревнованиях было бы пройти первый 25м вообще без дыхания, поворот+вдох, а на второй половине ну если уж совсем никак, разочек вдоха...

Если так держать до конца декабря (на счет сужения особо беспокоюсь, наверное за несколько дней основной сет сделаю 16*12.5), что это даст, и какие возможные проблемы могут возникнуть (типа не потяну последние 5м... и т.д.) ?

Может нужно было думать о хорошем результате не тогда, когда осталось времени на подготовку месяц? Ну 16*12.5 максимально даст потерю запасов креатина в мышцах, что приведет к усталости дня на 2-3.

Что ты посоветуешь? Я тоже перед соревами плавал подобные серии, правда не 16, а где-то 4 по 12,5 или 2 по 25 почти в полную силу, так чтобы завестись, но не устать. Остальное все легко, аэробно разбавляя упражнениями.

Arman от Ноября 10, 2011, 02:40:28 pm

ок, принцип понял... сегодня.. третий день подряд было тяжело, в основном 'итрал', легкие упражнения, ласты, скольжение... скоростная часть 4*(14-15) со старта ногами (10 ударов ног), и 3*25 со старта в полную координацию...

Завтра буду отдыхать, дальнейшее будет зависеть насколько восстановлюсь к субботе, наверное 16*25 все же многовато, если каждый день подряд...

Swimmer48 от Ноября 10, 2011, 02:45:31 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 10, 2011, 10:04:28 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 09, 2011, 07:21:48 pm
Цитата: Arman от Ноября 09, 2011, 06:16:42 pm

Ребят нужен совет, по поводу тренировок....

В конце декабря намечаются соревнования, думаю 'показать' себя...

Увеличили количество тренировок, на прошлой неделе было 5, на этой даже все 6 можно...

вопрос а нужно ли? может лучше 3дня тренировок, день отдых, 2 тренировки, чем 6 тренировок подряд????

Второй вопрос, двигаясь своими короткими сериями, дошел до того, что основная серия у меня сейчас 16*25 спринта батом (половина максимально, половина где-то 80-90%). Ну там плюс разное- много стартов, выходов, упражнений... все 16 (со старта и с толчка) плыву в анаэробном режиме (вообще не дышу). Дышать конечно можно, но чувствую теряется баланс тела, так-что стараюсь по минимуму, да и дышалка по ходу развивается...

В идеале для меня на соревнованиях было бы пройти первый 25м вообще без дыхания, поворот+вдох, а на второй половине ну если уж совсем никак, разочек вдоха...

Если так держать до конца декабря (на счет сужения особо беспокоюсь, наверное за несколько

дней основной сет сделаю 16*12.5), что это даст, и какие возможные проблемы могут возникнуть (типа не потяну последние 5м... и т.д.) ?

Может нужно было думать о хорошем результате не тогда, когда осталось времени на подготовку месяца? Ну 16*12.5 максимально даст потерю запасов креатина в мышцах, что приведет к усталости дня на 2-3.

Что ты посоветуешь? Я тоже перед соревнованиями плавал подобные серии, правда не 16, а где-то 4 по 12,5 или 2 по 25 почти в полную силу, так чтобы завестись, но не устать. Остальное все легко, аэробно разбавляя упражнениями.

Ничего не менять, за 3-4 дня мягкий аэроб, за неделю сауна, готовится к основному старту. Почти в полную силу и в раза меньше можно. Но 16 раз максимально. Я делаю 8 раз сейчас максимально по 12.5 м с отдыхом в 1-2 минуты в ластах или лопатках ускорение и потом усталый пару дней. А тут чел 16 собирается. По мне он либо не особо выкладывается там, либо в суперформе (что мало вероятно). При этом недавно я разменял в короткой воде 24.0.

Arman от Ноября 10, 2011, 04:10:05 pm

Так, наверное надо уточнять, что и как делаю....

В моем случае 12.5 не прокатит, так как, если плыву -

1. со старта:- прыжок, короткое скольжение, 6-7 ударов ног, выхожу к отметке примерно 11.5-12 м...

(если плыву не полный отрезка, то + 2 гребка, стараюсь выйти к отметке 15 м).

2. С толчка- толчок, скольжение чуть подольше, 4 удара ног, один гребок, это уже будет приблизительно 10 м (опять же если хочу плыть не полный отрезок, тогда то же самое начало, + 4 гребка, чуть не дотягиваю до 15 м).

Максимально плыть для меня значит плыть не "со всей дури", а в темпе в котором собираюсь плыть на соревнованиях - 1.10. (один гребок каждые 1.10 секунд)

80-90% соответственно будет, если плыву на скорость, но стараюсь сохранить желаемую технику... если чувствую себя свежим, то здесь 7 гребков со старта, и 9 гребков с толчка достаточны, при так называемом максимальном темпе, опять же плыву столько гребков, стараюсь дотянуться, но во основном не достаю где-то метра...

После каждого отрезка отдыхаю где-то 2 минуты (очень спокойно на спине брасом назад + отдышатся примерно 30 секунд, может и больше)

@LE}{@NDER от Ноября 10, 2011, 04:24:26 pm

Цитата: Arman от Ноября 10, 2011, 04:10:05 pm

Так, наверное надо уточнять, что и как делаю....

В моем случае 12.5 не прокатит, так как, если плыву -

1. со старта:- прыжок, короткое скольжение, 6-7 ударов ног, выхожу к отметке примерно 11.5-12 м...

(если плыву не полный отрезка, то + 2 гребка, стараюсь выйти к отметке 15 м).

2. С толчка- толчок, скольжение чуть подольше, 4 удара ног, один гребок, это уже будет приблизительно 10 м (опять же если хочу плыть не полный отрезок, тогда то же самое начало, + 4 гребка, чуть не дотягиваю до 15 м).

Максимально плыть для меня значит плыть не "со всей дури", а в темпе в котором собираюсь плыть на соревнованиях - 1.10. (один гребок каждые 1.10 секунд)

80-90% соответственно будет, если плыву на скорость, но стараюсь сохранить желаемую технику... если чувствую себя свежим, то здесь 7 гребков со старта, и 9 гребков с толчка достаточны, при так называемом максимальном темпе, опять же плыву столько гребков, стараюсь дотянуться, но во основном не достаю где-то метра...

После каждого отрезка отдыхаю где-то 2 минуты (очень спокойно на спине брасом назад + отдышатся примерно 30 секунд, может и больше)

1. Сколько времени проходит перед тем как появляешься после старта на поверхности? Сколько после толчка?

2. Какую дистанцию плывешь?

3. Вся дурь - мы говорим про упражнение на спринт - смысла плыть 12.5 м в темпе работы на 100м особого нету. Тут речь идет о физиологических процессах в мышцах, которые достигаются на определенном пульсе. Если не темпом то максимальными усилиями прилагаемыми к гребку и работой ног этот эффект должен достигаться. Пример тому Попов, который несмотря на относительно низкий темп вкладывал такие усилия, что выкладывался на 100% на 50м.

Arman от Ноября 10, 2011, 04:44:21 pm

Твои вопросы дали повод задуматься...

1. думаю приблизительно после старта до начала первого гребка где-то 4.5 с, после толчка примерно 3с... хотя скорее это мое желание и расчеты, не хотел завтра идти в бассейн, но друг вечером занимается с детьми, может наведу его и посмотрим насколько желаемое отличается от действительного:))))))

2. если правильно понял вопрос, мне интересен только 50 бат.

3. в твоих словах есть смысл.....

feniks2277 от Ноября 11, 2011, 04:21:40 am
Цитата: Swimmer48 link=topic=6808.msg182814#msg182814 date=1320925

[/quote
Ничего не менять, за 3-4 дня мягкий аэроб, за неделю сауна, готовится к основному старту. Почти в полную силу и в раза меньше можно. Но 16 раз максимально. Я делаю 8 раз сейчас максимально по 12.5 м с отдыхом в 1-2 минуты в ластах или лопатках ускорение и потом усталый пару дней. А тут чел 16 собирается. По мне он либо не особо выкладывается там, либо в суперформе (что мало вероятно). При этом недавно я разменял в короткой воде 24.0. Swimmer 48, ты серьезно такой результат делаешь или так Армана подзадорить. 24.0 не хило, Может чуть.

Swimmer48 от Ноября 11, 2011, 08:31:57 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2011, 04:21:40 am
Цитата: Swimmer48 link=topic=6808.msg182814#msg182814 date=1320925

[/quote
Ничего не менять, за 3-4 дня мягкий аэроб, за неделю сауна, готовится к основному старту. Почти в полную силу и в раза меньше можно. Но 16 раз максимально. Я делаю 8 раз сейчас максимально по 12.5 м с отдыхом в 1-2 минуты в ластах или лопатках ускорение и потом усталый пару дней. А тут чел 16 собирается. По мне он либо не особо выкладывается там, либо в суперформе (что мало вероятно). При этом недавно я разменял в короткой воде 24.0. Swimmer 48, ты серьезно такой результат делаешь или так Армана подзадорить. 24.0 не хило, Может чуть.
Серьезно. Но под себя и на соревнованиях, на которых никакой ответственности. И это результат достаточно длительной работы именно под 50 кроль + фарм. поддержка + восстановительные процедуры. В общем это не из разряда пришел покупался 2 раза в неделю + 3 раза офп и проплыл:) При этом 100 я прошел за 57 с большими в короткой. Раньше было хуже на 50 и лучше на 100:) 24.3 в короткой, 25.2 в длинной, 54.0 в короткой и 56.4 в длинной. Подзадорить не, я просто сомневаюсь, что он готов тратить те суммы, которые я трачу на фарму и восстановление (массаж, сауна). Воды 2 раза в неделю у меня по 2-3 км и 3-4 работы в зале от 2 до 3 часов, 2-2.5 сила, скорость и т.п.+30 минут растяжки, т.е. от 5 тренировок. Ну на самом деле от 4, потому что бывает, что один зал забиваю) Но это минимум 4, т.е. если я делаю на неделе 4 трени, то на следующей 6. В общем в месяц 19-20 тренировок стабильно.

Arman от Ноября 11, 2011, 10:13:42 am
Зауважал.... выходит все же основа твоих результатов работа в зале и плавание 2 раза в неделю выдаешь такой результат? А что там с фармой, стандартный (какой?) набор? А сауна реально помогает восстанавливаться, и как часто надо???

P.S. Выходит 48 (swimmer48).. это не возраст, а скорее всего размер ноги:)))))))))))))

sosnin от Ноября 11, 2011, 10:21:46 am
Цитата: Arman от Ноября 11, 2011, 10:13:42 am
Зауважал....
давно пора....
набор стандарт:ГР,сустанол,эретропоедин, и конечно же В12.
) :) :)

Swimmer48 от Ноября 11, 2011, 12:13:28 pm
Цитата: Arman от Ноября 11, 2011, 10:13:42 am
Зауважал.... выходит все же основа твоих результатов работа в зале и плавание 2 раза в неделю выдаешь такой результат? А что там с фармой, стандартный (какой?) набор? А сауна реально помогает восстанавливаться, и как часто надо???

P.S. Выходит 48 (swimmer48).. это не возраст, а скорее всего размер ноги:)))))))))))))
Основа моего результата большая база в юном возрасте. Минимум это витаминки, аминки, ВСАА, бустер NO. Размер ноги у меня 44 рост около 188 см, мб чуть ниже. На воде я тоже впахиваю. Эти 2-3 км я плыву очень интенсивно, но отдых большой получается. В зале у меня работа на силовую и скоростную-выносливость.

Little_boo от Ноября 11, 2011, 01:45:34 pm

Я купил какой-то креатин N.O.-XPLODE и обычный изотоник перед ялтой, жрал там все раз в день в 1/2 от рекомендуемой нормы. Приехал - спина пошла прыщами, не сильно правда штук 6. Решил выкинуть и ничего не жрать.

sosnin от Ноября 11, 2011, 01:55:27 pm

может это Ялта виновата.ну там...вода,еда,воздух,поезд,гостиница и тпдэвушкитп.?

@LE}{@NDR от Ноября 11, 2011, 02:04:42 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 11, 2011, 01:45:34 pm

Я купил какой-то креатин N.O.-XPLODE и обычный изотоник перед ялтой, жрал там все раз в день в 1/2 от рекомендуемой нормы. Приехал - спина пошла прыщами, не сильно правда штук 6. Решил выкинуть и ничего не жрать.

А кроме спины (по ощущениям) хоть какой-то эффект был? ;D ;D ;D

Swimmer48 от Ноября 11, 2011, 02:33:37 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 11, 2011, 01:45:34 pm

Я купил какой-то креатин N.O.-XPLODE и обычный изотоник перед ялтой, жрал там все раз в день в 1/2 от рекомендуемой нормы. Приехал - спина пошла прыщами, не сильно правда штук 6. Решил выкинуть и ничего не жрать.

Я nitrix беру сейчас и никаких проблем. Изотоники вообще не пью.

Arman от Ноября 11, 2011, 04:16:38 pm

Другая идея пришла... а что эффективнее 5 раз бассейн в неделю, или 3 раза бассейн плюс 2-3 раза поход в зал...Если у меня соревнования намечаются на 21-24 декабря, выходит один месяц можно идти... Хотя как-то тренировался в зале, особого улучшения плавания тогда как-то не почувствовал...

@LE}{@NDR от Ноября 11, 2011, 04:34:33 pm

Цитата: Arman от Ноября 11, 2011, 04:16:38 pm

Другая идея пришла... а что эффективнее 5 раз бассейн в неделю, или 3 раза бассейн плюс 2-3 раза поход в зал...Если у меня соревнования намечаются на 21-24 декабря, выходит один месяц можно идти... Хотя как-то тренировался в зале, особого улучшения плавания тогда как-то не почувствовал...

Поздно сейчас идти. Забьешь мышцы и вообще плыть не сможешь нормально. Хотя бы за 3 месяца до старта, лучше пол года.

Little_boo от Ноября 11, 2011, 05:52:12 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 11, 2011, 02:04:42 pm

А кроме спины (по ощущениям) хоть какой-то эффект был? ;D ;D ;D

ну вообще, я до этого XPAND какой-то ел. вот с него эффект реально был, тренироваться было легче и на соревнованиях бодрячком. А вот с этого как-то очень, но я ел только 1/2, потому что страшно столько порошка в себя пихать. А изотоник, это просто углеводы после старта - как бы полюбому надо в каком-то виде.

Arman от Ноября 11, 2011, 06:27:16 pm

no-explode производитель советует принимать 1-3 (20-60г) ложки... половина дозы это у тебя сколько было?

feniks2277 от Ноября 12, 2011, 09:38:53 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 11, 2011, 12:13:28 pm

Цитата: Arman от Ноября 11, 2011, 10:13:42 am

Зауважал.... выходит все же основа твоих результатов работа в зале и плавая 2 раза в неделю выдаешь такой результат? А что там с фармой, стандартный (какой?) набор? А сауна реально помогает восстанавливаться, и как часто надо???

P.S. Выходит 48 (swimmer48).. это не возраст, а скорее всего размер ноги:))))))))))))))
Основа моего результата большая база в юном возрасте. Минимум это витаминки, аминки, ВСАА, бустер NO. Размер ноги у меня 44 рост около 188 см, мб чуть ниже. На воде я тоже впахиваю.

Эти 2-3 км я плыву очень интенсивно, но отдых большой получается. В зале у меня работа на силовую и скоростную-выносливость.

Swimmer48 у меня тут знакомец в Волге у Авдея работал ты знаешь поподробнее за эти два дня в воде, как же ты интенсивно работал???. ,Это всего то 4-5 ну 6-7 заданий без разминки, недолга написать, а на счет фармы и зала потом, Я ему скину. нафиг он мучается 6 раз в неделю на бортике. Два раза в неделю вода. Минимум витаминки, аминки, ВСАА, бустер и зал и под Мастера да это мечта.

Да и всем я думаю здесь на форуме захочется узнать ,не томи поделись.

Тебе же всего то 22 с такой прытью ты к лету 23.5 на короткой выйдеш и всего то 19 часов в неделю ой ошибся в месяц с залом, нет слов.

А базу твою я знаю ты писал о ней

Anya7 от Ноября 12, 2011, 09:47:26 am

Little_Boo тоже МС выполнил (на 50бт) когда стал мало плавать, только разница между ними и любителями в том, что они были стайерами в отрочестве ;D

feniks2277 от Ноября 12, 2011, 10:05:14 am

Цитата: Anya7 от Ноября 12, 2011, 09:47:26 am

Little_Boo тоже МС выполнил (на 50бт) когда стал мало плавать, только разница между ними и любителями в том, что они были стайерами в отрочестве ;D

Аня да всё в порядке я с полным вниманием ,но такими достижениями нужно делиться. А стаеров немеряно только

под мастера в спринт не получается во пусть и поделиться.

Вот как раз один уже проявился нужна помощь, как под руку, умение показать.

Вот перечитывал форум, уже даже забыл, что регистрировался тут)

Сейчас мне 17, мс на 50, 100 вольным. Я с Украины, тут разряды полегче)

сейчас рост 2 метра, вес 94, на тренировки хожу 1 раз в день по 1,5 часа. С сентября начал ходить в зал по 2 раза в неделю.

50 вольный по короткой: 23,4

по длинной: 24,3

100 вольный: 53,0

по длинной 54,0

готов выслушать ваши советы, хочу из 24 по длинной плыть)

Little_boo от Ноября 12, 2011, 02:39:33 pm

Цитата: Anya7 от Ноября 12, 2011, 09:47:26 am

Little_Boo тоже МС выполнил (на 50бт) когда стал мало плавать, только разница между ними и любителями в том, что они были стайерами в отрочестве ;D

стайером это громко сказано, почти первый на 1500м - это не срайер. а одно название, но плавать я мог много :)

Swimmer48 от Ноября 12, 2011, 03:22:23 pm

Цитата: feniks2277 от Ноября 12, 2011, 09:38:53 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 11, 2011, 12:13:28 pm

Цитата: Arman от Ноября 11, 2011, 10:13:42 am

Заужал.... выходит все же основа твоих результатов работа в зале и плавая 2 раза в неделю выдаешь такой результат? А что там с фармой, стандартный (какой?) набор? А сауна реально помогает восстанавливаться, и как часто надо???

P.S. Выходит 48 (swimmer48).. это не возраст, а скорее всего размер ноги:)))))))))))))

Основа моего результата большая база в юном возрасте. Минимум это витаминки, аминки, ВСАА, бустер NO. Размер ноги у меня 44 рост около 188 см, мб чуть ниже. На воде я тоже впахиваю. Эти 2-3 км я плыву очень интенсивно, но отдых большой получается. В зале у меня работа на силовую и скоростную-выносливость.

Swimmer48 у меня тут знакомец в Волге у Авдея работал ты знаешь поподробнее за эти два дня в воде, как же ты интенсивно работал???. ,Это всего то 4-5 ну 6-7 заданий без разминки, недолга написать, а на счет фармы и зала потом, Я ему скину. нафиг он мучается 6 раз в неделю на бортике. Два раза в неделю вода. Минимум витаминки, аминки, ВСАА, бустер и зал и под Мастера да это мечта.

Да и всем я думаю здесь на форуме захочется узнать ,не томи поделись.

Тебе же всего то 22 с такой прытью ты к лету 23.5 на короткой выйдеш и всего то 19 часов в неделю ой ошибся в месяц с залом, нет слов.

А базу твою я знаю ты писал о ней

Во-первых я тебе отвечал, что тебе светить свою программу не стану, во-вторых если ты внимательно посмотришь, то я очень много работаю в зале, в-третьих 23.9 в короткой это кмс, открой разряды и посмотри, к лету на 23.5 не получится выйти, ибо устал уже и надо добавлять воды. Ну и у тебя куча авторитетов, так что читай их :D Ну и если быть совсем откровенным, то прежде чем перейти на 2 раза на воде + много зала был летний период, когда я плавал по 4-5 раз в неделю по 4-5 км + зал. А 2 раза в неделю это заточка под дистанцию.

Arman от Ноября 12, 2011, 04:19:42 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 10, 2011, 04:24:26 pm

1. Сколько времени проходит перед тем как появляешься после старта на поверхности? Сколько после толчка?

Наконец получилось померить, повстречал знакомого тренера...

от толчка (засекалось с началом движения) - первая попытка 3с, тренер сказал чуть оттягиваю начало движения ног, вторая попытка 2,7 с - ей понравилось...

от старта (засекалось по ее команде) - первая попытка 4,5 с, тренер сказала что ногами надо работать быстрее (вспомнил твой совет, и вложил в 6 ударов ног)... остальные попытки 4,2-4,3

Но заметил, что не дотягиваю свои 2 гребка. попробовал с 7 ударами и 7 максимальными гребками (не по темпу, а по чувству), и чудо... 3 и 4 попытки дотянул не достающий метр...:)

Судьбу больше не искушал, старался оставить сил и для завтра, 15 минут откупался (раньше почти сразу выходил) и после часа в воде вышел полным сил и энергии... надо бы повторить в таком темпе неделю и посмотреть как будет держаться организм (в общем спринт 4*15, 4*25)... Если мои остальные расчеты тоже подтвердятся выходит 25 батом со старта должно быть <13с.

Если получится- это будет для меня большим достижением...

П.С. постараюсь к четвергу достать фотоаппарат и снимать себя, как-раз в этот день друг идет со мной искупаться... самому интересно, что у меня 'варится', да и знающие люди могут дать пару советов, если конечно их знание не секретное ;)

Swimmer48 от Ноября 12, 2011, 05:00:20 pm

Цитата: Arman от Ноября 12, 2011, 04:19:42 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 10, 2011, 04:24:26 pm

1. Сколько времени проходит перед тем как появляешься после старта на поверхности? Сколько после толчка?

Наконец получилось померить, повстречал знакомого тренера...

от толчка (засекалось с началом движения) - первая попытка 3с, тренер сказал чуть оттягиваю начало движения ног, вторая попытка 2,7 с - ей понравилось...

от старта (засекалось по ее команде) - первая попытка 4,5 с, тренер сказала что ногами надо работать быстрее (вспомнил твой совет, и вложил в 6 ударов ног)... остальные попытки 4,2-4,3

Но заметил, что не дотягиваю свои 2 гребка. попробовал с 7 ударами и 7 максимальными гребками (не по темпу, а по чувству), и чудо... 3 и 4 попытки дотянул не достающий метр...:)

Судьбу больше не искушал, старался оставить сил и для завтра, 15 минут откупался (раньше почти сразу выходил) и после часа в воде вышел полным сил и энергии... надо бы повторить в таком темпе неделю и посмотреть как будет держаться организм (в общем спринт 4*15, 4*25)... Если мои остальные расчеты тоже подтвердятся выходит 25 батом со старта должно быть <13с.

Если получится- это будет для меня большим достижением...

П.С. постараюсь к четвергу достать фотоаппарат и снимать себя, как-раз в этот день друг идет со мной искупаться... самому интересно, что у меня 'варится', да и знающие люди могут дать пару советов, если конечно их знание не секретное ;)

Дело не в секретности, а в подходе просящего знания и для чего оно ему, а так же в состоянии спрашивающего с точки зрения подойдет ли ему опыт того у кого он спрашивает. Просто не всегда можно посоветовать, что то из своего опыта, ибо он твой, а не чужой)) и в 90% не подойдет другому)

Arman от Ноября 13, 2011, 07:08:16 pm

Думал сегодня буду чувствовать лучше, но с утра тело опять ломалось... усталость была...

Плавал опять мало, почти то же что и вчера, но вода было очень теплой, как-то не шло.. как ни старался вчерашний результат повторить не удалось (опять не дотягивал метр) или усталость

или что-то со вчерашнего упустил... Значит есть место развиваться :D
Подождем теперь до вторника :)

Swimmer48 от Ноября 13, 2011, 07:40:22 pm
Цитата: Arman от Ноября 13, 2011, 07:08:16 pm
Думал сегодня буду чувствовать лучше, но с утра тело опять ломалось... усталость была...
Плавал опять мало, почти то же что и вчера, но вода было очень теплой, как-то не шло.. как
ни старался вчерашний результат повторить не удалось (опять не дотягивал метр) или усталость
или что-то со вчерашнего упустил... Значит есть место развиваться :D
Подождем теперь до вторника :)
Два дня подряд одну и ту же нагрузку не дают, ты же тратишь ресурсы организма под
определенную нагрузку, а потому следующая тренировка должна быть либо с перерывом, либо в
основном на другом энергообеспечении.

Arman от Ноября 13, 2011, 08:32:09 pm
Спасибо, учту...
Выходит если каждый день тренировки, то спринтовать лучше через день...

Arman от Ноября 13, 2011, 10:39:16 pm
Вот Little_Boo как-то писал, что перед соревнованиями он ходил 4-5 раза в неделю. Где-то на
форуме есть (или можно узнать?), как он распределял свои силы на эти 5 тренировок в неделю,
что делал, что не делал...

Swimmer48 от Ноября 14, 2011, 07:08:51 am
Цитата: Arman от Ноября 13, 2011, 10:39:16 pm
Вот Little_Boo как-то писал, что перед соревнованиями он ходил 4-5 раза в неделю. Где-то на
форуме есть (или можно узнать?), как он распределял свои силы на эти 5 тренировок в неделю,
что делал, что не делал...
ну уж точно не ускорялся каждый день во всю силу)

Little_boo от Ноября 14, 2011, 02:52:05 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 14, 2011, 07:08:51 am
Цитата: Arman от Ноября 13, 2011, 10:39:16 pm
Вот Little_Boo как-то писал, что перед соревнованиями он ходил 4-5 раза в неделю. Где-то на
форуме есть (или можно узнать?), как он распределял свои силы на эти 5 тренировок в неделю,
что делал, что не делал...
ну уж точно не ускорялся каждый день во всю силу)
как раз наоборот ;D
но у меня своя метода

Swimmer48 от Ноября 14, 2011, 03:13:12 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 14, 2011, 02:52:05 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 14, 2011, 07:08:51 am
Цитата: Arman от Ноября 13, 2011, 10:39:16 pm
Вот Little_Boo как-то писал, что перед соревнованиями он ходил 4-5 раза в неделю. Где-то на
форуме есть (или можно узнать?), как он распределял свои силы на эти 5 тренировок в неделю,
что делал, что не делал...
ну уж точно не ускорялся каждый день во всю силу)
как раз наоборот ;D
но у меня своя метода
До состояния, когда больше не можешь повторить результат?)

Little_boo от Ноября 14, 2011, 08:17:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 14, 2011, 03:13:12 pm
До состояния, когда больше не можешь повторить результат?)
нет, конечно, пока есть силы поддерживать темп

Arman от Ноября 14, 2011, 08:43:19 pm
У тебя это выходит где-то 6-8 * 25 (в теме про брасс прочитал у тебя)? А если 2 дня подряд,
принцип не меняется?

Little_boo от Ноября 14, 2011, 10:23:16 pm

Цитата: Arman от Ноября 14, 2011, 08:43:19 pm

У тебя это выходит где-то 6-8 * 25 (в теме про брасс прочитал у тебя)? А если 2 дня подряд, принцип не меняется?

максимум 8, и с очень большим отдыхом. или вообще ускорения по 15-20м.

Цитата: Arman от Ноября 14, 2011, 08:43:19 pm

А если 2 дня подряд, принцип не меняется?
по самочувствию

m51s от Ноября 27, 2011, 01:03:02 pm

Хочу поднять свои результаты любительские на средних дистанциях (45 мин). Стали новички поджимать в бассейне

Возраст: под 30

Рост: 181

Вес: 64

"Стаж": 7 лет. Сначала около месяца тренер давал основы, потом сам барахтался.

Бассейн: 25 м. Стандартный сеанс - 45 мин. Хожу 2 раза в неделю - утро субботы и воскресенье

Как плаваю - очень просто, 45 мин кролем без остановки, разворот - кувырок. Дыхание - на 2-ой гребок

Результат: сейчас 2000м (80 бассейнов *25м) за 40 мин. На короткие дистанции не пробовал.

Ориентиров никаких нет, даже не знаю, слабый это результат или нет.

Начинает поджимать один мужик. Раньше обгонял его каждые 10-11 бассейнов, теперь с трудом каждые 15 (под конец он бывает начинает упираться и дотягивает до 17-18 бассейнов). Держать его на 15 бассейнах становится все сложнее. Мне самому надоело на одном месте топтаться. Как можно поднять результаты на этой дистанции? Из упражнений - с лета начал отжиматься и смог немного улучшить результат (2000 м не за 45 мин, а за 40 мин), больше ничего специального не делал.

Arman от Декабря 04, 2011, 06:55:19 pm

Привет. Наконец удалось заснять себя на видео. Качество хуже некуда, но даже это лучше чем ничего:)

Получился мини-отчет тренировки, удалось засечь даже время, лучшее было 13.0, остальные в районе 13.3-13.4. засекали с моего старта, и надо чуть-чуть добавить, с другой стороны, вчера у меня был "пик" формы, и конечно же сегодня не успел полностью восстановиться. В любом случае последний замер у меня был в начале лета и было 14.6... Да и еще в бассейне, где будут проходить соревнования тумбочки примерно на 10 см выше уровня воды (см. видео ниже), чем в бассейне где я тренируюсь, так что думаю у меня в кармане будет пара десятых...

И так по порядку.

Начинаю 8*25 кролем, стараясь максимально растягивать все что возможно, сильный толчок, длинное скольжение, минимум гребков.. вот вчера половины прошел за 9 гребков, сегодня меньше 10 не получилось.

<http://www.youtube.com/watch?v=Url5iOE2h0k>

Потом где-то 300 метров, плаваю бат без рук с короткими ластами, стараясь концентрироваться на работе таза, вроде неплохо...

<http://www.youtube.com/watch?v=doCt-qnZPuo>

Следующее видео 25м за минимальное количество гребков (минимум у меня 6), что не понравилось на видео- много брызгов при входе рук в воду...

<http://www.youtube.com/watch?v=hhabI-z56XY>

И вот собственно пара скоростных отрезков,

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

<http://www.youtube.com/watch?v=1jUyoaENvrk>

старт кажется ничего так, но очень долго остаюсь по водой, по моему графику макс на 4.8с после старта должен начать гребок, сегодня это время доходило почти до 6-и секунд, ноги вяло работают (может усталость, да еще вчера перебрал с растяжкой и задняя часть бедер и спина сегодня болела), да и опять брызги рук.. можно попробовать в другом графиком прохождения- меньше ног на выходе, больше гребков, надеюсь во вторник буду свежим и попробую по разному...

Что добавите дорогие коллеги-критики :) ?

Да вот еще видео с прошлых соревнований, это наш сильнейший заплыв, занявший первое место плывет первый отрезок за 12.5с, второй результат 12.9-13.0, думаю это уже для меня не

смертельно :))))))))))))))))))
<http://www.youtube.com/watch?v=qwMixDd00Xo>

Swimmer48 от Декабря 04, 2011, 07:06:03 pm

Цитировать

Начинаю 8*25 кролем, стараясь максимально растягивать все что возможно, сильный толчок, длинное скольжение, минимум гребков.. вот вчера половины прошел за 9 гребков, сегодня меньше 10 не получилось.

<http://www.youtube.com/watch?v=Ur15iOE2h0k>

Это в пользу бедных делать 10 гребков за счет того, что на одних ногах плывешь. Самообман:) Локоть провален, продвижения от рук практически нет, захвата нет, чуток средняя часть есть и окончание.

Цитировать

Следующее видео 25м за минимальное количество гребков (минимум у меня 6), что не понравилось на видео- много брызгов при входе рук в воду...

<http://www.youtube.com/watch?v=hhabI-z56XY>

Ноги вообще не работают.

Цитировать

Потом где-то 300 метров, плаваю бат без рук с короткими ластами, стараясь концентрироваться на работе таза, вроде неплохо...

<http://www.youtube.com/watch?v=doCt-qnZPuo>

Ноги не работают совсем, плывешь только потому что в ластах.

Цитировать

И вот собственно пара скоростных отрезков,

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

<http://www.youtube.com/watch?v=1jUy0aENvrk>

Руки мимо воды, работы ног нет, старта нет, выхода малоинтенсивный, т.е. по сути его тоже нет.

Swimmer48 от Декабря 04, 2011, 07:49:40 pm

Цитата: Arman от Декабря 04, 2011, 07:37:37 pm

Вообще ничего хорошего...? Повеситься что-ли :) ?

Это ты уже сам для себя решаешь, что тебе делать. Ты видео выложил, чтобы сказали какой ты классный?)

Arman от Декабря 04, 2011, 08:49:05 pm

:)))))))))))))) Да нет конечно, хотелось помощь-поддержка знающих, но в таком категоричном формате- этого нет, другого нет, третьего тоже, да и четвертое не присутствует... помощью не назовешь, психолог ты никчемный, (ну да, не твое дело психологическая помощь, но навыков общения у тебя нет (выражаясь в твоём стиле):))))))

хотелось услышать советы, которые мне как-то могли помочь, я ведь за 3-4 месяца сбросил как минимум секунду, а то заявление, что мое плавание полное г..но, мне как-то ничего не даёт... сам знаю, что пока очень далеко от идеала

Давай попытаюсь перефразировать тебя.

первое видео.

Мог бы сказать- Попытайся акцентировать гребки (обрати внимание на захват), ответу проваленный локоть сам заметил, для меня это просто такое упражнение (может и неправильное), 2-х ударным кролем 25 иду (самообманываюсь) примерно за 13 гребков .

С ластами, как я сказал хотел подправить проваленный таз,

Мог бы сказать - мне кажется продвигаешься в основном с помощью ласт, попробуй то же самое без них.. Видимо у тебя проблемы с работой ног, без ласт сразу станет ясно- ответу- попробую, хотя с ластами плаваю еще и для развития гибкости голеностопа.

видео с длинными гребками...

Ну что значит работа ног нет - десятки возможных вариантов, как я должен понять- хотя, ух ты, значит у меня какие то супер гребки выходят.. когда начинал у меня минимальное было 8-9 гребков, скинул до 6, для меня это кое что значит, Может скажешь минимум за сколько гребков ты такой таинственный супер пловец проходишь, подумаю, что поменять чтобы достичь такого результата..

Видео с ускорением

Что значит старта нет???? Очередь с высоты твоего плавания оценил и пошел дальше руки мимо, ног нет... может я вообще не в бассейне???????

Вообщем не счастливый ты человек Swimmer48....

pusots от Декабря 04, 2011, 09:10:56 pm
привыкай к российскому формату форумов "я мастер, а ты г...о" ;) вопросы тут приветствуются от МСМК, типа, какие вы классные, вот бы встретится!!!

Swimmer48 от Декабря 04, 2011, 09:16:09 pm
Цитата: Arman от Декабря 04, 2011, 08:49:05 pm
:))))))))) Да нет конечно, хотелось помощь-поддержка знающих, но в таком категоричном формате- этого нет, другого нет, третьего тоже, да и четвертое не присутствует... помощью не назовешь, психолог ты никчемный, (ну да, не твое дело психологическая помощь, но навыков общения у тебя нет (выражаясь в твоём стиле)):)))))))))
хотелось услышать советы, которые мне как-то могли помочь, я ведь за 3-4 месяца сбросил как минимум секунду, а то заявление, что мое плавание полное г..но, мне как-то ничего не даёт... сам знаю, что пока очень далеко от идеала

Давай попытаюсь перефразировать тебя.
первое видео.

Мог бы сказать- Попытайся акцентировать гребки (обрати внимание на захват), ответу проваленный локоть сам заметил, для меня это просто такое упражнение (может и неправильное), 2-х ударным кролем 25 иду (самообманываюсь) примерно за 13 гребков .

С ластами, как я сказал хотел подправить проваленный таз,
Мог бы сказать - мне кажется продвигаешься в основном с помощью ласт, попробуй то же самое без них.. Видимо у тебя проблемы с работой ног, без ласт сразу станет ясно- ответу- попробую, хотя с ластами плаваю еще и для развития гибкости голеностопа.

видео с длинными гребками...

Ну что значит работа ног нет - десятки возможных вариантов, как я должен понять- хотя, ух ты, значит у меня какие то супер гребки выходят.. когда начинал у меня минимальное было 8-9 гребков, скинул до 6, для меня это кое что значит, Может скажешь минимум за сколько гребков ты такой таинственный супер пловец проходишь, подумаю, что поменять чтобы достичь такого результата..

Видео с ускорением

Что значит старта нет????? Опять с высоты твоего плавания оценил и пошел дальше руки мимо, ног нет... может я вообще не в бассейне?????????

Вообщем не счастливый ты человек Swimmer48....

Ну ты задай сначала вопросы и напиши, что хочешь увидеть в комментариях, а не просто кидай непонятно зачем ;D Я что увидел, то и написал, просьбы помочь, поддержать там не было. А я не плаваю по 25 м на длинные гребки тем более стараясь сделать выход подлиннее и пошарашить ногами, чтобы себя обмануть, а так у меня стандарт в виде 13-14 гребков в спокойном темпе, а в таком стиле как ты можно и 3 гребка сделать, толку то? Зачем оно тебе нужно такое упражнение, пустая трата времени.

Ну зачем мне говорить, что мне кажется, если я четко вижу, что ты там плывешь за счет ласт? ;D Голеностоп надо отдельно в зале тянуть, а не ластами.

Старта нет, потому что просто упал в воду и поплыл, старт это прыжок, прыжка там нет. У тебя ноги в воду заходят на уровне 50 см от бортика так дети делают 9 лет.

Вот какое расстояние нормальное:

<http://www.youtube.com/watch?v=AgfdfsfLXM4>

Меняй подход с самообмана на критичную и честную оценку того, что ты делаешь. Ну а секунду за 3-4 месяца на твоём уровне это всего лишь физика, а не сильно качественное улучшение техники:)

pusots

Если вопросы будут адекватно формироваться от любого уровня занимающегося плавание, то и ответы будут. А в начальном сообщении я вообще никаких вопросов не увидел. Ну скинул чел видео, что то он там плавает, зачем скинул, что хочет, непонятно. Я его оценил вот и все. Ну тем более че спрашивать про ошибки, когда их любой заметит, тут не надо большого уровня в плавании, чтобы увидеть его ошибки основные. А для каких то мелких ошибок и детальных советов типа, что менять в тренировочном процессе инфы мало итакое видео не подходит, ибо гавно кач-во

Arman от Декабря 05, 2011, 01:14:40 pm

ОК. Тогда так - пост был сделан не для того, чтобы красоваться, а для того чтобы понять как можно улучшиться дальше...

постараюсь завтра нормальную камеру достать, и надеюсь, что буду более-менее восстановлен (над прыжками и голеностопом дома работаю каждый день), тогда и поговорим с конкретными вопросами...

Swimmer48 от Декабря 05, 2011, 01:25:27 pm

Цитата: Arman от Декабря 05, 2011, 01:14:40 pm

ОК. Тогда так - пост был сделан не для того, чтобы красоваться, а для того чтобы понять как можно улучшиться дальше...

постараюсь завтра нормальную камеру достать, и надеюсь, что буду более-менее восстановлен (над прыжками и голеностопом дома работаю каждый день), тогда и поговорим с конкретными вопросами...

Чтобы понять куда дальше двигаться одного видео недостаточно. Нужно видеть динамику, что было сделано, что хочется получить, что есть сейчас (при этом не только видео техники, а ещё режим дня, питание, сколько тренировок в неделю и по времени сколько), т.е. все то, что нужно для решения любой типовой задачи. Как будто плавание, что то особенное...

Sprintmaster от Декабря 05, 2011, 06:08:39 pm

Научись так плавать - бат сам поперет.<http://www.goswim.tv/entries/5257/butterfly---dolphin-kick-arms-up.html>

Arman от Декабря 05, 2011, 07:37:37 pm

Спасибо за ссылку, как-то делал это упражнение, но без ластов... за раз проходил 15-20 метров, больше не тянул... попробую снова так наработать скорость ног и с ластами тоже, хотя они у меня некачественные и при быстром темпе наверняка слетят :)

Думаю перед скоростными отрезками можно пару раз так пройтись, чтоб ноги заработали как надо...

Swimmer48 от Декабря 05, 2011, 08:41:31 pm

Цитата: Arman от Декабря 05, 2011, 07:37:37 pm

Спасибо за ссылку, как-то делал это упражнение, но без ластов... за раз проходил 15-20 метров, больше не тянул... попробую снова так наработать скорость ног и с ластами тоже, хотя они у меня некачественные и при быстром темпе наверняка слетят :)

Думаю перед скоростными отрезками можно пару раз так пройтись, чтоб ноги заработали как надо...

Сразу после ласт бестолку плавать ускорения. Ласты, лопатки, плавание на руках притупляет тактильные ощущения воды.

Sprintmaster от Декабря 05, 2011, 08:56:39 pm

Это упражнение аналог вертикальному кикю Фелпса, но более динамичное. Используется как базовое упражнение, не на скорость, а на правильный хлест голеностопом. Я плаваю по 500 м между сетями.

Arman от Декабря 06, 2011, 06:55:47 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 05, 2011, 08:41:31 pm

Сразу после ласт бестолку плавать ускорения. Ласты, лопатки, плавание на руках притупляет тактильные ощущения воды.

А если вообще без ласт?

sosnin от Декабря 06, 2011, 08:11:21 am

Цитата: Arman от Декабря 04, 2011, 06:55:19 pm

Следующее видео 25м за минимальное количество гребков (минимум у меня 6), что не понравилось на видео- много брызгов при входе рук в воду...

<http://www.youtube.com/watch?v=hhabI-z56XY>

этот ролик можно назвать : "anti-TI". терри лафлин крутится и не может уснуть.

а ты сможешь так 400 без остановок проплыть?

Arman от Декабря 06, 2011, 03:22:27 pm

наверняка не смогу.. я там вообще не дышу:))))))))))))))

Ну если даже с дыханием, то опять вряд ли.. А в чем заключается "анти-ТИ".. тело плохо лежит?

Еще вопрос для Swimmer48, сегодня попробовал упражнение бат-телом без ласт, ты был прав, в том режиме, как я работал с ластами, без ласт тело продвигалось вперед очень плохо, приходилось как-то все время искать что-то другое.. Ну вот собственно вопрос, что ты увидел неправильного в моем упражнении, что пришел к такому выводу (я же ведь не чувствовал ошибку)?

Сегодня поработал над стартом тоже, пересмотрел свое видео, прыгаю в основном только за счет ног, тело не помогает, углы не те как на том видео, что ты кидал... вроде что-то улучшилось (хотя сегодня полностью был ватным), в четверг буду с другом точно, посмотрю что получается, ведь у меня прыжок вроде не совсем уж плохой...

<http://www.topendsports.com/testing/tests/vertjump.htm>

<http://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>

Вот, в обоих случаях получается выше среднего.. может для хорошего старта это недостаточно :) ?

sosnin от Декабря 06, 2011, 06:07:37 pm

у меня по этим тестам самая кашка+почти самая кашка.но я бы свой старт убогим только сейчас назвал(когда не тренируюсь),раньше явно выше среднего.

и про 400 метров.какой смысл считать гребки при усиленных ногах,без дыхания,да еще и 25м? надо 200м-минимум.остальное туфта.

Swimmer48 от Декабря 06, 2011, 07:09:37 pm

Цитата: Arman от Декабря 06, 2011, 06:55:47 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 05, 2011, 08:41:31 pm

Сразу после ласт бестолку плавать ускорения. Ласты, лопатки, плавание на руках притупляет тактильные ощущения воды.

А если вообще без ласт?

Плавание на ногах на спине баттом в ластах как на видео можно, но не надо после них ускоряться. После такого задания надо метров 300-400 проплыть гладко без всего кролем и потом можно ускорится баттом 2-3 раза при этом первый проплыть мягко на технику, второй чуть увеличить темп, а третий зарубить во всю. Если сил не осталось, то убрать второй раз и сделать только мягкий + зарубить.

Arman от Декабря 06, 2011, 08:40:27 pm

Цитата: sosnin от Декабря 06, 2011, 06:07:37 pm

какой смысл считать гребки при усиленных ногах,без дыхания,да еще и 25м?

Ну как же, я полностью сфокусирован на коротком спринте, скорость вообще складывается из двух составляющих темп гребка * шаг гребка... чем меньше (мощных) гребков при заданном темпе, тем быстрее пройду дистанцию... вот и пытаюсь плыть мощно и с меньшим количеством гребков.. а не дышу, чтобы развивалась дыхалка тоже...

В твоих словах есть одна правда, если бы так мог плавать дольше, это значило, что при неизменной мощности мне удалось бы добиться большего расслабления, что тоже важно

Swimmer48 от Декабря 06, 2011, 08:59:07 pm

Цитата: Arman от Декабря 06, 2011, 08:40:27 pm

Цитата: sosnin от Декабря 06, 2011, 06:07:37 pm

какой смысл считать гребки при усиленных ногах,без дыхания,да еще и 25м?

Ну как же, я полностью сфокусирован на коротком спринте, скорость вообще складывается из двух составляющих темп гребка * шаг гребка... чем меньше (мощных) гребков при заданном темпе, тем быстрее пройду дистанцию... вот и пытаюсь плыть мощно и с меньшим количеством гребков.. а не дышу, чтобы развивалась дыхалка тоже...

В твоих словах есть одна правда, если бы так мог плавать дольше, это значило, что при неизменной мощности мне удалось бы добиться большего расслабления, что тоже важно

Теперь расскажи нам как связано понятие темп гребка, которое я понял как кол-во гребков в н-времени и шаг гребка - продвижение от одного гребка и то, что делаешь ты? С чего ты взял, что делаешь мощные гребки?)

Вообще я тут неоднократно писал, что такие задания надо плавать засекая время, а не считая гребки. Выкинуть это лживое задание и плавать 16*50 с улучшением (в худшем случае с

фиксированным) времени и уменьшением гребков от 1 к 4.

Arman от Декабря 07, 2011, 06:20:35 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2011, 08:59:07 pm

Теперь расскажи нам как связано понятие темп гребка, которое я понял как кол-во гребков в н-времени и шаг гребка - продвижение от одного гребка и то, что делаешь ты? С чего ты взял, что делаешь мощные гребки?)

В моей формуле скорости под темпом понимается не количество гребков в минуту, а время одного полного гребка.. ну типа если батом допустим на свим.ее дается статистика 60гр/минуту, это значит, что один полный цикл совершается за одну секунду, допустим длина одного гребка 1.7м, скорость будет 1.7 м/с.

Когда летом у меня было 14.6, я плавал в темпе 1.20, на отрезок со старта сделал 8 гребков с хвостиком. Моя формула дала такой результат

1.5 секунд со старта до начала первого гребка ногой, 7 ударов ног по 0.5 секунд - 3 секунды (первый удар не считаем как начало отсчета), 8 гребков по 1.20 - 9.6.. в итоге 14.1 если бы четко попал гребком, так-как у меня было был небольшой хвостик скольжения 14.6 для моей формулы нормальный результат.

начал новый сезон с темпом 1.10, делал много упражнений, для развития физики для работы в этом темпе (ноги, руки тело), потом начал плавать отрезки в данном темпе считая гребки и стараясь уменьшить до желаемого количества... На видео я кидал 7 гребков ну почти сделал за 7.7 секунд, может быть плюс 2-3 десятых. Подводную часть пару недель назад поменял на 8ударов с темпом 0.45, получаю почти то же самое время под водой но на удар больше.. Реально выхолил чуть подольше, но пока скорость не освоил, вот на последнем видео вообще не получилось..

одновременно работа ведется с другого конца тоже- сделать количество гребков на отрезке минимально возможным, пока это у меня 6, чтобы этого добиться над развивать эффективность гребков и скольжения, и то что якобы гребки у меня стали мощнее, это чисто гипотетически:)))))) ну может скольжение улучшилось, во всяком случае смог скинуть пару гребков, сейчас думаю может для моего роста 6 предел - вот такой вот психологический барьер. Ведь если планирую плыть второй отрезок за 9-10 гребков с темпом 1.10, а сам делаю 9 гребков в спокойном режиме, надеяться что при скоростном тоже будет такой результат как-то не реально.....

как-то так вот.....

Да и темп гребков контролирую девайсом Finis Tempo Trainer

Swimmer48 от Декабря 07, 2011, 07:08:26 pm

Ты че не догоняешь, что плыть тарабана на ногах и плыть на длинные гребки это разные вещи? Ты слишком засоряешь мозг ненужными вещами. А всего лишь нужно определиться с целями, определить как достигнуть эти цели (питание, трени, режим), сроки.

Ты сказал те же яйца, кол-во гребков в минуту высчитывается исходя из того за сколько ты делаешь один гребок, в общем переменные те же, кол-во и время. А как ты так померял, что у тебя со старта 1.5 с до начала первого удара ногами, почему не 1.6? Что всегда 1.5? С чего ты взял, что каждый удар ногами это 0.5? В общем одни вопросы, забудь эти цифры для достижения поставленной цели в виде сколько то секунд на какой то дистанции они не нужны. Ты определись с целями, гребков ты меньше хочешь или плыть быстрее. В общем как я и писал в корне неверный подход к тренировке. И выкинь девайс свой, не нужен он тебе только отвлекает, сам считай и засекай себя.

Arman от Декабря 07, 2011, 07:27:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2011, 07:08:26 pm

С чего ты взял, что каждый удар ногами это 0.5?

так когда я плаваю темп под ухом звучит, вот с того и взял ;D

а то что мои расчеты приблизительны, это я конечно знаю, но в любом случае даже если так, мой "технический" подход дает мне знать, когда что-то действительно начинает меняться к лучшему.. просто плыть со всей дури и гадать почему результаты не улучшаются, это не мое... Цели- ближайшая цель выплыть 25 из 13с со старта. Стабилизировать результат. Сделать 50 в районе 27... ну а под самый конец (к концу следующего года) можно постараться и из 27 выплыть... всего-то ничего :))))))))))))))

Swimmer48 от Декабря 07, 2011, 07:33:16 pm

Когда задача проплыть по времени единственный правильный судья - это секундомер, остальное субъективно.

катран от Декабря 08, 2011, 07:44:55 am

Цитата: Arman от Декабря 07, 2011, 07:27:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2011, 07:08:26 pm

С чего ты взял, что каждый удар ногами это 0.5?

так когда я плаваю темп под ухом звучит, вот с того и взял ;D

а то что мои расчеты приблизительны, это я конечно знаю, но в любом случае даже если так, мой "технический" подход дает мне знать, когда что-то действительно начинает меняться к лучшему.. просто плыть со всей дури и гадать почему результаты не улучшаются, это не мое... Цели- ближайшая цель выплыть 25 из 13с со старта. Стабилизировать результат. Сделать 50 в районе 27... ну а под самый конец (к концу следующего года) можно постараться и из 27 выплыть... всего-то ничего :)))))))))))))

Не надо забывать о втором четвертаке, первый-то можно хоть за 11 проплыть, а второй за 17, особенно если так нравится без дыхания плавать. Судя по проносу рук, над гибкостью тоже надо поработать. Ну и ноги, ноги...

Arman от Декабря 08, 2011, 08:37:10 am

Все говорят ноги, ноги... ну что конкретно...? мощность не та, гибкость не та или в ритм не попадаю?

sosnin от Декабря 08, 2011, 09:25:34 am

Цитата: Arman от Декабря 07, 2011, 06:20:35 pm

В моей формуле скорости под темпом понимается не количество гребков в минуту, а время одного полного гребка.. ну типа если батом допустим на свим.ее дается статистика 60гр/минуту, это значит, что один полный цикл совершается за одну секунду, допустим длина одного гребка 1.7м, скорость будет 1.7 м/с.

плавай на количество и длину гребка без ног вообще(с колобашкой в стопах).вот тогда поймешь,что такое длина гребка.когда будет 6, как ты делал,-отпишись.

Цитата: sosnin от Декабря 06, 2011, 06:07:37 pm

у меня по этим тестам самая кашка+почти самая кашка.но я бы свой старт убогим только сейчас назвал(когда не тренируюсь),раньше явно выше среднего.

я б показал свой убогий старт.но вы меня засмеете,а я этого ой как не люблю и боюсь.

да и прямая взаимосвязь увеличения темпа при одинаковой длине гребка, ведущая к увеличению скорости,ничего кроме мыслей "ну-ну...попробуй.авось" не вызывает.

пс. пищалка у уха не раздражает?я б об стену разбил на второе занятие.

feniks2277 от Декабря 09, 2011, 06:18:04 am

Арман Катран прав. Есть такое задание проплавание дистанции с соревновательной скоростью.

После хорошей разминки, Ты 50:2= 2*25 1 е-25 со старта с соревновательной скоростью, 15сек отдых.

2е-25 с толчка с

соревновательной скоростью.

1е- 25 пройди 12.5

2е- 25 пройди 13.5 Проверь, просто и сердито .если попадаеш в нужный тебе результат уменьшаеш отдых

на следующий день 10 сек и так далее. только не забывай после 200м- 300м закупаться.

И 16X50 не нужно плыть и девайс не выбросиш,

А вообще 50 м спринт очень не просто подгонять под "ШАГ-темп" но попробовать можно.

под 100-200 да нужно ,для этого есть упражнения.

Arman от Декабря 09, 2011, 07:58:12 am

Ок. Спасибо Феникс, хороший вариант для работы над вторым полтинником... Но у меня планы чуть меняются, я как бы внутренне нацелился на соревнования 21-24 декабря, оказывается это кубок федерации, как бы мне об'яснили внутренний чемпионат сборной, попасть будет трудно... я же 4-5 лет на соревнованиях не плавал вообще. С другой стороны 17-ого декабря проводится чемпионат бани (нашего бассейна), есть хорошая возможность засветиться... Вопросы как подготовиться к старту через 8 дней. Завтра хочу как обычно (вчера у меня был очередной прорыв, есть возможность сбросить еще один гребок), но.... давайте по порядку.

уже 3 недели хожу 4 дня, вторник, четверг, суббота, воскресенье. После спринта 2 дня подряд (субб.-воск), едва восстановился к прошлой субботе, на этой неделе та же история, думаю только к завтрашнему дню я буду более-менее физической хорошей форме...

каждый день у меня утром 10-15 минут прыжки, да и растяжка.
Есть такая особенность, столько раз старался перед соревнованиями как бы беречь силы, много отдыхать, все работало наоборот (не было взрывной силы).. допустим иногда с утра тоже, прыгаю тестовый прыжок- г...но, тренируюсь 10 минут (прыгаю по разному с доп. весом), под конец прыжок значительно улучшается...
Вот и думаю, как подвести себя к старту в рабочем состоянии....
Есть вариант все как обычно, сохранить прыжки до конца, Суббота рабочая тренировка, в воскресенье только пару стартов, и максимум 1-2 скоростных отрезка, остальные дни сбавить время пребывания в воде до 45 минут макс (сейчас у меня в основном 1-1.15, иногда может 1.30)... Что скажете?

P.S. пищалка не раздражает, она же не все время включена ;)

Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 08:06:49 am

Мда, я же тебе писал не плавать 2 дня подряд одну и ту же нагрузку, не послушал и ещё удивляется, что устал ;D

Arman от Декабря 09, 2011, 09:16:32 am

А я еще где-то вычитал, что если 2 дня подряд, потом после восстановления, будешь гораздо "крепче", вот и подумал, что если такое устраивать раз в неделю, то можно.. получается такой вот недельный микроцикл...))))))))))))))

Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 09:33:02 am

Цитата: Arman от Декабря 09, 2011, 09:16:32 am

А я еще где-то вычитал, что если 2 дня подряд, потом после восстановления, будешь гораздо "крепче", вот и подумал, что если такое устраивать раз в неделю, то можно.. получается такой вот недельный микроцикл...))))))))))))))

Ну восстановление после спринтерских трень - это мягкое аэробное плавание на следующий день или в тот же, а не пропуск тренировок, ты так сделал?)

Arman от Декабря 09, 2011, 10:09:33 am

В конце сейчас где-то 15 минут этим делом занимаюсь.. а вот на следующий день, неет:) на этой неделе и попробую:))))))

Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 10:53:57 am

Цитата: Arman от Декабря 09, 2011, 10:09:33 am

В конце сейчас где-то 15 минут этим делом занимаюсь.. а вот на следующий день, неет:) на этой неделе и попробую:))))))

После это хорошо, но недостаточно. Надо не пробовать, а постоянно делать.

Arman от Декабря 09, 2011, 11:17:48 am

Здесь была тема про откуп после тренировки,
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1982.0>
подсмотрел у @LE}{@NDER, ну там было 15-20 минут для спринтеров, сейчас так и делаю (реально чувствую разницу), час разделен примерно на 3* 20 минут - разминка, скоростная часть, откупание... после 15-ти минут еще 5-15 минут занимаюсь маленькими вещами, отталкивание, скольжение, какие-то маленькие упражнения.. ну аэробным плавание не назову, но все же двигаюсь, кровь циркулирует...)
На счет пробовать, вот суббота, воскресенье точно так и сделаю, потом отпишусь ;)

Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 11:54:58 am

Плавание можно заменять пешей прогулкой к примеру. Просто задача разогнать чуток кровь. Если тренья 1 скоростная была и на след. день отдых, то после трени закупки достаточно, а когда две подряд сильно истощаются источники энергии под спринт и нужно доп время для восстановления и доп тренья, которая ускорит это при этом она на другом энергообеспечении делается обязательно. Те же лифтеры и билдеры всегда силовые трени совмещают с аэробными, тут тоже самое.

Arman от Декабря 09, 2011, 05:10:47 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 11:54:58 am

Плавание можно заменять пешей прогулкой к примеру. Просто задача разогнать чуток кровь. У меня дома есть велотренажер, который не гонял уже больше года... можно применить, тогда...

feniks2277 от Декабря 09, 2011, 08:06:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 09:33:02 am

Цитата: Arman от Декабря 09, 2011, 09:16:32 am

А я еще где-то вычитал, что если 2 дня подряд, потом после восстановления, будешь гораздо "крепче", вот и подумал, что если такое устраивать раз в неделю, то можно.. получается такой вот недельный микроцикл...))))))))))))))

Ну восстановление после спринтерских трень - это мягкое аэробное плавание на следующий день или в тот же, а не пропуск тренировок, ты так сделал?)

А позволь узнать что такое "мягкое аэробное плавание" и сколько это плыть или это опять секрет фирмы?

Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 08:14:28 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 09, 2011, 08:06:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 09, 2011, 09:33:02 am

Цитата: Arman от Декабря 09, 2011, 09:16:32 am

А я еще где-то вычитал, что если 2 дня подряд, потом после восстановления, будешь гораздо "крепче", вот и подумал, что если такое устраивать раз в неделю, то можно.. получается такой вот недельный микроцикл...))))))))))))))

Ну восстановление после спринтерских трень - это мягкое аэробное плавание на следующий день или в тот же, а не пропуск тренировок, ты так сделал?)

А позволь узнать что такое "мягкое аэробное плавание" и сколько это плыть или это опять секрет фирмы?

Пользуйся поиском.

feniks2277 от Декабря 09, 2011, 09:35:24 pm

Цитата: Arman от Декабря 09, 2011, 07:58:12 am

Ок. Спасибо Феникс, хороший вариант для работы над вторым полтинником... Но у меня планы чуть меняются, я как бы внутренне нацелился на соревнования 21-24 декабря, оказывается это кубок федерации, как бы мне об'яснили внутренний чемпионат сборной, попасть будет трудно... я же 4-5 лет на соревнованиях не плавал вообще. С другой стороны 17-ого декабря проводится чемпионат бани (нашего бассейна), есть хорошая возможность засветиться... Вопросы как подготовиться к старту через 8 дней. Завтра хочу как обычно (вчера у меня был очередной прорыв, есть возможность сбросить еще один гребок), но.... давайте по порядку.

уже 3 недели хожу 4 дня, вторник, четверг, суббота, воскресенье. После спринта 2 дня подряд (субб.-воск), едва восстановился к прошлой субботе, на этой неделе та же история, думаю только к завтрашнему дню я буду более-менее физической хорошей форме...

каждый день у меня утром 10-15 минут прыжки, да и растяжка.

Есть такая особенность, столько раз старался перед соревнованиями как бы беречь силы, много отдыхать, все работало наоборот (не было взрывной силы).. допустим иногда с утра тоже, прыгаю тестовый прыжок- г...но, тренируюсь 10 минут (прыгаю по разному с доп. весом), под конец прыжок значительно улучшается...

Вот и думаю, как подвести себя к старту в рабочем состоянии....

Есть вариант все как обычно, сохранить прыжки до конца, Суббота рабочая тренировка, в воскресенье только пару стартов, и максимум 1-2 скоростных отрезка, остальные дни сбавить время пребывания в воде до 45 минут макс (сейчас у меня в основном 1-1.15, иногда может 1.30)... Что скажете?

P.S. пищалка не раздражает, она же не все время включена ;)

Арман напиши конкретно что Ты делаешь на тренировках 2 тренировки, отдых 2 тренировки,

Arman от Декабря 10, 2011, 08:29:22 am

ok.

разминка - 200 кролем, 300 ногами-телом бат, потом еще 100-150 какие либо упражнения (ну скажем например на максимально длинные гребки, ну чтобы руки батом тоже включить).

скорость- начинаю со старта, прыгаю несколько раз и делаю макс. скольжение пока не смогу достигнуть отметки 15 м (было и с первого раза доходил, было после 3-4 попыток, если уставший, то тогда дохожу где-то до 13м), надеваю пищалку, то же самое но с активным выходом (8 ударов), плюс гребок или 2. стараюсь выйти максимально далеко (район 15м плюс-минус). ну потом 1-3 раз 25 м, максимально и считая гребки. на данный момент лучший результат по повторениям был после 2*15м, сделать 3*25м, а и то все тело целую неделю потом болело:) в зависимости от самочувствия, могу еще несколько раз сделать с толчка, выход+4гребка максимально, или же если в руках осталась сила, ставлю темп на желаемый соревновательный и с

калабашкой между ног делаю 10 гребков (2-4 раза), опять же стараясь проплыть максимально далеко.

- конец

приимерно 200 метров надеваю лопатки, и делаю 2 удара ног, один мощный гребок батом, плыву в спокойном темпе... еще 200 метров, кроль с лопатками и калабашкой в ногах, 100-150 спина, ну и там напоследок толчки с бортика, sculling, что-нибудь для спины, ног...по 50-100 метров... Сейчас такой режим как бы основа, есть маленькие вариации, в зависимости от самочувствия и настроения...

@LE}{@NDER от Декабря 10, 2011, 12:35:44 pm

Цитата: Arman от Декабря 10, 2011, 08:29:22 am

ок.

разминка - 200 кролем, 300 ногами-телом бат, потом еще 100-150 какие либо упражнения (ну скажем например на максимально длинные гребки, ну чтобы руки батом тоже включить). скорость- начинаю со старта, прыгаю несколько раз и делаю макс. скольжение пока не смогу достигнуть отметки 15 м (было и с первого раза доходил, было после 3-4 попыток, если уставший, то тогда дохожу где-то до 13м), надеваю пишалку, то же самое но с активным выходом (8 ударов), плюс гребок или 2. стараюсь выйти максимально далеко (район 15м плюс-минус). ну потом 1-3 раз 25 м, максимально и считая гребки. на данный момент лучший результат по повторениям был после 2*15м, сделать 3*25м, а и то все тело целую неделю потом болело:) в зависимости от самочувствия, могу еще несколько раз сделать с толчка, выход+4гребка максимально, или же если в руках осталась сила, ставлю темп на желаемый соревновательный и с калабашкой между ног делаю 10 гребков (2-4 раза), опять же стараясь проплыть максимально далеко.

- конец

приимерно 200 метров надеваю лопатки, и делаю 2 удара ног, один мощный гребок батом, плыву в спокойном темпе... еще 200 метров, кроль с лопатками и калабашкой в ногах, 100-150 спина, ну и там напоследок толчки с бортика, sculling, что-нибудь для спины, ног...по 50-100 метров... Сейчас такой режим как бы основа, есть маленькие вариации, в зависимости от самочувствия и настроения...

Что собираешься плыть?

Одной запланированной тренировки по одной схеме мало, имхо, ведь организм к нагрузке привыкает. Нужно иметь план хотя бы на 3 месяца. Если тренировки ежедневные, то, наверное, лучше не плавать на скорость каждую треню, как написал swimmer.

feniks2277 от Декабря 10, 2011, 03:20:23 pm

Цитата: Arman от Декабря 10, 2011, 08:29:22 am

ок.

разминка - 200 кролем, 300 ногами-телом бат, потом еще 100-150 какие либо упражнения (ну скажем например на максимально длинные гребки, ну чтобы руки батом тоже включить). скорость- начинаю со старта, прыгаю несколько раз и делаю макс. скольжение пока не смогу достигнуть отметки 15 м (было и с первого раза доходил, было после 3-4 попыток, если уставший, то тогда дохожу где-то до 13м), надеваю пишалку, то же самое но с активным выходом (8 ударов), плюс гребок или 2. стараюсь выйти максимально далеко (район 15м плюс-минус). ну потом 1-3 раз 25 м, максимально и считая гребки. на данный момент лучший результат по повторениям был после 2*15м, сделать 3*25м, а и то все тело целую неделю потом болело:) в зависимости от самочувствия, могу еще несколько раз сделать с толчка, выход+4гребка максимально, или же если в руках осталась сила, ставлю темп на желаемый соревновательный и с калабашкой между ног делаю 10 гребков (2-4 раза), опять же стараясь проплыть максимально далеко.

- конец

приимерно 200 метров надеваю лопатки, и делаю 2 удара ног, один мощный гребок батом, плыву в спокойном темпе... еще 200 метров, кроль с лопатками и калабашкой в ногах, 100-150 спина, ну и там напоследок толчки с бортика, sculling, что-нибудь для спины, ног...по 50-100 метров... Сейчас такой режим как бы основа, есть маленькие вариации, в зависимости от самочувствия и настроения...

Арман ты составлял недельный план согласно этим предложениям.

Training suggestoins for Sprinters Who Specialaze in 50 Events .

TRAINING CATEGORY
LATESEASON

EARLY SEASON

MID-SEASON

EN-1
DAIYLY
4-5 DAIS/WK

1 HR 4-5 D/WK

1HR DAILY 5-6DAYS/WK

1 OR MORE HR

EN-2 AND EN-3

NOT HEED AT ANY TIME DURING THE SEASON

LACTATE PRODUCTION

SP-1 AND POWER(P)
DURING MOST

3-5 SETS /WK ALL YEAR LONG ,PLUS SOME SHORT SPRINTING SETS

OTHER TRAINING SESSIONS

LACTATE TOLERANCE
SP-2 AND RACE-PASE
(RP) TRAINING

1 OR 2 SHORT SETS/WK THROUGHOUT THE SEASON

LAND RESISTANCE TRAINING

INCREASE

MUSCULAR

STRENGHT

EXAMPLES OF LACTATE TOLERANCE REPEAT SETS.

SPRINTS WITH MEDIUM REST INTERVALS

- 12X25 ON 30 SEK
- 12X50 ON 1 MIN
- 8X100 ON2 MIN
- 6X 200 ON 3 OR 4 MIN

SPRINTS WITH SHORT REST INT.

- 3 SETS OF 4X25 ON 20 TO 30 SEC
- 3 SETS OF 4X50 WITH A REST INT. OF 10 TO 15 SEC

PowerSets

4 sets of 8x 12.5. Swim easy for 3 min between sets.

6 stroke cycles sprinted 10 times on a send of of 1 min

3 sete of 8x25 on 1:30. Sprint for 10 m; then swim the remainder of the distance easy. Swim easy for 5 min between sets.

EXAMPLES OF LACTATE PRODUCTION SETS

Water training

8x 25 0n2 min

6x 50 on 5 min

6 sets of 4x25 on 30sek. the first 25 of each set is sprinted. the remaining three may be swam, kicked, or pulled easy as stroke drills.

Arman от Декабря 10, 2011, 05:21:42 pm

To LE}{@NDER: 50 батом

To feniks2772: Хорошо, с января так и сделаю, сейчас уже времени нет что нибудь новое пробовать, сегодня, блин, все тело ниже пояса было как-будто весь каменным.... не могу понять, так не должно было быть...

Arman от Декабря 10, 2011, 05:53:55 pm

А может завтра в сауну пойти? Как там себя "вести" правильно, сколько заходов, обливаться потом холодной или нет, там есть также возможность бассейна, плавать или нет, если да то сколько времени и какая работа, до или после...

Многовато вопросов поличилось:))))))))))

Swimmer48 от Декабря 10, 2011, 07:20:45 pm

Цитата: Arman от Декабря 10, 2011, 05:53:55 pm

А может завтра в сауну пойти? Как там себя "вести" правильно, сколько заходов, обливаться потом холодной или нет, там есть также возможность бассейна, плавать или нет, если да то сколько времени и какая работа, до или после...

Многовато вопросов поличилось:))))))))))

3 по 10 минут через 20 минут отдыха+взять с собой минералочки. Можно после тренировки, но не до. После домой и спать.

feniks2277 от Декабря 11, 2011, 09:37:44 am
Александру, здесь 800 страниц я ведь перепечатаваю.

Swimmer48 от Декабря 11, 2011, 09:52:17 am
Цитата: @LE}{@NDEr от Декабря 10, 2011, 11:27:00 pm
Цитата: feniks2277 от Декабря 10, 2011, 03:20:23 pm
Цитата: Arman от Декабря 10, 2011, 08:29:22 am
ок.

разминка - 200 кролем, 300 ногами-телом бат, потом еще 100-150 какие либо упражнения (ну скажем например на максимально длинные гребки, ну чтобы руки батом тоже включить). скорость- начинаю со старта, прыгаю несколько раз и делаю макс. скольжение пока не смогу достигнуть отметки 15 м (было и с первого раза доходил, было после 3-4 попыток, если уставший, то тогда дохожу где-то до 13м), надеваю пишалку, то же самое но с активным выходом (8 ударов), плюс гребок или 2. стараюсь выйти максимально далеко (район 15м плюс-минус). ну потом 1-3 раз 25 м, максимально и считая гребки. на данный момент лучший результат по повторениям был после 2*15м, сделать 3*25м, а и то все тело целую неделю потом болело:) в зависимости от самочувствия, могу еще несколько раз сделать с толчка, выход+4гребка максимально, или же если в руках осталась сила, ставлю темп на желаемый соревновательный и с калабашкой между ног делаю 10 гребков (2-4 раза), опять же стараясь проплыть максимально далеко.

- конец

приимерно 200 метров надеваю лопатки, и делаю 2 удара ног, один мощный гребок батом, плыву в спокойном темпе... еще 200 метров, кроль с лопатками и калабашкой в ногах, 100-150 спина, ну и там напоследок толчки с бортика, sculling, что-нибудь для спины, ног...по 50-100 метров... Сейчас такой режим как бы основа, есть маленькие вариации, в зависимости от самочувствия и настроения...

Арман ты составлял недельный план согласно этим предложениям.

Training suggestoins for Sprinters Who Specialaze in 50 Events .

TRAINING CATEGORY	EARLY SEASON	MID-SEASON
LATESEASON		
EN-1	1HR DAILY 5-6DAYS/WK	1 OR MORE HR
DAIYLY 4-5 DAIS/WK	1 HR 4-5 D/WK	
EN-2 AND EN-3	NOT HEED AT ANY TIME DURING THE SEASON	
LACTATE PRODACTION SP-1 AND POWER(P) DURING MOST	3-5 SETS /WK ALL YEAR LONG ,PLUS SOME SHORT SPRINTING SETS	
	OTHER TRAINING SESSIONS	
LACTATE TOLERANCE SP-2 AND RACE-PASE (RP) TRAINING	1 OR 2 SHORT SETS/WK THROUGHOUT THE SEASON	
LAND RESISTANCE TRAINING	INCREASE	MUSCULAR STRENGHT

EXAMPLES OF LACTATE TOLERANCE REPEAT SETS.

SPRINTS WITH MEDIUM REST INTERVALS

12X25 ON 30 SEK
12X50 ON 1 MIN
8X100 ON2 MIN
6X 200 ON 3 OR 4 MIN

SPRINTS WITH SHORT REST INT.

3 SETS OF 4X25 ON 20 TO 30 SEC
3 SETS OF 4X50 WITH A REST INT. OF 10 TO 15 SEC

PowerSets

4 sets of 8x 12.5. Swim easy for 3 min between sets.

6 stroke cycles sprinted 10 times on a send of of 1 min

3 sete of 8x25 on 1:30. Sprint for 10 m; then swim the remainder of the distance easy. Swim easy for 5 min between sets.

EXAMPLES OF LACTATE PRODUCTION SETS

Water training
8x 25 0n2 min

6x 50 on 5 min

6 sets of 4x25 on 30sek. the first 25 of each set is sprinted. the remaining three may be swam, kicked, or pulled easy as stroke drills.

Феникс, можешь скинуть всю книгу?

[http://books.google.ru/books?](http://books.google.ru/books?id=cSSW4RhZOiwC&pg=PA510&lpg=PA510&dq=Training+suggestions+for+Sprinters+Who+Specialize+in+50+Events&source=bl&ots=qklxazW-11&sig=8heYgD_ziXUS5m9_dYPfH6-0FK0&hl=ru&ei=DGHkTq2G0cjtOZakxL4E&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=Training%20suggestions%20for%20Sprinters%20Who%20Specialize%20in%2050%20Events&f=false)

id=cSSW4RhZOiwC&pg=PA510&lpg=PA510&dq=Training+suggestions+for+Sprinters+Who+Specialize+in+50+Events&source=bl&ots=qklxazW-11&sig=8heYgD_ziXUS5m9_dYPfH6-0FK0&hl=ru&ei=DGHkTq2G0cjtOZakxL4E&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=Training%20suggestions%20for%20Sprinters%20Who%20Specialize%20in%2050%20Events&f=false

feniks2277 от Декабря 11, 2011, 10:44:30 am
Цитата: Swimmer48 от Декабря 11, 2011, 09:52:17 am
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 10, 2011, 11:27:00 pm
Цитата: feniks2277 от Декабря 10, 2011, 03:20:23 pm
Цитата: Arman от Декабря 10, 2011, 08:29:22 am

ок.
разминка - 200 кролем, 300 ногами-телом бат, потом еще 100-150 какие либо упражнения (ну скажем например на максимально длинные гребки, ну чтобы руки батом тоже включить). скорость- начинаю со старта, прыгаю несколько раз и делаю макс. скольжение пока не смогу достигнуть отметки 15 м (было и с первого раза доходил, было после 3-4 попыток, если уставший, то тогда дохожу где-то до 13м), надеваю пишалку, то же самое но с активным выходом (8 ударов), плюс гребок или 2. стараюсь выйти максимально далеко (район 15м плюс-минус). ну потом 1-3 раз 25 м, максимально и считая гребки. на данный момент лучший результат по повторениям был после 2*15м, сделать 3*25м, а и то все тело целую неделю потом болело:) в зависимости от самочувствия, могу еще несколько раз сделать с толчка, выход+4гребка максимально, или же если в руках осталась сила, ставлю темп на желаемый соревновательный и с калабашкой между ног делаю 10 гребков (2-4 раза), опять же стараюсь проплыть максимально далеко.

- конец
приимерно 200 метров надеваю лопатки, и делаю 2 удара ног, один мощный гребок батом, плыву в спокойном темпе... еще 200 метров, кроль с лопатками и калабашкой в ногах, 100-150 спина, ну и там напоследок толчки с бортика, sculling, что-нибудь для спины, ног...по 50-100 метров... Сейчас такой режим как бы основа, есть маленькие вариации, в зависимости от самочувствия и настроения...

Арман ты составлял недельный план согласно этим предложениям.
Training suggestoins for Sprinters Who Specialaze in 50 Events .

TRAINING CATEGORY	EARLY SEASON	MID-SEASON
LATESEASON		
EN-1	1HR DAILY 5-6DAYS/WK	1 OR MORE HR
DAIYLY	1 HR 4-5 D/WK	
4-5 DAIS/WK		
EN-2 AND EN-3	NOT HEED AT ANY TIME DURING THE SEASON	
LACTATE PRODACTION		
SP-1 AND POWER(P)	3-5 SETS /WK ALL YEAR LONG ,PLUS SOME SHORT SPRINTING SETS	
DURING MOST		
		OTHER TRAINING SESSIONS
LACTATE TOLERANCE		
SP-2 AND RACE-PASE		
(RP) TRAINING	1 OR 2 SHORT SETS/WK THROUGHOUT THE SEASON	

EXAMPLES OF LACTATE TOLERANCE REPEAT SETS.

SPRINTS WITH MEDIUM REST INTERVALS

12X25 ON 30 SEK
 12X50 ON 1 MIN
 8X100 ON 2 MIN
 6X 200 ON 3 OR 4 MIN

SPRINTS WITH SHORT REST INT.

3 SETS OF 4X25 ON 20 TO 30 SEC
 3 SETS OF 4X50 WITH A REST INT. OF 10 TO 15 SEC

PowerSets

4 sets of 8x 12.5. Swim easy for 3 min between sets.

6 stroke cycles sprinted 10 times on a send of of 1 min

3 sets of 8x25 on 1:30. Sprint for 10 m; then swim the remainder of the distance easy. Swim easy for 5 min between sets.

EXAMPLES OF LACTATE PRODUCTION SETS

Water training
 8x 25 on 2 min

6x 50 on 5 min

6 sets of 4x25 on 30sek. the first 25 of each set is sprinted. the remaining three may be swam, kicked, or pulled easy as stroke drills.

Феникс, можешь скинуть всю книгу?

http://books.google.ru/books?id=cSSW4RhZOiwC&pg=PA510&lpg=PA510&dq=Training+suggestions+for+Sprinters+Who+Specialize+in+50+Events&source=bl&ots=qklxazW-11&sig=8heYgD_ziXUS5m9_dYPfH6-0FK0&hl=ru&ei=DGHkTq2G0cjtOZakxL4E&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=Training%20suggestions%20for%20Sprinters%20Who%20Specialize%20in%2050%20Events&f=false

Арману ст.664 "Shorter Tapers"

Arman от Декабря 11, 2011, 12:04:58 pm

Спасибо, посмотрел... как раз 664 страница у меня не открывается, остальное про tapering прочитал...

feniks2277 от Декабря 11, 2011, 12:23:27 pm

Цитата: Arman от Декабря 11, 2011, 12:04:58 pm

Спасибо, посмотрел... как раз 664 страница у меня не открывается, остальное про tapering прочитал...

A short taper begin 7 to 10 days before the competition.

Training mileage decrease by 80%-90% Recovery training should increase as in the general plan, and most of the remaining mile-

ge should be in the form of basic endurance training. But I don't think this is the "мягкое аэробное плавание", it's something different. Two endurance maitenance sets that include threshold and RASE-PACE

TRAINING should be scheduled between the 3rd and 7th days of this short taper.

Swimmers simply warm up and swim a smal amount of pace work during the 3 days before the competition begins.

Arman от Декабря 11, 2011, 04:45:17 pm

Сауна-ок, дала результат, после второго захода начал чувствовать некоторую легкость, тело начало слушаться :))

Вышел из сауны в 6 вечера, друг утром зовет в (10-11 часов) бассейн, пойти или лучше завтра

отдыхать?

@LE}{@NDER от Декабря 11, 2011, 04:59:32 pm
Цитата: Arman от Декабря 11, 2011, 04:45:17 pm
Сауна-ок, дала результат, после второго захода начал чувствовать некоторую легкость, тело начало слушаться :))
Вышел из сауны в 6 вечера, друг утром зовет в (10-11 часов) бассейн, пойти или лучше завтра отдыхать?
Пойти можно, но от ускорений лучше воздержаться. Поплавай аэробно в свое удовольствие.

alexander87 от Декабря 12, 2011, 10:53:06 am
Приветствую всех! 24 года, рост 190, вес 85. Плаваю в течении месяца 3 раза в неделю по 45 мин, в школе играл в баскет (4-5 раз а неделю) и раз в неделю плавал. Недавно засекали: 50 м -38 сек, 100 - 1.22, 200 -2.58. Все кроль. Хочу 50 м выплыть из 30 сек к марту. Подскажите, пожалуйста, как лучше организовать тренировку на воде и на суше?

Swimmer48 от Декабря 12, 2011, 10:57:58 am
Цитата: alexander87 от Декабря 12, 2011, 10:53:06 am
Приветствую всех! 24 года, рост 190, вес 85. Плаваю в течении месяца 3 раза в неделю по 45 мин, в школе играл в баскет (4-5 раз а неделю) и раз в неделю плавал. Недавно засекали: 50 м -38 сек, 100 - 1.22, 200 -2.58. Все кроль. Хочу 50 м выплыть из 30 сек к марту. Подскажите, пожалуйста, как лучше организовать тренировку на воде и на суше?
Записаться к тренеру и ставить технику.

pusots от Декабря 13, 2011, 10:30:04 am
Цитата: alexander87 от Декабря 12, 2011, 10:53:06 am
24 года, рост 190, вес 85. Хочу 50 м выплыть из 30 сек к марту.
С такими данными тебе только старт с тумбочки поставить хорошо и из 30 выйти должен, прыгучесть должна быть хорошая, надо только скользить научиться. На хорошем скольжении тебе там пару гребков и потянуться к финишу ;)

Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 10:35:50 am
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 10:30:04 am
Цитата: alexander87 от Декабря 12, 2011, 10:53:06 am
24 года, рост 190, вес 85. Хочу 50 м выплыть из 30 сек к марту.
С такими данными тебе только старт с тумбочки поставить хорошо и из 30 выйти должен, прыгучесть должна быть хорошая, надо только скользить научиться. На хорошем скольжении тебе там пару гребков и потянуться к финишу ;)
С чего вдруг должна быть хорошая прыгучесть?)

pusots от Декабря 13, 2011, 10:50:42 am
в школе играл в баскет (4-5 раз а неделю)

@LE}{@NDER от Декабря 13, 2011, 11:02:28 am
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 10:30:04 am
Цитата: alexander87 от Декабря 12, 2011, 10:53:06 am
24 года, рост 190, вес 85. Хочу 50 м выплыть из 30 сек к марту.
С такими данными тебе только старт с тумбочки поставить хорошо и из 30 выйти должен, прыгучесть должна быть хорошая, надо только скользить научиться. На хорошем скольжении тебе там пару гребков и потянуться к финишу ;)
На примере видео с Шакил О'Нилом против Фелпса, видно, что не все так просто, а там рост 2.20 и прыгучесть тоже неслабая... тем не менее там видно что он месит воду, а продвижение почти на нуле.

pusots от Декабря 13, 2011, 11:53:42 am
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 13, 2011, 11:02:28 am
На примере видео с Шакил О'Нилом против Фелпса,
...верите во всю рекламу и цирк любите? у них разница в 13 лет, вес там офигенный, по моему полтора центнера. А у нашего визави пропорции и возраст как раз Фэлпса, не побоюсь поставить, что размер обуви 46-50. Тут конечно принято на форуме сказать типа иди в баскетбол дальше играй. Я просто предположил что легче всего секунды сбросятся именно со старта. Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по

10-20 стартов дадут ему секунд пять при условии если сейчас он на нуле в этом плане. Осталось 2 месяца 3 раза в неделю по 45 минут, какую вы ему технику за это время поставите? Согласование рук и ног? Переднюю четверть?

sosnin от Декабря 13, 2011, 12:08:28 pm
5 секунд будет если он только на солдатика прыгал. реально-1-2сек, не более.

Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 12:42:41 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 10:50:42 am
в школе играл в баскет (4-5 раз а неделю)
И чо? ;D Вообще не показатель того, что будет норм прыгучесть))

alexander87 от Декабря 13, 2011, 02:30:09 pm
Засекали с толчка (вроде так называется). Школу вместе с баскетболом закончил 7 лет назад, потом набрал 30 кг за 3 года, за последний год, правда, скинул 20. Думаю от прыгучести мало что осталось. :)
У Шака вес до 170 доходил. :)

pusots от Декабря 13, 2011, 03:36:21 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 12:42:41 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 10:50:42 am
в школе играл в баскет (4-5 раз а неделю)
И чо? ;D Вообще не показатель того, что будет норм прыгучесть))
Да я уж понял что прыгучесть, сила, выносливость, а также мышление, только плаванием развивается ;D. Ну по крайней мере на этом форуме так считается у основного костяка. Я знаю баскетболиста который с места дальше 3х метров прыгает. Для меня это показатель.

катран от Декабря 13, 2011, 03:38:40 pm
но ведь старт - не соревнование, кто дальше прыгнет, еще есть много факторов.

pusots от Декабря 13, 2011, 03:46:25 pm
Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 12:08:28 pm
5 секунд будет если он только на солдатика прыгал. реально-1-2сек, не более.
Ну я имел ввиду не только что прыжок даст 5 секунд, но еще и большая начальная скорость, сохраненная и поддержанная со старта.
П. С. Ну, а на чем вы думаете быстрее прогресс пойдет у новичка? Ну легкие подрастянуть, чтоб минимум вдохов делать на полтиннике, креатин фосфат потренировать. Но от техники ИМХО выхлоп он почувствовать не успеет за 50 занятий. Вы еще объемы ему посоветуйте набирать. Если он конечно после марта собирается и дальше серьезно заниматься, то да. А так, он даже тренера не найдет скорее всего.

pusots от Декабря 13, 2011, 03:54:12 pm
Цитата: alexander87 от Декабря 12, 2011, 10:53:06 am
П50 м -38 сек, 100 - 1.22, 200 -2.58. Все кроль.
причем видно по результатам, парень то не взрывной, первый полтинник 38, второй 44. Старт с тумбы и с воды, сколько там у профи разница? А у любителя? Ну плюс поворот тоже наверно не профи, итого второй полтос почти как первый. Точно он первый полтинник не вкладывается в стартовую скорость.

Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 03:58:31 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 03:36:21 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 12:42:41 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 10:50:42 am
в школе играл в баскет (4-5 раз а неделю)
И чо? ;D Вообще не показатель того, что будет норм прыгучесть))
Да я уж понял что прыгучесть, сила, выносливость, а также мышление, только плаванием развивается ;D. Ну по крайней мере на этом форуме так считается у основного костяка. Я знаю баскетболиста который с места дальше 3х метров прыгает. Для меня это показатель.
вы считаете, что в школе играть каждый день на переменках или часик после школы, тоже самое, что быть баскетболистом? ;D Дело в том, что любые физические параметры надо адаптировать к спец. нагрузке, которой является плавание, а потому думать, что чел без тренировок и адаптации даже при крутой прыгучести будет прыгать дальше чем пловец второразрядник

неправильно.

alexander87 от Декабря 13, 2011, 04:35:43 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 11:53:42 am
Цитата: @LE}{@NDR от Декабря 13, 2011, 11:02:28 am
На примере видео с Шакил О'Нилом против Фелпса,
...верите во всю рекламу и цирк любите? у них разница в 13 лет, вес там офигенный, по моему полтора центнера. А у нашего визави пропорции и возраст как раз Фэлпса, не побоюсь поставить, что размер обуви 46-50. Тут конечно принято на форуме сказать типа иди в баскетбол дальше играй. Я просто предположил что легче всего секунды сбросятся именно со старта. Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по 10-20 стартов дадут ему секунд пять при условии если сейчас он на нуле в этом плане. Осталось 2 месяца 3 раза в неделю по 45 минут, какую вы ему технику за это время поставите? Согласование рук и ног? Переднюю четверть?
Размер 46, но у Фелпса размах рук 210, у меня 192.

pusots от Декабря 13, 2011, 06:54:13 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 03:58:31 pm
вы считаете, что в школе играть каждый день на переменках или часик после школы, тоже самое, что быть баскетболистом?
Мы видимо по разному смотрим на людей. Я понял эту фразу как 4-5 занятий в неделю и о, да, это баскетболист. Иначе зачем вообще писать об этом. В любом случае пусть Александр сам решит, что выполнимее, в его условиях. По мне ему из 30 выплыть не проблема, просто поготовиться именно на полтинник в соревновательных условиях эти три месяца.

Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 06:57:47 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 06:54:13 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2011, 03:58:31 pm
вы считаете, что в школе играть каждый день на переменках или часик после школы, тоже самое, что быть баскетболистом?
Мы видимо по разному смотрим на людей. Я понял эту фразу как 4-5 занятий в неделю и о, да, это баскетболист. Иначе зачем вообще писать об этом. В любом случае пусть Александр сам решит, что выполнимее, в его условиях. По мне ему из 30 выплыть не проблема, просто поготовиться именно на полтинник в соревновательных условиях эти три месяца.
Я учился в спорт. школе, в которой были ребята из спорт. школы по баскету, они тренируются не 4-5 раз в неделю, а 2 раза в день, а потому сделал вывод, что у Александра это был не спорт. Ну в принципе писать об этом, чтобы показать, что типа в форме и есть какие то навыки)

@LE}{@NDR от Декабря 13, 2011, 07:54:43 pm
Цитата: pusots от Декабря 13, 2011, 11:53:42 am
Цитата: @LE}{@NDR от Декабря 13, 2011, 11:02:28 am
На примере видео с Шакил О'Нилом против Фелпса,
...верите во всю рекламу и цирк любите? у них разница в 13 лет, вес там офигенный, по моему полтора центнера. А у нашего визави пропорции и возраст как раз Фэлпса, не побоюсь поставить, что размер обуви 46-50. Тут конечно принято на форуме сказать типа иди в баскетбол дальше играй. Я просто предположил что легче всего секунды сбросятся именно со старта. Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по 10-20 стартов дадут ему секунд пять при условии если сейчас он на нуле в этом плане. Осталось 2 месяца 3 раза в неделю по 45 минут, какую вы ему технику за это время поставите? Согласование рук и ног? Переднюю четверть?
При чем тут цирк. Я уверен, что технические проблемы будут плюс минус такие же. (между прочим, там говорится, что с Шаком какое-то время Боумен занимался перед этим шоу), так что в этом плане у Шака еще и какое-то преимущество было, ему хоть что-то пытался поставить профессиональный тренер.
На счет старта тоже не факт - достаточно, посмотреть на то как делают старт многие ветераны, которые занимались плаванием, чтобы понять, что с нуля сделать старт на 15м вряд ли получится, тем более сохранив на выходе нормальную скорость.

sosnin от Декабря 13, 2011, 08:21:01 pm
Цитата: @LE}{@NDR от Декабря 13, 2011, 07:54:43 pm
На счет старта тоже не факт - достаточно, посмотреть на то как делают старт многие ветераны, которые занимались плаванием, чтобы понять, что с нуля сделать старт на 15м вряд ли получится, тем более сохранив на выходе нормальную скорость.
во-во.максимум он сможет сохранять скорость при той же длине выхода,что сейчас.а чтоб еще и

увеличить.-мне кажется, легче научиться более высоко и ровно лежать, да и гребок более-менее поставить.

pusots от Декабря 14, 2011, 12:08:11 am

Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 08:21:01 pm

легче научиться более высоко и ровно лежать, да и гребок более-менее поставить.

Цитата: pusots

Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по 10-20 стартов

...ну тупо если посчитать ему чем то еще придется заниматься кроме стартов, причем большую часть тренировок, никто не говорит перейти в прыжки в воду. Вы ему дружно гребок советами поставите, ну или лежать ровно, на бортике ;)

feniks2277 от Декабря 15, 2011, 07:03:32 am

Цитата: pusots от Декабря 14, 2011, 12:08:11 am

Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 08:21:01 pm

легче научиться более высоко и ровно лежать, да и гребок более-менее поставить.

Цитата: pusots

Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по 10-20 стартов

...ну тупо если посчитать ему чем то еще придется заниматься кроме стартов, причем большую часть тренировок, никто не говорит перейти в прыжки в воду. Вы ему дружно гребок советами поставите, ну или лежать ровно, на бортике ;)

Александр ;

Here are really important things for evry swimmer who wants to swimm faster. to think about.

1. In sprint swimming most of the time it is the person who gets to their top speed in the shortest time, who wins the race.

2. Getting to the top speed in the shortest time means having a brilliant first fifteen meters.

3. Having a brilliant first fifteen meters means having an outstanding dive and underwater kick.

4. And having an outstanding dive and underwater kick means having a Super Start !!!

So that means if you want to win you need to have Super Start and brilliant fifteen meters.

Согласен на 100% пока заморочиться с техникой время уйдет .

Я уже это писал попробуй.

Есть такое задание проплывание дистанции с соревновательной скоростью.

После хорошей разминки, Ты 50:2 = 2*25 1 e-25 со старта с соревновательной скоростью, 15 сек отдых.

2e-25 с толчка с

соревновательной скоростью.

И сразу определишься

pusots от Декабря 15, 2011, 02:06:29 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 15, 2011, 07:03:32 am

Here are really important things for evry swimmer who wants to swimm faster. to think about.

1. In sprint swimming most of the time it is the person who gets to their top speed in the shortest time, who wins the race.

2. Getting to the top speed in the shortest time means having a brilliant first fifteen meters.

3. Having a brilliant first fifteen meters means having an outstanding dive and underwater kick.

4. And having an outstanding dive and underwater kick means having a Super Start !!!

So that means if you want to win you need to have Super Start and brilliant fifteen meters.

А откуда цитата? Прямо мои мысли, пять баллов, но плагиата не потерплю ;D

@LE}{@NDER от Декабря 15, 2011, 02:29:52 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 15, 2011, 07:03:32 am

Цитата: pusots от Декабря 14, 2011, 12:08:11 am

Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 08:21:01 pm

легче научиться более высоко и ровно лежать, да и гребок более-менее поставить.

Цитата: pusots

Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по 10-20

стартов

...ну тупо если посчитать ему чем то еще придется заниматься кроме стартов, причем большую часть тренировок, никто не говорит перейти в прыжки в воду. Вы ему дружно гребок советами поставите, ну или лежать ровно, на бортике ;)

Александр ;

Here are really important things for evry swimmer who wants to swimm faster. to think about.

1. In sprint swimming most of the time it is the person who gets to their top speed in the shortest time, who wins the race.

2. Getting to the top speed in the shortest time means having a brilliant first fifteen meters.

3. Having a brilliant first fifteen meters means having an outstanding dive and underwater kick.

4. And having an outstanding dive and underwater kick means having a Super Start !!!

So that means if you want to win you need to have Super Start and brilliant fifteen meters.

Согласен на 100% пока заморочиться с техникой время уйдет .

Я уже это писал попробуй.

Есть такое задание проплывание дистанции с соревновательной скоростью.

После хорошей разминки, Ты 50:2= 2*25 1 е-25 со старта с соревновательной скоростью, 15сек отдых.

2е-25 с толчка с

соревновательной скоростью.

И сразу определишься

Феникс, про какой уровень подготовки идет речь в цитате? Где вы видели у новичка в плавании "an outstanding dive and underwater kick"? Вы считаете, что на таком уровне может идти речь о каком-то спринте?

Arman от Декабря 15, 2011, 03:30:26 pm

Вот опять нужен совет, до стартов у меня осталось всего 2 дня, сегодня решил опять поснимать себя (<http://www.youtube.com/watch?v=o30Iki02M80>), основной упор делаю на старт и выход...

Вроде чуть поменял старт, пытаюсь использовать энергию разгибания туловища, но не идет как надо, смотрю на стоп кадре- ужас... траектория совсем не та, лечу по очень низкой, и стараясь сразу руки стрелочкой, наверное инстинктивно сутулюсь, в итоге и голова и бедра находятся в очень низком положении, что как я думаю негативно влияет и на дальность полета и на угол входа в воду (глубоко). Блин так не пойдет, думал завтра отдыхать, но с таким стартом особо не отдохнешь, за день надо поменять, ну хотя бы корректировать, ну хотя бы чтобы голова не была так низко...

Ну здесь у меня как бы 2 варианта, 1- прыжок как у Фелпса, руки оттягивать назад при прыжке, или же так, чтобы руки в прыжке момент зависали вниз и потом выпрямлялись при входе...

(https://lh3.googleusercontent.com/-iNmM309wBhg/TunwV6gKByI/AAAAAAAAAJU/fenqGuALkhk/s640/DSC_2165.AVI_000003791.jpg)

(https://lh6.googleusercontent.com/-b4g8unuOjW8/TunwVmi2aEI/AAAAAAAAAJY/1qnWq9IBWl4/s640/DSC_2165.AVI_000003958.jpg)

Swimmer48 от Декабря 15, 2011, 03:32:47 pm

Т.е., когда я вам сказал, что старта нет вы мне таки не поверили? ;D Не меняется все за день до старта, не парьтесь, будет так же убого, просто корректируйте дальнейшую подготовку.

Arman от Декабря 15, 2011, 04:25:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2011, 03:32:47 pm

Т.е., когда я вам сказал, что старта нет вы мне таки не поверили? ;D Не меняется все за день до старта, не парьтесь, будет так же убого, просто корректируйте дальнейшую подготовку.

Меняться нет, но статья чуть лучше возможно:))))))))))

С чего взяли, что не поверил.. :))))? Ведь начал с того, что пытаюсь переделать старт...

Swimmer48 от Декабря 15, 2011, 04:26:55 pm

Цитата: Arman от Декабря 15, 2011, 04:25:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2011, 03:32:47 pm

Т.е., когда я вам сказал, что старта нет вы мне таки не поверили? ;D Не меняется все за день до старта, не парьтесь, будет так же убого, просто корректируйте дальнейшую подготовку.

Меняться нет, но стать чуть лучше возможно:)))))))))

С чего взяли, что не поверил.. :)))? Ведь начал с того, что пытаюсь переделать старт... Ну взял с контекста сообщения с фотками старта. Не станет оно лучше на соревнованиях, в стрессовой ситуации (соревнования) организм будет делать то как привык. Ну а если ещё добавить, то с такой тумбочки, с которой делали вы старт сделать его нормально большая проблема.

Arman от Декабря 15, 2011, 05:22:58 pm

Все понимаю, но терять вроде тоже нечего, завтра пойду поэкспериментирую ;) Авось...

катран от Декабря 15, 2011, 05:37:13 pm

тело не входит в одну точку, я бы поделал упражнение из мастер-класса Турецкого (старт с бортика, с колена одного), просто постартовал бы с бортика. Но все это после соревнований. Дергаться поздно. Еще медленно валишься - надо над взрывной силой ног поработать.

С руками а-ля Фелпс не советую - толкнешься руками так, что уйдешь еще глубже, скорее всего. Хотя, если есть время и желание - экспериментировать. Но на такие тумбы и встать страшно)

feniks2277 от Декабря 16, 2011, 03:42:38 am

Цитата: @LE}{@NDR от Декабря 15, 2011, 02:29:52 pm

Цитата: feniks2277 от Декабря 15, 2011, 07:03:32 am

Цитата: pusots от Декабря 14, 2011, 12:08:11 am

Цитата: sosnin от Декабря 13, 2011, 08:21:01 pm

легче научиться более высоко и ровно лежать, да и гребок более-менее поставить.

Цитата: pusots

Пару занятий с тренером над стартом минут по 20 и отработка на каждой тренировке по 10-20 стартов

...ну тупо если посчитать ему чем то еще придется заниматься кроме стартов, причем большую часть тренировок, никто не говорит перейти в прыжки в воду. Вы ему дружно гребок советами поставите, ну или лежать ровно, на бортике ;)

Александру ;

Here are really important things for every swimmer who wants to swim faster. to think about.

1. In sprint swimming most of the time it is the person who gets to their top speed in the shortest time, who wins the race.

2. Getting to the top speed in the shortest time means having a brilliant first fifteen meters.

3. Having a brilliant first fifteen meters means having an outstanding dive and underwater kick.

4. And having an outstanding dive and underwater kick means having a Super Start !!!

So that means if you want to win you need to have Super Start and brilliant fifteen meters.

Согласен на 100% пока заморочиться с техникой время уйдет .

Я уже это писал попробуй.

Есть такое задание проплывание дистанции с соревновательной скоростью.

После хорошей разминки, ты 50:2 = 2*25 1 е-25 со старта с соревновательной скоростью, 15сек отдых.

2е-25 с толчка с

соревновательной скоростью.

И сразу определишься

Феникс, про какой уровень подготовки идет речь в цитате? Где вы видели у новичка в плавании "an outstanding dive and underwater kick"? Вы считаете, что на таком уровне может идти речь о каком-то спринте?

По всей видимости наше с Putos мнения совпадают.

2м рост, 46 размер ноги, размах рук 192см, неплохая базовая координация.

За три месяца может выполнить 3 взр на 50 при соответствующей подготовке.

Если на сегодня 38сек с "толчка" и 1.24 сотня. Я с Putos согласен ну не темповой он, "значиться" силу поднимать, нужен зал

36 тренировок вода + 36 тренировок зал (штанга + резина) + 60 тренировок утренних ОФП.

Всё зависит на сколько ему это нужно.

А так это гадание на кофейной гуще.

Сделает прикидку, затем это же упр. регулярно раз в неделю и будет всё понятно куда идёте.

Сауна + массаж .

А лежать на воде и тренера искать ну не серьёзно. После да если захочет.

Arman от Декабря 16, 2011, 03:51:12 pm

Небеса меня слышали:)))))))))) Старт перенесен на конец месяца, у меня как минимум еще 10 дней...

alexander87 от Декабря 18, 2011, 12:45:29 pm

Старты отрабатывать - глубина 150 см, нормально, головой не ударюсь? Технику тренер посмотрел - сказал для моего уровня - нормально, только после вдоха рука раньше вниз уходит. Еще сказал, что легкие кости (запястье 17 см) - это хорошо или плохо? что нет взрывной силы. посоветовал почитать Каунсилмена, книга 1977 года, с тех пор сильно изменился взгляд на тренировочный процесс?

По тренировкам:

вода (сегодня):

1 час

400 м разминка - кроль, брасс, упражнения.

10*100 - кроль, из 1.50, 15 с отдых

2*100 - кроль, из 2.00, 30 сек отдых (хотел 4 не получилось)

200 - 3.04

4*50 в полную силу с лопатками

400 в спокойном темпе

между сериями спокойно плыл 50-100 м на спине руки дельфин, ноги брасс.

Планирую:

вода, час - 1 раз в неделю:

400 м - разминка

15*100 м - 1.50, отдых 10 сек.

4*100 м - 2.00, отдых 30 сек.

4*25 - ускорения с лопатками

400 м - кроль в спокойном темпе.

вода, 45 минут - 2 раза в неделю:

400 м - разминка

10*100 м - 1.50, отдых 10 сек.

4*100 м - 2.00, отдых 30 сек.

200 м - кроль в спокойном темпе.

+ 3-4 раза в неделю, 60-90 минут:

велотренажер или бег, интервалы, пульс 120-160. - сердце тренировать + довольно большой живот.

+ 1-2 раза в неделю зал, пока еще не читал что делать. И где почитать, что такое - резина (в зале)? Можно ли с ней заниматься дома? - силы вообще нет, подтянутся не могу ни разу, отжаться - 15 раз.

На воде месяц потренируюсь так, потом буду увеличивать кол-во упражнений на скорость.

Arman от Декабря 18, 2011, 03:36:25 pm

15*100 м - 1.50, отдых 10 сек.

4*100 м - 2.00, отдых 30 сек.

здесь вообще не понятно, в чем смысл этой последовательности ?

alexander87 от Декабря 18, 2011, 04:25:10 pm

15*100 выносливость 4*100 чуть ускориться, что бы в будущем плыть не 1.50, а 1.45 и т.д.

feniks2277 от Декабря 18, 2011, 04:31:25 pm

Цитата: alexander87 от Декабря 18, 2011, 04:25:10 pm

15*100 выносливость 4*100 чуть ускориться, что бы в будущем плыть не 1.50, а 1.45 и т.д.

Почему 1.50 а не 1,40

alexander87 от Декабря 18, 2011, 08:38:05 pm

если 1.40, то надо 1.25 плыть, для 15 сек отдыха. 15 раз подряд тяжело.

feniks2277 от Декабря 19, 2011, 09:36:57 am

Цитата: alexander87 от Декабря 18, 2011, 08:38:05 pm

если 1.40, то надо 1.25 плыть, для 15 сек отдыха. 15 раз подряд тяжело.

Александр, давайте по другому, почему 1.50 а не 1.55

1. что вы хотите улучшить 50 в/с ;100 в/с ;200 в/с;
2. плавание с одной и той же интенсивностью в течении месяца ни к чему не приведёт.
3. как вы хотите манипулировать интенсивностью.
4. каким стилем вы плаваете .
- 5.какая у вас работа ног.
- 6.где в вашей тренировке ноги.
7. конкретно, сколько у вас времени, и на сколько вам это нужно, если блажь тогда торопитесь медленно.

Удачи

Увеличение на один тренировочный день с 3 до 4 раз это увеличение объёма на 30%

60 мин и 90мин =30%. определитесь

Teg Freeman от Декабря 19, 2011, 10:39:29 am

Можно попробовать сделать упражнения на развитие силы расслабления, тогда скорость движений возрастет - ненужные напряжения во время плавания уйдут а основные мышцы включенные в плавание станут быстрее и выносливей. Для этого также полезны кинестетические тренировки на развитие чувствительности групп мышц. У нас в России почему-то практически не уделяют внимание развитию силы расслабления, а у американцев - это основа тренировок. Еще важен психологический настрой, активизация перед выступлением, тогда и результат будет выше если мобилизовать ресурсы силы Духа.

feniks2277 от Декабря 19, 2011, 10:56:51 am

Цитата: Teg Freeman от Декабря 19, 2011, 10:39:29 am

Можно попробовать сделать упражнения на развитие силы расслабления, тогда скорость движений возрастет - ненужные напряжения во время плавания уйдут а основные мышцы включенные в плавание станут быстрее и выносливей. Для этого также полезны кинестетические тренировки на развитие чувствительности групп мышц. У нас в России почему-то практически не уделяют внимание развитию силы расслабления, а у американцев - это основа тренировок. Еще важен психологический настрой, активизация перед выступлением, тогда и результат будет выше если мобилизовать ресурсы силы Духа.

инфа полезная где почитать

sergeyt от Декабря 19, 2011, 11:22:28 am

Вы можете привести примеры таких упражнений на воде?

На суше, насколько я знаю, - это резина, медбол и т.п.

Teg Freeman от Декабря 23, 2011, 03:47:24 pm

Инфы достаточно много набрал по поводу развития качеств спортсмена из разных источников и Учителей. Ниже посмотрите систему собранную из различных методик европейской школы и восточной(уверен Китай неслучайно олимпиаду выиграл) . Если интересно детальное описание - пишите в личку или на почту basharteg@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ развития качеств спортсмена для успешного выступления в соревнованиях:

1. **ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ** - программирование, навязывание подсознанию нужной спортсмену личностной и результативной программы.
2. Развитие силы **РАССЛАБЛЕНИЯ** и как результат ускорение прохождения нервных импульсов по телу, что ведет к развитию скорости, выносливости, ловкости и силы. Чем большее количество нервных импульсов способна выдать мышца, тем она быстрее и сильнее.
3. **УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ** во время соревнований для создания необходимой концентрации во время выступления.
4. **МОБИЛИЗАЦИЯ**, создание необходимого настроения на победу до соревнований и во время выступления.
5. **АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** для развития навыков успешного выступления в соревнованиях.
6. Работа с **ОБРАЗНЫМ МЫШЛЕНИЕМ** для формирования нужного настроения и результата на соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ развития:

1. Управление **ДЫХАНИЕМ** для расслабления или активизации до после и во время соревнований.
2. **КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА** мышц для более эффективного управления телом в тренировках и

выступлениях.

3. Использование методик ХАТКА-ЙОГИ для увеличения гибкости и ощущения легкости в теле.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ увеличения результатов в спорте:

1. МЕТОД ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТРАЕКТОРИЙ для ускорения прохождения нервных импульсов в мышцах, как результат увеличение силы, скорости и гибкости мышц.

2. АКТИВИЗАЦИЯ перед тренировками и соревнованиями за счет нажатие на БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ.

3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ тела до и после соревнований и тренировок для расслабления или активизации.

4. Использование методик гимнастики ЦИГУН в подготовке к соревнованиям

5. Восточные упражнения направленные на выработку ЕСТЕСТВЕННОГО ТЕСТОСТЕРОНА в организме спортсмена.

Тег Freeman от Декабря 23, 2011, 03:49:18 pm

Вот как раз Мобилизация - одно из самых мощных упражнений, достаточно делать 1 раз в неделю 10-15 минут и результаты постепенно будут улучшаться в спорте. Если интересно - пишите

Arman от Декабря 28, 2011, 01:30:03 pm

Ну вот отстрелялся...:)))))) Много чего произошло за эти 10 дней...

Ну с лучшим результатом проплыл, хотя мог поплыть гораздо лучше... 31.2

Что было в течении этого времени: - во первых уменьшил количество ударов ног на выходе, потому что в конце они становились медленными, по новому проплывал за 5 ног, 8 гребков со старта и 3 ударов ног 11 гребков с толчка. Для уверенности начал плавать на время, с толчка получалось 14.9-15.1 (засекалось с момента ухода головы под воду), со старта 13.3-4 (засекалось со свистка), думал если максимально начну и продержусь вторую половину то результат должен быть в районе 29.0 :))))))))))))))

Сегодня все пошло наперекосяк, во первых разминка была назначена в 11, оказалось там уйма народа, и решили что сначала буду плавать дети, и потом только взрослые, пришлось подождать 1.30 часа для разминки. Сказали что дадут как минимум 20 минут для разминки, через 10 все закончилось, даже разочек батом не удалось поплыть, только-только разогревался... вода была очень теплая (как в ванне). еще пол-часа стоял на ногах после разминку (не где было сидеть), и вот стартанул, провалил первый гребок (ушел глубоко), вместо обычных 8 гребков пришлось еще и разочек удар ногами сделать, чтобы достигнуть стены, вторую половину прошел за 12 гребков вместо 11... Вроде усталости не было, хорошо работал, не понимаю... или из-за соревновательного стресса техника как-то поменялась или же плыл вот в этих чудо шортах (http://www.ebay.com/itm/Yingfa-Boy-Men-Bathing-Swimwear-Swimming-Trunks-Jammer-/110572059753?pt=US_CSA_MC_Swimwear&var=&hash=item5f78baaa53#ht_1809wt_1139) и вместо улучшения скольжения добавил сопротивления. Я по разному пробовал до этого, но в шортах пробы не делал.. вот так вот .. гребок тут, гребок там (считай секунда тут-секунда там), получилось 31.2 :)))))))))) завтра попробую то же самое, но в своих обычных плавка и с нормальной разминкой... сразу станет ясно- стресс, усталость или технические проблемы :))))))))))

В любом случае спасибо всем за советы и конструктив. Я только-только научился грамотно строить тренировки... В мае (республиканские соревнования) стрельну как подобает:))))))

Swimmer48 от Декабря 28, 2011, 02:04:04 pm

Проблема в том, что вы опять смотрите не на секунды, а на гребки. Кол-во гребков вторично. Делайте задание старт + выход + 2 гребка и засекайте время, какой вариант быстрее (по кол-ву ударов ногами под водой) тот и делайте.

lipchanin от Декабря 31, 2011, 11:38:28 am

Всем добрый день и с наступающим новым годом! Мне 28 лет плаваю год, начал с купания в бассейне, потихоньку стал интересоваться всё больше и больше плаванием на данный момент плаваю по 2 км. в день. Акцент почему то поставил на брассе, кроль и батерфляй не тренирую почти, а на спине так и вообще почти умею плавать. 100 м. брассом плыву за 1.36. (это мой лучший результат) хочу улучшить результат до 2-го взрослого разряда, но результаты без тренера стоят на месте и главное знаю, что мне не хватает именно техники, чтобы убрать эти секунды, потому как плыву, что медленно (и как могу технично), что упираясь с разницей всего в 2 секунды. Тренеруюсь сам, в связи с этим хочу спросить, если на этом форуме есть кто то их Липецких пловцов кто может посоветовать хорошего тренера по брассу у нас в городе, бассейн не имеет значения поеду в любую точку города. Если что то не упомянул спрашивайте.

катран от Декабря 31, 2011, 12:06:45 pm

Цитата: Arman от Декабря 28, 2011, 01:30:03 pm

Ну вот отстрелялся...:)))))) Много чего произошло за эти 10 дней...

Ну с лучшим результатом проплыл, хотя мог поплыть гораздо лучше... 31.2

Что было в течении этого времени: - во первых уменьшил количество ударов ног на выходе, потому что в конце они становились медленными, по новому проплывал за 5 ног, 8 гребков со старта и 3 ударов ног 11 гребков с толчка. Для уверенности начал плавать на время, с толчка получалось 14.9-15.1 (засекалось с момента ухода головы под воду), со старта 13.3-4 (засекалось со свистка), думал если максимально начну и продержусь вторую половину то результат должен быть в районе 29.0 :)))))))))

Сегодня все пошло наперекосяк, во первых разминка была назначена в 11, оказалось там уйма народа, и решили что сначала буду плавать дети, и потом только взрослые, пришлось подождать 1.30 часа для разминки. Сказали что дадут как минимум 20 минут для разминки, через 10 все закончилось, даже разочек батом не удалось поплыть, только-только разогревался... вода была очень теплая (как в ванне). еще пол-часа стоял на ногах после разминку (не где было сидеть), и вот стартанул, провалил первый гребок (ушел глубоко), вместо обычных 8 гребков пришлось еще и разочек удар ногами сделать, чтобы достигнуть стены, вторую половину прошел за 12 гребков вместо 11... Вроде усталости не было, хорошо работал, не понимаю... или из-за соревновательного стресса техника как-то поменялась или же плыл вот в этих чудо шортах (http://www.ebay.com/itm/Yingfa-Boy-Men-Bathing-Swimwear-Swimming-Trunks-Jammer-/110572059753?pt=US_CSA_MC_Swimwear&var=&hash=item5f78baaa53#ht_1809wt_1139) и вместо улучшения скольжения добавил сопротивления. Я по разному пробовал до этого, но в шортах пробы не делал.. вот так вот .. гребок тут, гребок там (считай секунда тут-секунда там), получилось 31.2 :))))))))) завтра попробую то же самое, но в своих обычных плавках и с нормальной разминкой... сразу станет ясно- стресс, усталость или технические проблемы :)))))))))

В любом случае спасибо всем за советы и конструктив. Я только-только научился грамотно строить тренировки... В мае (республиканские соревнования) стрельну как подобает:))))))

"Не надо забывать о втором четвертаке, первый-то можно хоть за 11 проплыть, а второй за 17, особенно если так нравится без дыхания плавать. Судя по проносу рук, над гибкостью тоже надо поработать. Ну и ноги, ноги..."

Это я тебе писал в начале месяца. Только поздно начал махать руками после соревнований. Дело в том, что серии надо и по 50 поплавать, техника у тебя нестабильная и координация на фоне усталости и гипоксии хромает. Скорее всего на втором четвертаке все развалилось, ноги в одну сторону, руки - в другую, доплыл на одних руках, видимо, воду месил. Еще рекомендую переменное плавание через 25 (100 в виде - 25 сильно/25 свободно), редко, но метко - 50 сильно/50 свободно. Ну и периодически, но не часто проверяй полтинник на тренировках, чтобы не было сюрпризов на соревнованиях. И попробуй пару вдохов сделать на четвертаке, второй легче пойдет тогда, лучше на финише не дыши.

Arman от Января 01, 2012, 09:38:18 pm

Спасибо. Обычно что-то оставлял сюрпризом для соревнований, но сюрприз чаще оказывается неприятным:) Ваши советы привели тогда к тому, что начал мерить второй отрезок тоже, это мне кое что дало, но оказалось маловато... Надо 100% все проверить, чтоб вообще без сюрпризов. Люди не повторяйте мои ошибки:))))

На счет того, что произошло, сейчас можно строить (да и строю) разные догадки, говорю же усталости не было.. или из за напряжение пропала чувство расслабленности и техника поменялась (темп гребков был моим рабочим -спринтерским, плыл со своей пишалкой у уха, хотя вроде не позволено:))) или же мои чудо-шорты оказались скорее грузом, чем помощью, сейчас не терпится проверить вот эту вторую версию, придется подождать до 9-го....

Думаю надо снимать себя побольше, вот взял себе телефон с более-менее нормальной камерой, а то у меня все девайси, которые могли снимать, просто на раз перестали работать...

Во всяком случае, соглашусь- побольше 50-метров на максимальной скорости (хотя бы несколько раз в месяц)..

К маю думаю успею накопить хороший запас уверенности:))))

Swimmer48 от Января 01, 2012, 10:24:45 pm

То что наработано не меняется. Надо не на камеру красоваться, а тренироваться по намеченному плану, кстати, как я понял такого до сих пор нет, а значит следующие соревки будут такими же тухлыми.

Arman от Января 02, 2012, 08:21:15 am

Ну почему сразу красоваться???? Анализировать со стороны!!

На счет плана... Ну не знаю что вы понимаете под планом. Есть у меня задачи,

1. Увеличить темп гребков до 1гр/секунду (сохраняя нынешнее количество гребков)

2. Продолжать работать над старт-выходом, цель выход 13-14 м, время в районе 6 секунд (15м).

Начать с января с ног, увеличить силу и скорость движения дельфином. Работа над общей координацией, развитие силы гребка...

Первые месяцы силовая-техническая подготовка, потом будет скоростная...

Что не то :)?

Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:21:01 am

Цитата: Arman от Января 02, 2012, 08:21:15 am

Ну почему сразу красоваться???? Анализировать со стороны!!

На счет плана... Ну не знаю что вы понимаете под планом. Есть у меня задачи,

1. Увеличить темп гребков до 1гр/секунду (сохраняя нынешнее количество гребков)
2. Продолжать работать над старт-выходом, цель выход 13-14 м, время в районе 6 секунд (15м).

Начать с января с ног, увеличить силу и скорость движения дельфином. Работа над общей координацией, развитие силы гребка...

Первые месяцы силовая-техническая подготовка, потом будет скоростная...

Что не то :)?

Это общие слова, цели если хотите. А план это понимание какие задания для чего в какой период надо плавать. Причем цели совсем неадекватные, которые в общем то не ведут к улучшению результата конечному, особенно первая. 13-14 м без дыхания новичку в хорошем темпе это ад. Возьмите хоть книжку, из которой феникс постоянно копипастит, старье конечно переизданное, то нам планы есть есть тренировок и следуйте им.

катран от Января 02, 2012, 10:27:18 am

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:21:01 am

Цитата: Arman от Января 02, 2012, 08:21:15 am

Ну почему сразу красоваться???? Анализировать со стороны!!

На счет плана... Ну не знаю что вы понимаете под планом. Есть у меня задачи,

1. Увеличить темп гребков до 1гр/секунду (сохраняя нынешнее количество гребков)
2. Продолжать работать над старт-выходом, цель выход 13-14 м, время в районе 6 секунд (15м).

Начать с января с ног, увеличить силу и скорость движения дельфином. Работа над общей координацией, развитие силы гребка...

Первые месяцы силовая-техническая подготовка, потом будет скоростная...

Что не то :)?

Это общие слова, цели если хотите. А план это понимание какие задания для чего в какой период надо плавать. Причем цели совсем неадекватные, которые в общем то не ведут к улучшению результата конечному, особенно первая. 13-14 м без дыхания новичку в хорошем темпе это ад. Возьмите хоть книжку, из которой феникс постоянно копипастит, старье конечно переизданное, то нам планы есть есть тренировок и следуйте им.

Полностью согласен, на фоне гипоксии будет сливать второй четвертак. Надо техникой заниматься и пробовать плавать четвертаки и полтосы со вдохом так, чтобы скорость не терять и технику не ломать. Выход вообще напрасно так манит, 4 с. вполне достаточно в этом случае.

feniks2277 от Января 02, 2012, 11:05:03 am

Цитата: Swimmer48 от Января 02, 2012, 09:21:01 am

Цитата: Arman от Января 02, 2012, 08:21:15 am

Ну почему сразу красоваться???? Анализировать со стороны!!

На счет плана... Ну не знаю что вы понимаете под планом. Есть у меня задачи,

1. Увеличить темп гребков до 1гр/секунду (сохраняя нынешнее количество гребков)
2. Продолжать работать над старт-выходом, цель выход 13-14 м, время в районе 6 секунд (15м).

Начать с января с ног, увеличить силу и скорость движения дельфином. Работа над общей координацией, развитие силы гребка...

Первые месяцы силовая-техническая подготовка, потом будет скоростная...

Что не то :)?

Это общие слова, цели если хотите. А план это понимание какие задания для чего в какой период надо плавать. Причем цели совсем неадекватные, которые в общем то не ведут к улучшению результата конечному, особенно первая. 13-14 м без дыхания новичку в хорошем темпе это ад. Возьмите хоть книжку, из которой феникс постоянно копипастит, старье конечно переизданное, то нам планы есть есть тренировок и следуйте им.

Arman я согласен со Swimmer на 100%

Только книгу старую не бери (хотя помнится кто то сказал - всё новое ,это хорошо забытое старое, и велосипед уже придумали.)

А вот попробуй новым воспользоваться; Swimmer в середине сезона с травмой спины в прошлом, с опытом плавания на 1500-800

400-200 в школьные годы ,сейчас увеличил количество быстрых мышечных волокон, н-начал тренироваться,цитирую:"Воды 2 раза в неделю у меня по 2-3 км и 3-4 работы в зале от 2 до 3 часов, 2-2.5 сила, скорость и т.п.+30 минут растяжки , т.е. от 5 тренировок. Ну на самом деле от 4, потому что бывает , что один зал забиваю)) Но это минимум 4, т.е. если я делаю на неделе 4 трени, то на следующей 6. В общем в месяц 19-20 тренировок стабильно. " При этом недавно я разменял в короткой воде 24.0.

На фиг тебе копать в старье ,голову себе забивать ,вот он уже здесь за пару минут "прогу"навалет и полетиш .

А по старым книгам нужно тренироваться ,а не лясы точить.

Удачи в Новом Году.

Arman от Января 02, 2012, 04:53:06 pm

Если я правильно понял под планом подразумевается то, чем собираюсь заниматься на каждой тренировке??? Разминка, основное задание и т.д., так?

Ну тогда займись на этой неделе, а вы потом подправите, если что ;)

Swimmer48 от Января 02, 2012, 05:02:37 pm

Цитата: Arman от Января 02, 2012, 04:53:06 pm

Если я правильно понял под планом подразумевается то, чем собираюсь заниматься на каждой тренировке??? Разминка, основное задание и т.д., так?

Ну тогда займись на этой неделе, а вы потом подправите, если что ;)

Нет. Задания конкретные это вторично. Вы и не только вы тут, пытаетесь достичь спортивных вершин имея подход и реализацию от физкультуры , так не получится. Начни с чтения классики спортивного плавания, почитай об основах построения тренировок. Составьте себе план на весь сезон , определите даты контрольных и основных стартов.

Arman от Января 03, 2012, 10:04:24 am

Вот пришла идея такого упражнения для развития стартового прыжка... что скажете моему ответу резинам Варяга:))) ?

http://www.youtube.com/watch?v=HrUswv_hX3A

Swimmer48 от Января 03, 2012, 10:13:10 am

Цитата: Arman от Января 03, 2012, 10:04:24 am

Вот пришла идея такого упражнения для развития стартового прыжка... что скажете моему ответу резинам Варяга:))) ?

http://www.youtube.com/watch?v=HrUswv_hX3A

Ага. Ток это делается не так. Либо запрыгивание на большую фигню, либо через мелкую много прыжков туда сюда, а не один прыжок за 15 с. Ну и опять же планирование то где? Зачем это в середине сезона?

@LE}{@NDER от Января 03, 2012, 02:04:24 pm

Цитата: Swimmer48 от Января 03, 2012, 10:13:10 am

Цитата: Arman от Января 03, 2012, 10:04:24 am

Вот пришла идея такого упражнения для развития стартового прыжка... что скажете моему ответу резинам Варяга:))) ?

http://www.youtube.com/watch?v=HrUswv_hX3A

Ага. Ток это делается не так. Либо запрыгивание на большую фигню, либо через мелкую много прыжков туда сюда, а не один прыжок за 15 с. Ну и опять же планирование то где? Зачем это в середине сезона?

Мдя-с... Меня соседи бы линчевали если бы я сделал пару таких прыжков дома, не говоря уже про много :-X

Arman от Января 03, 2012, 03:42:12 pm

Swimmer48, ну никак тебе не угодить ;D

Прыгаю я много ;), про большую фигню видяшки смотрел, но в домашних условиях мебель может не выдержать, так что как вариант решил перепрыгнуть, к тому же мое упражнение может улучшить

стартовую реакцию...

На счет середины сезона, какие-то у тебя старые стереотипы, что старты надо практиковать только перед соревнованиями.

К слову подход Samuel James Freas "Sprinting: A coach's challenge" меня очень импонирует.. Вот некоторые выдержки...

TEN ESSENTIALS OF SPRINTING BY SAM FREAS

1. Race every day in practice.

2. Swim at 100% speed all year long, not just during a taper.

3. Swim superfast all year long, not just during a taper.

4. Always work dryland to improve the components of fitness: strength, cardiovascular endurance, muscular endurance, agility and flexibility.

5. Work on starts, turns and finishes almost every day in practice (at least five workouts per week).

6. Practice swimming with no breath during a 50 and with only a few breath during a 100. This gives better body position and better speed.

7. Execute a high kick with the heels nine to fifteen inches out of the water... This a gives better body position. (Кроме этого пункта для вольников, все остальные для меня остаются в силе)

8. Practice reaction drills every day.

9. Change the training if a loss of speed results due to the trashing of the cardiovascular system or overtraining of the neuromuscular system.

10. Be happy, don't worry; get plenty of sleep and eat healthily.

Swimmer48 от Января 03, 2012, 03:51:36 pm

Для стартовой реакции такое не поможет. Для стартовой надо под команду делать тоже самое. Это всего лишь наставления скажем так, а не тренировочный план и концепция на сезон. Ещё разочарую наверно, улучшить реакцию врядли получится, ибо это нарабатывается до 12 лет. Потому лучше акцентировать внимание на входах в воду, технике поворота, мощном отталкивании.

Arman от Января 03, 2012, 04:14:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Января 03, 2012, 03:51:36 pm

Для стартовой надо под команду делать тоже самое.

Так у тебя нет динамиков:)? Обычно жена дает команду "На старт-хлопок руками", здесь жена превратилась в оператора, попросил 3-х летнюю дочку стать стартером:)))))))))

Swimmer48 от Января 03, 2012, 04:18:51 pm

Цитата: Arman от Января 03, 2012, 04:14:33 pm

Цитата: Swimmer48 от Января 03, 2012, 03:51:36 pm

Для стартовой надо под команду делать тоже самое.

Так у тебя нет динамиков:)? Обычно жена дает команду "На старт-хлопок руками", здесь жена превратилась в оператора, попросил 3-х летнюю дочку стать стартером:)))))))))

Да без звука смотрел. Ну в общем не в таком темпе все равно:))) И лучше на воде 10*15 м под команду, старт+выход+2 гребка . Просто суть в чем, плаваешь мало очень, зал тут не особо поможет. Надо больше времени воде уделять.

feniks2277 от Января 13, 2012, 07:57:11 am

Arman ,думать это хорошо, а ты просто делай.

Удачи.

<http://www.youtube.com/watch?v=G0XXD0gWctE&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Va3JJuXDyhc&feature=related>

moi от Января 13, 2012, 08:53:14 am

Цитата: feniks2277 от Января 13, 2012, 07:57:11 am

Arman ,думать это хорошо, а ты просто делай.
Удачи.

<http://www.youtube.com/watch?v=G0XXD0gWctE&feature=related>
<http://www.youtube.com/watch?v=Va3JJuXDyhc&feature=related>

Ну не знаю, запрыгнуть на блок с места, еще понятное упражнение... а остальное все какое-то "экзотическое" что ли, особенно во втором клипе. По-моему, так можно тренироваться и в более классическом виде - со свободными весами и тренажерами.

Arman от Января 13, 2012, 02:13:22 pm
Цитата: feniks2277 от Января 13, 2012, 07:57:11 am
Arman ,думать это хорошо, а ты просто делай.
Удачи.

<http://www.youtube.com/watch?v=G0XXD0gWctE&feature=related>
<http://www.youtube.com/watch?v=Va3JJuXDyhc&feature=related>

Высоко прыгает однако... как думаете сколько будет высота большой фигни на первом видео?

AlexG от Января 13, 2012, 02:17:35 pm
Цитата: Arman от Января 13, 2012, 02:13:22 pm
Высоко прыгает однако... как думаете сколько будет высота большой фигни на первом видео?
Порядка 1.3 м, я думаю.

Arman от Января 16, 2012, 06:33:21 pm
Вот сегодня удалось заснять такое видео. Как вы думаете можно по нему сказать что-нибудь про технику гребка? Вроде ничего так....
<http://www.youtube.com/watch?v=dMfi65ByrC0>

П.С. Старт тоже заснял, есть улучшения, но пока не совсем доволен кидать не буду.. ;)

Arman от Января 23, 2012, 08:17:25 pm
Вот еще одно видео из подводной серии... Вопрос тем, кто разбирается: как улучшаться дальше :)?
<http://youtu.be/FxJO8Gxdh0s>

Swimmer48 от Января 23, 2012, 08:30:26 pm
Цитата: Arman от Января 23, 2012, 08:17:25 pm
Вот еще одно видео из подводной серии... Вопрос тем, кто разбирается: как улучшаться дальше :)?
<http://youtu.be/FxJO8Gxdh0s>
Стопы гнуть, спину, бедра.