
rex224 от Июля 01, 2012, 02:03:01 pm

Здравствуйте ребята, я ноовичек в плавании вот хочу улучшить свою технику и результаты на 100 м кролем, прежде всего хочу сказать что результат очень мертвый, будете смеяться 100 м кролем плыву 1.33. хотел бы плавать 1.13. Прочитал вашу переписку и начал плавать серии 20 по 50 в режиме 1.10. возник вопрос для чего мне нужно замерять пульс после этого задания?

feniks2277 от Июля 02, 2012, 12:16:18 pm

Цитата: rex224 от Июля 01, 2012, 02:03:01 pm

Здравствуйте ребята, я ноовичек в плавании вот хочу улучшить свою технику и результаты на 100 м кролем, прежде всего хочу сказать что результат очень мертвый, будете смеяться 100 м кролем плыву 1.33. хотел бы плавать 1.13. Прочитал вашу переписку и начал плавать серии 20 по 50 в режиме 1.10. возник вопрос для чего мне нужно замерять пульс после этого задания?

Ну вот пример:

20 X 50 реж 1.10 твой пульс был после серии
например 26 уд /мин

Через две- три недели тренировок.

Ты решил проверить своё продвижение
опять проплыл

20 X50 реж 1.10 ,а твой пульс например уже 22 уд/мин

ну а если он 26 уд/мн или 28 уд/мин

Делай вывод.

И решай что делать далее.

Да а почему ты выбрал такой
режим 20 X50 в 1.10 ?

варяг от Июля 02, 2012, 09:22:48 pm

Цитата: Арман 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

Арман Арман:))) я купил сегодня утяжелители для ног по 2 кг. начал делать кроление. после них ноги порхают как бабочки:) сделал 100 раз я думаю к зиме мои ноги будут прокачаны :) сколько я сейчас на ногах? 18 на спине .. к зиме это будет 16.5

:) хау:)

moi от Июля 02, 2012, 09:46:41 pm

Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 09:22:48 pm

думаю к зиме мои ноги будут прокачаны

т.е. лекции Селуянова ты не внимательно посмотрел?

варяг от Июля 02, 2012, 10:06:53 pm

Цитата: moi от Июля 02, 2012, 09:46:41 pm

Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 09:22:48 pm

думаю к зиме мои ноги будут прокачаны

т.е. лекции Селуянова ты не внимательно посмотрел?

в смысле?

moi от Июля 02, 2012, 10:41:20 pm

Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 10:06:53 pm

в смысле?

Да - а то, что к отяжелителю твои ноги через неделю, другую привыкнут. И в них не прибавиться, ни миофибрилл, ни митохондрий. На втором же четвертаке их забьет "окисел", и толку от "прокачки ноги" не будет никакой. Не туда ты все "копаешь", варяг, не туда...

варяг от Июля 02, 2012, 11:07:26 pm

Цитата: moi от Июля 02, 2012, 10:41:20 pm
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 10:06:53 pm
в смысле?

Да - а то, что к отяжелителю твои ноги через неделю, другую привыкнут. И в них не прибавиться, ни миофибрилл, ни митохондрий. На втором же четвертаке их забьет "окисел", и толку от "прокачки ноги" не будет никакой. Не туда ты все "копаешь", варяг, не туда...

есть ссылка ?

ну.. это будет экспериментом. щас кстати видюху скину.. неудержался опробовать:))

moi от Июля 02, 2012, 11:33:31 pm
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:07:26 pm
есть ссылка ?

Раз ты с торрентами не дружишь, вот тебе youtube: http://www.youtube.com/watch?v=_y1xY7UYrz4 (первая "серия" и дальше по списку)

Цитировать
ну.. это будет экспериментом.

А ну с экспериментами тебе и к ОИ-2016 не поспеть :0))

варяг от Июля 02, 2012, 11:53:06 pm
Цитата: moi от Июля 02, 2012, 11:33:31 pm
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:07:26 pm
есть ссылка ?

Раз ты с торрентами не дружишь, вот тебе youtube: http://www.youtube.com/watch?v=_y1xY7UYrz4 (первая "серия" и дальше по списку)

Цитировать
ну.. это будет экспериментом.

А ну с экспериментами тебе и к ОИ-2016 не поспеть :0))

посмотришь к зиме я буду ракетой:) я чувствую что я все ближе и ближе к трениам от которых я буду получать удовольствие

moi от Июля 03, 2012, 12:09:26 am
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 11:53:06 pm
посмотришь к зиме я буду ракетой:)

Свежо предание...

rex224 от Июля 03, 2012, 06:57:03 am
Почитал результаты новичка и пришел к выводу что по способностям я наверное такойже. Но я бы очень хотел чтобы вы Феникс 2277 мне подсказали. Когда я замеряю пульс, я делаю это так: считаю удары за 15 сек, затем умножаю на 4. получаю результат. Серия 20 по 50 в режиме 1.10 дается нормально начиная от 52 и до 1 мин. 2 сек зак. Вопрос, какой у меня должен быть пульс после данной серии и как узнавать куда мне двигаться дальше, пульс должен снижаться?

rex224 от Июля 03, 2012, 07:09:21 am
Феникс 2277 я плаваю так: хожу в бассейн 3 года, по 4 раза в неделю, тренировку строю так, разминка либо 200 спина, комплекс, брасс. затем идет работа ногами 200-300 метров без ласт, затем 200 метров с ластами бат. Затем делаю упражнения кроль 400 мет. И уже приступаю к сериям например 12 по 50 в режиме 1.10 или 16 по 50 в режиме 1.10 или 20 по 50 в режиме 1.10. затем ноги 8 по 25 в режиме 50 сек. после этого 200 упражнен брасс 3 движен ногами руки в стрелочке или спина ноги в ластах 200. ну и 100 кроль или брасс откуп. В общем у меня получается за 60-70 мин. - 2200 - 2400 метр. Чего хочется? Хочется плавать кроль 100

за 1.12-13 сек. Раньше я плавал 100 кроль 1 мин. 46. Месяц назад замерял было 1.36. сейчас чувствую что еще быстрее смогу. Раньше пульс никогда не замерял, а вот начал прочитывать на этом форуме сообщения и понял что я полный лох в плавании. Жалею об одном, что раньше в детстве не ходил и не занимался, а сейчас понимаю что время упущено. Конечно я к огромному результату не стремлюсь просто хочу немного подтянуться в результатах.

rex224 от Июля 03, 2012, 07:16:08 am

Конечно понимаю что нужен тренер, нашел одного парнишку ну к нему буду ходить раз в 2 недели, скачал книжку 100 лучших упражнений Блейд Люсеро, много нового узнал для себя. Буду счастлив если подскажите мне по тренировочному процессу.

rex224 от Июля 03, 2012, 07:19:34 am

забыл сказать мне 27

feniks2277 от Июля 03, 2012, 08:14:16 am

Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 06:57:03 am

Почитал результаты новичка и пришел к выводу что по способностям я наверное такойже. Но я бы очень хотел чтобы вы Феникс 2277 мне подсказали. Когда я замеряю пульс, я делаю это так: считаю удары за 15 сек, затем умножаю на 4. получаю результат. Серия 20 по 50 в режиме 1.10 дается нормально начиная от 52 и до 1 мин. 2 сек зак. Вопрос, какой у меня должен быть пульс после данной серии и как узнавать куда мне двигаться дальше, пульс должен снижаться?

Так как ты плаваешь

пульс должен быть 23--24 уд /за10 сек

Можно мерять как ты за 15, можно

за10сек X6=

за 10 сек легче.

24 уд/ за10 сек X 6 =132 138 уд /мин

6 уд это погрешность.

Пульс падает после серии

например ты плавал 20 X50 реж 1мин10сек

Можно:

1. увеличить к-во проплываемых отрезков
было 20 X50 станет 25 X50 или больше.
2. уменьшить отдых было 10сек между
50 мет станет 5 сек или 0.
3. увеличить скорость проплывания отрезков
плыл 50 м за 1.00 должен теперь за 55 сек

пульс опять например будет 24 уд/ за10 сек

поплавал 2недели замерял не падает

Продолжаешь как и было,

Поднялся стал 27 уд/ за10 сек

значит те же 3 что в верху написано

делать наоборот.

1.уменьшить

2.увеличить

3.уменьшить скорость

Ну примерно так.

И конечно работа над техникой.

Поверь в 27 это только начало.

Little_boo от Июля 03, 2012, 08:24:54 am

Цитата: rex224 от Июля 01, 2012, 02:03:01 pm

Здравствуйте ребята, я ноовичек в плавании вот хочу улучшить свою технику и результаты на 100 м кролем, прежде всего хочу сказать что результат очень мертвый, будете смеяться 100 м кролем плыву 1.33. хотел бы плавать 1.13. Прочитал вашу переписку и начал плавать серии 20 по 50 в режиме 1.10. возник вопрос для чего мне нужно замерять пульс после этого задания? у тебя с техникой полный швах, никаких серий плавать не нужно в принципе, пока технику не поставишь

Цитата: feniks2277 от Июля 02, 2012, 12:16:18 pm

а твой пульс например уже 22 уд/мин

ну а если он 26 уд/мн или 28 уд/мин

такой пульс только у полумертвых

feniks2277 от Июля 03, 2012, 08:28:53 am

Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 08:24:54 am

Цитата: rex224 от Июля 01, 2012, 02:03:01 pm

Здравствуйте ребята, я ноовичек в плавании вот хочу улучшить свою технику и результаты на 100 м кролем, прежде всего хочу сказать что результат очень мертвый, будете смеяться 100 м кролем плыву 1.33. хотел бы плавать 1.13. Прочитал вашу переписку и начал плавать серии 20 по 50 в режиме 1.10. возник вопрос для чего мне нужно замерять пульс после этого задания? у тебя с техникой полный швах, никаких серий плавать не нужно в принципе, пока технику не поставишь

Цитата: feniks2277 от Июля 02, 2012, 12:16:18 pm

а твой пульс например уже 22 уд/мин
ну а если он 26 уд/мн или 28 уд/мин
такой пульс только у полумертвых
Извени оечатался
22 уд/за 10 сек

rex224 от Июля 03, 2012, 08:31:10 am

то есть если пульс не падает после серии 20 по 50 в режиме 1.10 значит мне еще плавать, а если упал можно плавать эту же дистанцию только в режиме 1 мин 5 сек. так я понял,?

moi от Июля 03, 2012, 08:38:12 am

Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 08:24:54 am

у тебя с техникой полный швах, никаких серий плавать не нужно в принципе, пока технику не поставишь

Это же хотел написать после того, как увидел время на сотке. Судя по объемам трень - у вас спортивн. сердце и выносливость имеются. Значит техника у вас очень плохая. Работайте над ней и возможно гибкостью - и выйдете на раз из 1.10 с такой физухой.

rex224 от Июля 03, 2012, 08:48:58 am

По моему Феникс 2277 уже писал что если просто работать над техникой тогда я обратно вернусь к 1.46 мне кажется все должно быть в комплексе, я работаю над техникой но видимо не совсем получается

AlexG от Июля 03, 2012, 08:49:14 am

Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 08:24:54 am

Цитата: feniks2277 от Июля 02, 2012, 12:16:18 pm

а твой пульс например уже 22 уд/мин
ну а если он 26 уд/мн или 28 уд/мин
такой пульс только у полумертвых
Еще, говорят, у Индурайна такой в состоянии покоя. Во времена спортивной карьеры, естественно. Сейчас -- фиг знает.

feniks2277 от Июля 03, 2012, 08:54:36 am

Цитата: moi от Июля 03, 2012, 08:38:12 am

Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 08:24:54 am

у тебя с техникой полный швах, никаких серий плавать не нужно в принципе, пока технику не поставишь

Это же хотел написать после того, как увидел время на сотке. Судя по объемам трень - у вас спортивн. сердце и выносливость имеются. Значит техника у вас очень плохая. Работайте над ней и возможно гибкостью - и выйдете на раз из 1.10 с такой физухой.

Серию которую ты плаваешь

20 X50 реж 1.10

тебе надобно плавать за

58сек -1.05 и короткий отдых 5-10 сек

можеш вообще без отдыха но в этом створе 1.10

Например если пульс 25-26 за/10 сек

плаваеш до тех пор пока пульс не упадёт

до 23-24 ,то есть неделю две я не знаю

точно продолжаеш плавать

Упал пульс для тебя лучше:

Увеличить КОЛ-во проплываемых отрезков,

или увеличить дистанцию, тоесть

10 X 100 : 5 x 200 ; 3 x 400 ; 2 x500.

Боо написал Техника 100%

Серии в таком режиме как он написал

Согласного его результата
это и есть работа на технику.
А если пишете, тогда проясните что он должен делать
что и сколько и как плавать.

rex224 от Июля 03, 2012, 09:05:57 am
завтра замерю пульс напишу вечером. Еще вопрос, когда я делаю упражнению например 200 ноги
кроль ничего что я использую для этого калабашку а не плоскую доску

moi от Июля 03, 2012, 09:08:27 am
Цитата: feniks2277 от Июля 03, 2012, 08:54:36 am
А если пишете, тогда проясните что он должен делать
что и сколько и как плавать.

Как можно с бухты-баракты вот так написать, что ему делать. Видео хоть бы увидеть. Может
придется с лежания на воде начать, или медленных и концентрированных гребков одной рукой.
Часто в базе можно увидеть мужичков, которые плывут так как-будто тонут или такие вензеля и
пируэты выписывают, что мама не горюй, - и плывут они так (мучая себя) весь сеанс. Т.е.
кондции - ого-го! (я бы умер уже), а техники вообще просто нет.

rex224 от Июля 03, 2012, 09:13:40 am
ну я бы не сказал что у меня ее нет вообще, если что-то но есть и ошибки, их все невозможно
исключить, особенно после 30 мин плавания. Видео выложу как только сниму

Arman от Июля 03, 2012, 09:16:59 am
Цитата: варяг от Июля 02, 2012, 09:22:48 pm
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

Арман Арман:))) я купил сегодня утяжелители для ног по 2 кг. начал делать кроление. после
них ноги порхают как бабочки:) сделал 100 раз я думаю к зиме мои ноги будут прокачаны :)
сколько я сейчас на ногах? 18 на спине .. к зиме это будет 16.5

:) хау:)

Ну что, молодец... быть тебе чемпионом по плаванию на суше ;D На счет упражнения: то-что
ты делаешь это конечно хорошо, но для спринта тебе надо будет развивать взрывную силу.. Вот
на скакалке сколько двойных прыжков подряд можешь сделать?

rex224 от Июля 03, 2012, 09:22:08 am
Дело в том, что когда я ходил к тренеру он мне сказал, что гребок у меня "как будто бабу за
жопу трогаешь" короче медленно гребок делаю вот. А когда начинаю быстро прогребать чувствую
что сильно устаю

варяг от Июля 03, 2012, 09:22:46 am
не пробовал..

rex224 от Июля 03, 2012, 09:23:35 am
Гребок не акцентированный и ничего поделывать не могу, вот за некоторыми наблюдаю быстро руку
проносят под водой, а у меня видимо не хватает силы или тяги

rex224 от Июля 03, 2012, 09:25:03 am
не пробовал, я сейчас начал отжиматься 3 подхода по 30 раз, приседание 2 подхода по 40 раз
без веса, пресс 2 подхода по 20 раз

moi от Июля 03, 2012, 09:37:08 am
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 09:13:40 am

ну я бы не сказал что у меня ее нет вообще

Я при середнячковой технике плыву за 1.20 сотню. И режим ваших тренировок я просто не выдержу. А у вас - 1.36!

Цитировать

Видео выложу как только сниму

Вот - давайте.

rex224 от Июля 03, 2012, 09:43:48 am
ну не знаю, мне кажется что я еще мало плаваю, да акцент нужно делать и на технику

rex224 от Июля 03, 2012, 09:44:34 am
у меня было видео где я только начинал плавать там результат 1.46

Arman от Июля 03, 2012, 09:48:20 am
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 09:23:35 am
Гребок не акцентированный и ничего поделаться не могу, вот за некоторыми наблюдаю быстро руку проносят под водой, а у меня видимо не хватает силы или тяги

Вообще-то при правильной технике гребка, сравнительная скорость руки в воде должна быть не большой...

moi от Июля 03, 2012, 09:50:04 am
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 09:43:48 am
ну не знаю, мне кажется что я еще мало плаваю
Вы можете продолжать плавать БОЛЬШЕ, закрепляя ту самую неправильную технику.

Цитировать

да акцент нужно делать и на технику

Вот об этом и речь, что не надо так на режимы напирать. Они обеспечивают достижению опред. спортивных кондиций. А зачем, скажем, "бегуну" кондиции, если он ходить толком не научился? :O))

rex224 от Июля 03, 2012, 09:59:31 am
нет нету не могу найти

rex224 от Июля 03, 2012, 10:00:21 am
Понятно про технику, мне кажется что еще можно и физически прибавить

moi от Июля 03, 2012, 10:07:20 am
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 10:00:21 am
Мне кажется что еще можно и физически прибавить

Как пример - хилые подростки вас обгонят на раз... Кондиции важны несомненно, но раз вы держите такие трени, то они у вас нормальные. То, что сейчас делаете вы начинается (да поправят меня гуру) с времени прохождения сотни 1.10-1.00

rex224 от Июля 03, 2012, 10:10:21 am
на самом деле 20 по 50 в режиме 1.10 это не так уж много. Пловцы мирового уровня все имеют прекрасную технику, а побеждает тот у кого больше сил!!!

rex224 от Июля 03, 2012, 10:11:40 am
насчет хилых подростков спорный вопрос кто-то может и обгонит, а кто-то нет

moi от Июля 03, 2012, 10:16:59 am
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 10:10:21 am

на самом деле 20 по 50 в режиме 1.10 это не так уж много.

Меня лично хватит раза на три. Сделаю пять - и потом будет хреново с сердцем.

Цитировать

Пловцы мирового уровня все имеют прекрасную технику, а побеждает тот у кого больше сил!!!
Этой логикой можно пользоваться после того, как выйдете 100м из минуты.

Цитировать

насчет хилых подростков спорный вопрос кто-то может и обгонит, а кто-то нет
При ваших 1.36 на сотню обгонит любой 13-14 лет. Я имел в виду не с улицы, а занимающихся плаванием.

Toto от Июля 03, 2012, 10:20:28 am

ну думаю я примерно по физическим кондициям как раз хилый подросток, а вот вас точно обгону))

при том, что отжаться больше 7 раз от пола не могу:) подтягиваться не умею вообще, ваши режимы для меня - фантастика

все же техника в плавании очень много решает, порой незначительное изменение в положении ладони или стопы может несколько секунд дать как в плюс так и в минус

rex224 от Июля 03, 2012, 10:26:57 am

я подумал с улицы

sosnin от Июля 03, 2012, 10:54:19 am

Цитата: Toto от Июля 03, 2012, 10:20:28 am

ваши режимы для меня - фантастика

какие? 50м в 1:10? да ладно привираться...

уже не смешно, что мужики пытаются режимами натренировать плавательную скорость, надеясь на результат. варяга спросите, что ему это дало. физуха-да поднимится, результат-не очень. без работы с техникой КПД усилий для плавания будет низок.

1:35-1000 человек плыло у моего тренера, после года тренировок. нам тогда было 11 лет. в 14 уже вся компания плыла из 1:08 точно, даже брассисты :)

rex224, такой смешной разговор затеяли. выглядит так, как будто вы пытаетесь гимнасткам доказать, что вы работаете лучше или на уровне их с булавой, т.к. можете кинуть ее выше и дальше.

Вам вообще от плавания что надо? результат или покушаться? если первое, то какой?

moi от Июля 03, 2012, 10:56:07 am

Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 09:25:03 am

не пробовал, я сейчас начал отжиматься 3 подхода по 30 раз, приседание 2 подхода по 40 раз без веса, пресс 2 подхода по 20 раз

Это так... ОФП. С умением хорошо плавать связано очень опосредованно.

Хотите мышц для спринта? Начинайте делать то же самое но с весами, т.е. так что бы на 8-10-12 раз был отказ. А 100 отжиманий, 200 пресс, 500 приседаний - это понты для кинги Гинесса :O)))

sosnin от Июля 03, 2012, 10:59:06 am

кстати в воскр. был свидетелем того, как инструктор учила плавать тетю. тетя просила научиться плыть быстрее. была засечка перед тренией и после. результат на 25м за 20мин вырос на 4сек! казалось бы: огого как!

а всего то надо было сказать тете плыть руки брасс+ноги кроль.

тетя была так довольна, что, по-моему, собралась бежать за конфетами или коньяком.

:) :) :)

moi от Июля 03, 2012, 11:05:07 am

Цитата: sosnin от Июля 03, 2012, 10:59:06 am

а всего то надо было сказать тете плыть руки брасс+ноги кроль.

Я вот тоже хочу ради прикола попробовать на 50м и 100м вольным попробовать делать выход брасом :O))) Он у меня дальше получается, чем дубовый дельфин :O)))

sosnin от Июля 03, 2012, 11:15:58 am
Цитата: moi от Июля 03, 2012, 11:05:07 am
Цитата: sosnin от Июля 03, 2012, 10:59:06 am
а всегото надо было сказать тете плыть руки брасс+ноги кроль.

Я вот тоже хочу ради прикола попробовать на 50м и 100м вольным попробовать делать выход брасом :O))) Он у меня дальше получается, чем дубовый дельфин :O))) на 50м-скорость будет ниже, лучше сразу всплывать. а вот на 100и200 вариант-надо пробывать. но, имхо, все равно лучше всплывать, т.к. надо подхватить скорость, разогнаться, натренировывать первый гребок. а то будешь еще под водой кролем начинать плыть. :)

Toto от Июля 03, 2012, 11:44:24 am
to sosnin

я в смысле. что 20*50 в 1.10 для меня анрил пока на днях вот плыла 16*50 в 1.10 со средней скоростью 36-37', а по идее должно было быть 20*50..
а 8*100 (вместо 10*100) при скорости 1.20-1.22 только в 2 минуты могу плыть...

хотя для меня плавание уже давно не скорость (просто тут типа к соревнованиям надо подготовится), а просто ради удовольствия... я все ж больше к фридайвингу склоняюсь и новым личным достижением довольна - при пронырах брасом удалось стабильно выйти на 3 цикла на 25 м, что позволяет легко проныривать по 75 м... расслабление+скольжение решают :)

это я к тому, что выходы брасом для кролевых дистанций не вариант

sosnin от Июля 03, 2012, 11:47:51 am
Цитата: Toto от Июля 03, 2012, 11:44:24 am
to sosnin

я в смысле. что 20*50 в 1.10 для меня анрил пока на днях вот плыла 16*50 в 1.10 со средней скоростью 36-37', а по идее должно было быть 20*50..
а 8*100 (вместо 10*100) при скорости 1.20-1.22 только в 2 минуты могу плыть...
и че? нельзя чтоли плыть 20x50 в 1:10 по 55сек? тем более, что 16раз уже проплыли. про серии по 100м тоже самое.

Toto от Июля 03, 2012, 11:52:55 am
Цитата: sosnin от Июля 03, 2012, 11:47:51 am
Цитата: Toto от Июля 03, 2012, 11:44:24 am
to sosnin

я в смысле. что 20*50 в 1.10 для меня анрил пока на днях вот плыла 16*50 в 1.10 со средней скоростью 36-37', а по идее должно было быть 20*50..
а 8*100 (вместо 10*100) при скорости 1.20-1.22 только в 2 минуты могу плыть...
и че? нельзя чтоли плыть 20x50 в 1:10 по 55сек? тем более, что 16раз уже проплыли. про серии по 100м тоже самое.

дык тяжело... и пульс уже к 12-м разу до 23 поднялся, а на 16-м 25 даже был... много имхо

@LE}{@NDER от Июля 03, 2012, 11:56:51 am
Цитата: sosnin от Июля 03, 2012, 11:47:51 am
Цитата: Toto от Июля 03, 2012, 11:44:24 am
to sosnin

я в смысле. что 20*50 в 1.10 для меня анрил пока на днях вот плыла 16*50 в 1.10 со средней скоростью 36-37', а по идее должно было быть 20*50..
а 8*100 (вместо 10*100) при скорости 1.20-1.22 только в 2 минуты могу плыть...
и че? нельзя чтоли плыть 20x50 в 1:10 по 55сек? тем более, что 16раз уже проплыли. про серии по 100м тоже самое.

Мне тоже кажется, что кролем вполне посильный режим. Я брасом плаваю в таком режиме правда уже на ПАНО.

Реальная жесть - это серия была где-то за месяц до Италии:
4*{4*50 бр @0:55 + 400 кр легко.} - вроде и восстанавливался во время 400, но все равно, после серии были цветные круги перед глазами ;D (после последней пульс был 29)

sosnin от Июля 03, 2012, 11:58:27 am
ну пульс-это третье дело.как будто rex224 плывет на П15-18.смешно.

feniks2277 от Июля 03, 2012, 12:44:04 pm
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 10:10:21 am
на самом деле 20 по 50 в режиме 1.10 это не так уж много. Пловцы мирового уровня все имеют прекрасную технику, а побеждает тот у кого больше сил!!!
Наверное я чего то не понимаю

20 раз X по 50 м в 1мин 10 сек

50 м надо проплыть за 1 мин или 1мин.05 сек+ 5 или10 сек отдых.

В чём проблема???

100 м он плывёт за 1.35 это максимально значит пульс 180 200 допустим

1.35 + 25 сек = 2 мин 00 сек :2 =1.00

Есть формула определения работы в Базисной Выносливости,
она не очень подходит для высококласных пловцов,но для нашего уровня
в самый раз.

Так вот : 50 м в 1,10 и есть уровень базисной выносливости

пульс при этом должен быть 140-150 .

А это нормальный рабочий пульс для 27 лет.

а 16 х50 плыть за 37" 40 " с отдыхом 30 сек

это совсем другая работа в другой энерго-зоне.

тут уже у него и язык на бороде.

Без разницы доска колобашка Да хоть с бутылкой от колы.

Да забыл добавить уптжнения исправляющие технику

советуют плавать на пульсах 140-150 уд/мин

ну пусть 130:6= 21.5 уд/за10 сек

Little_boo от Июля 03, 2012, 07:42:43 pm

Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 08:48:58 am

По моему Феникс 2277 уже писал что если просто работать над техникой тогда я обратно
вернусь к 1.46 мне кажется все должно быть в комплексе, я работаю над техникой но видимо не
совсем получается

это полный бред, феникс прочитал какую-то умную книжку по сериям и ни о чем другом думать
не может. Я вот серии в режимах не плаваю вообще, потому что упор делаю на технику.

Любая физика должна ложиться на технику, поэтому сезон все спортсмены начинают с работы над
техникой, а уже к концу сезона упор делают на физику. В твоём случае очевиден провал по
технике, а значит с неё и надо начинать и на неё делать упор. А плавание в режиме 1.10 по
50м тебе ничего не даст для сотни за 1.13.

feniks2277 от Июля 04, 2012, 08:10:32 am

Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 07:42:43 pm

Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 08:48:58 am

По моему Феникс 2277 уже писал что если просто работать над техникой тогда я обратно
вернусь к 1.46 мне кажется все должно быть в комплексе, я работаю над техникой но видимо не
совсем получается

это полный бред, феникс прочитал какую-то умную книжку по сериям и ни о чем другом думать
не может. Я вот серии в режимах не плаваю вообще, потому что упор делаю на технику.

Любая физика должна ложиться на технику, поэтому сезон все спортсмены начинают с работы над
техникой, а уже к концу сезона упор делают на физику. В твоём случае очевиден провал по
технике, а значит с неё и надо начинать и на неё делать упор. А плавание в режиме 1.10 по
50м тебе ничего не даст для сотни за 1.13.

Боо так ты может объяснишь человеку,

что значит работа над техникой, в начале сезона и дай

рекомендации да и остальным будет полезно знать

как построить процесс.

Дай упражнения ,соотношение упражнений к плаванию в координации

обём тренировок , пульсы , упр на корректировку техники,

на что обратить своё внимание,устранение ошибок

и так далее.

Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 09:51:41 am
Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 08:10:32 am
Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 07:42:43 pm
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 08:48:58 am

По моему Феникс 2277 уже писал что если просто работать над техникой тогда я обратно вернусь к 1.46 мне кажется все должно быть в комплексе, я работаю над техникой но видимо не совсем получается

это полный бред, феникс прочитал какую-то умную книжку по сериям и ни о чем другом думать не может. Я вот серии в режимах не плаваю вообще, потому что упор делаю на технику.

Любая физика должна ложиться на технику, поэтому сезон все спортсмены начинают с работы над техникой, а уже к концу сезона упор делают на физику. В твоём случае очевиден провал по технике, а значит с неё и надо начинать и на неё делать упор. А плавание в режиме 1.10 по 50м тебе ничего не даст для сотни за 1.13.

Боо так ты может объяснишь человеку, что значит работа над техникой, в начале сезона и дай рекомендации да и остальным будет полезно знать как построить процесс.

Дай упражнения, соотношение упражнений к плаванию в координации объём тренировок, пульсы, упр на корректировку техники, на что обратить своё внимание, устранение ошибок и так далее.

Как можно работать над техникой, устранением ошибок и т.п., если ты не знаешь что конкретно в этом случае не правильно!

Надо же понять что не так, и как должно быть, а потом уже давать рекомендации как исправить это.

Или ты реально думаешь поплавал каких то упражнений или медленно "на ТЭХНИКУ" и поплыл быстрее?

Анализ блин надо делать ;D

sosnin от Июля 04, 2012, 09:59:54 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 09:51:41 am
Анализ блин надо делать ;D

с другой стороны при сотне в 1:40 ошибки будут стандартные, одни и те же, и правятся элементарными упражнениями. другое дело, что взрослым дядям не объяснишь, что плавать такие упражнения по 3мин за сотню можно улучшить результат, если делать все верно. и потом перенести на координации. взрослым дядям больше по душе "бери больше, кидай дальше".

feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:07:05 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 09:51:41 am
Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 08:10:32 am
Цитата: Little_boo от Июля 03, 2012, 07:42:43 pm
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 08:48:58 am

По моему Феникс 2277 уже писал что если просто работать над техникой тогда я обратно вернусь к 1.46 мне кажется все должно быть в комплексе, я работаю над техникой но видимо не совсем получается

это полный бред, феникс прочитал какую-то умную книжку по сериям и ни о чем другом думать не может. Я вот серии в режимах не плаваю вообще, потому что упор делаю на технику.

Любая физика должна ложиться на технику, поэтому сезон все спортсмены начинают с работы над техникой, а уже к концу сезона упор делают на физику. В твоём случае очевиден провал по технике, а значит с неё и надо начинать и на неё делать упор. А плавание в режиме 1.10 по 50м тебе ничего не даст для сотни за 1.13.

Боо так ты может объяснишь человеку, что значит работа над техникой, в начале сезона и дай рекомендации да и остальным будет полезно знать как построить процесс.

Дай упражнения, соотношение упражнений к плаванию в координации объём тренировок, пульсы, упр на корректировку техники, на что обратить своё внимание, устранение ошибок и так далее.

Как можно работать над техникой, устранением ошибок и т.п., если ты не знаешь что конкретно в этом случае не правильно!

Надо же понять что не так, и как должно быть, а потом уже давать рекомендации как исправить это.

Или ты реально думаешь поплавал каких то упражнений или медленно "на ТЭХНИКУ" и поплыл быстрее?

Анализ блин надо делать ;D

Ну так флаг в руки задайте вопросы найдите ошибки, посоветуйте как исправить.

Составте оптимальное соотношение упр/координация, или же дайте прогрессивные серии упражнений для улучшения техники, чтобы коснулись ну почти всех аспектов плавания Вольным Стилем , дайте режимы работы на ногах , для улучения выносливости , что в итоге приведёт к желаемому результату в плавании.

Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:26:44 am
Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:07:05 am

Ну так флаг в руки задайте вопросы найдите ошибки, посоветуйте как исправить.

Составте оптимальное соотношение упр/координация, или же дайте прогрессивные серии упражнений для улучшения техники, чтобы коснулись ну почти всех аспектов плавания Вольным Стилем , дайте режимы работы на ногах , для улучения выносливости , что в итоге приведёт к желаемому результату в плавании.

;D я не представляю как можно решить почти все аспекты... причем абстрактно.

может Литл Бу расскажет

Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:31:44 am
Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:07:05 am

Ну так флаг в руки задайте вопросы найдите ошибки, посоветуйте как исправить.

Составте оптимальное соотношение упр/координация, или же дайте прогрессивные серии упражнений для улучшения техники, чтобы коснулись ну почти всех аспектов плавания Вольным Стилем , дайте режимы работы на ногах , для улучения выносливости , что в итоге приведёт к желаемому результату в плавании.

С другой стороны это и называется сделай анализ... задайте вопросы, найдите ошибки, посоветуйте как исправить. Еще желательно проконтролируйте исполнение....

Нужно видео смотреть, тут много советчиков сразу найдется.

А серьезный анализ это уже работа, не просто серии из книжки копировать...

feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:37:28 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:31:44 am
Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:07:05 am

Ну так флаг в руки задайте вопросы найдите ошибки, посоветуйте как исправить.

Составте оптимальное соотношение упр/координация, или же дайте прогрессивные серии упражнений для улучшения техники, чтобы коснулись ну почти всех аспектов плавания Вольным Стилем , дайте режимы работы на ногах , для улучения выносливости , что в итоге приведёт к желаемому результату в плавании.

С другой стороны это и называется сделай анализ... задайте вопросы, найдите ошибки,

посоветуйте как исправить. Еще желательно проконтролируйте исполнение....

Нужно видео смотреть, тут много советчиков сразу найдется.

А серьезный анализ это уже работа, не просто серии из книжки копировать...

Здесь половина информации.

4 раза в неделю, тренировку строю так, разминка либо 200 спина, комплекс, брасс. затем идет работа ногами 200-300 метров без ласт, затем 200 метров с ластами бат. Затем делаю упражнения кроль 400 мет. И уже приступаю к сериям например 12 по 50 в режиме 1.10 или 16 по 50 в режиме 1.10 или 20 по 50 в режиме 1.10. затем ноги 8 по 25 в режиме 50 сек. после этого 200 упражнен брасс 3 движен ногами руки в стрелочке или спина ноги в ластах 200. ну и 100 кроль или брасс откуп. В общем у меня получается за 60-70 мин. - 2200 - 2400 метр. Хочется плавать кроль 100 за 1.12-13 сек. Раньше я плавал 100 кроль 1 мин. 46. Месяц назад замерял было 1.36. сейчас чувствую что еще быстрее смогу.

Серия 20 по 50 в режиме 1.10 дается нормально начиная от 52 и до 1 мин. 2 сек зак.

Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:45:37 am

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:37:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:31:44 am

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:07:05 am

Ну так флаг в руки задайте вопросы найдите ошибки, посоветуйте как исправить.

Составте оптимальное соотношение упр/координация, или же дайте прогрессивные серии упражнений для улучшения техники, чтобы коснулись ну почти всех аспектов плавания Вольным Стилем, дайте режимы работы на ногах, для улучения выносливости, что в итоге приведёт к желаемому результату в плавании.

С другой стороны это и называется сделай анализ... задайте вопросы, найдите ошибки, посоветуйте как исправить. Еще желательно проконтролируйте исполнение....

Нужно видео смотреть, тут много советчиков сразу найдется.

А серьезный анализ это уже работа, не просто серии из книжки копировать...

Здесь половина информации.

4 раза в неделю, тренировку строю так, разминка либо 200 спина, комплекс, брасс. затем идет работа ногами 200-300 метров без ласт, затем 200 метров с ластами бат. Затем делаю упражнения кроль 400 мет. И уже приступаю к сериям например 12 по 50 в режиме 1.10 или 16 по 50 в режиме 1.10 или 20 по 50 в режиме 1.10. затем ноги 8 по 25 в режиме 50 сек. после этого 200 упражнен брасс 3 движен ногами руки в стрелочке или спина ноги в ластах 200. ну и 100 кроль или брасс откуп. В общем у меня получается за 60-70 мин. - 2200 - 2400 метр. Хочется плавать кроль 100 за 1.12-13 сек. Раньше я плавал 100 кроль 1 мин. 46. Месяц назад замерял было 1.36. сейчас чувствую что еще быстрее смогу.

Серия 20 по 50 в режиме 1.10 дается нормально начиная от 52 и до 1 мин. 2 сек зак.

Да ну? Расскажи что ты здесь видишь? Я вижу человека который плавает сотню за 1.30. Больше никаких вводных данных нет. Режимы даны, а скоростей нет.... Сплитов на сотне тоже нет....

Может он умеет класно плавать, просто темп поднять не может. А может у него жопа на дне и он крабиком колобасит....

feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:59:37 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:45:37 am

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:37:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 10:31:44 am

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:07:05 am

Ну так флаг в руки задайте вопросы найдите ошибки, посоветуйте как исправить.

Составте оптимальное соотношение упр/координация, или же дайте прогрессивные серии упражнений для улучшения техники, чтобы коснулись ну почти всех аспектов плавания Вольным Стилем, дайте режимы работы на ногах, для улучения выносливости, что в итоге приведёт к желаемому результату в плавании.

С другой стороны это и называется сделай анализ... задайте вопросы, найдите ошибки, посоветуйте как исправить. Еще желательно проконтролируйте исполнение....

Нужно видео смотреть, тут много советчиков сразу найдется.

А серьезный анализ это уже работа, не просто серии из книжки копировать...

Здесь половина информации.

4 раза в неделю, тренировку строю так, разминка либо 200 спина, комплекс, брасс. затем идет работа ногами 200-300 метров без ласт, затем 200 метров с ластами бат. Затем делаю упражнения кроль 400 мет. И уже приступаю к сериям например 12 по 50 в режиме 1.10 или 16 по 50 в режиме 1.10 или 20 по 50 в режиме 1.10. затем ноги 8 по 25 в режиме 50 сек. после этого 200 упражнен брасс 3 движен ногами руки в стрелочке или спина ноги в ластах 200. ну и 100 кроль или брасс откуп. В общем у меня получается за 60-70 мин. - 2200 - 2400 метр. Хочется плавать кроль 100 за 1.12-13 сек. Раньше я плавал 100 кроль 1 мин. 46. Месяц назад замерял было 1.36. сейчас чувствую что еще быстрее смогу.

Серия 20 по 50 в режиме 1.10 дается нормально начиная от 52 и до 1 мин. 2 сек зак.

Да ну? Расскажи что ты здесь видишь? Я вижу человека который плавает сотню за 1.30. Больше никаких вводных данных нет. Режимы даны, а скоростей нет.... Сплитов на сотне тоже нет....

Может он умеет класно плавать, просто темп поднять не может. А может у него жопа на дне и он крабиком колобасит....

Так спроси у него ,проясни для себя, где у него что и составь то что ему нужно.

Ему же не надо из минуты плавать

1.13-1.15 хочет.

Перворазрядник на ногах должен плавать

100 м за 1.20- 1.25

Только при проработке ног он сбрасывает

10 сек. Вот и помоги составь серии для ног

а не 8 x25 как он написал,

а то увидеть, ну и увидишь как обычно проваленный локоть

ну и что. Посоветуеш тренера искать ,это всё.

rex224 от Июля 04, 2012, 12:38:18 pm

Феникс 2277 сегодня проплыл серии 20 по 50 после серии пульс 25 за 10 сек, то есть получается 150 ударов, это норм? 8 по 25 ноги в режиме 50 сек в принципе даются нормально, но в притык. Изначально плавал упражнения раздельно руки 8 по 25 с доской, без доски 8 по 25, кроль с догоняющей рукой 8 по 25, затем перешел на ноги сначала дельфин, как разминка 200м, затем 200 в ластах и 200 ноги без ласт, после чего перешел к серии 20 по 50.

rex224 от Июля 04, 2012, 12:39:24 pm

Всего получилось 82 мин, 2500 метр.

Ivan Tyarkin от Июля 04, 2012, 05:32:41 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:59:37 am

Так спроси у него ,проясни для себя, где у него

что и составь то что ему нужно.

Ему же не надо из минуты плавать

1.13-1.15 хочет.

Перворазрядник на ногах должен плавать

100 м за 1.20- 1.25

Только при проработке ног он сбрасывает

10 сек. Вот и помоги составь серии для ног

а не 8 x25 как он написал,

а то увидеть, ну и увидишь как обычно проваленный локоть

ну и что. Посоветуеш тренера искать ,это всё.

Да ну, ты взялся, ты и тренируй... Я на проваленный локоть посмотрю... ;D

Проваленный локоть легко исправить, просто кому охота..... толи дело в режимах плавать.... жизнь наполняется смыслом, и думать не надо ;D

Little_boo от Июля 04, 2012, 10:41:07 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 08:10:32 am

Дай упражнения ,соотношение упражнений к плаванию в координации

обём тренировок , пульсы , упр на коректировку техники,

на что обратить своё внимание,устранение ошибок

и так далее.

Как можно что-то советовать, если я даже не видел как он плышет. Учитывая, что он сам

тренируется - без тренера, придется самому проделать некоторую работу по изучению техники и упражнений, а косяки мы по видео подскажем. А виртуальному человеку на форуме что-то рекомендовать, тем более бездумные серии - это последнее дело.

Little_boo от Июля 04, 2012, 10:51:15 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 04, 2012, 10:37:28 am

Здесь половина информации.

4 раза в неделю, тренировку строю так, разминка либо 200 спина, комплекс, брасс. затем идет работа ногами 200-300 метров без ласт, затем 200 метров с ластами бат. Затем делаю упражнения кроль 400 мет. И уже приступаю к сериям например 12 по 50 в режиме 1.10 или 16 по 50 в режиме 1.10 или 20 по 50 в режиме 1.10. затем ноги 8 по 25 в режиме 50 сек. после этого 200 упражнен брасс 3 движен ногами руки в стрелочке или спина ноги в ластах 200. ну и 100 кроль или брасс откуп. В общем у меня получается за 60-70 мин. - 2200 - 2400 метр. Хочется плавать кроль 100 за 1.12-13 сек. Раньше я плавал 100 кроль 1 мин. 46. Месяц назад замерял было 1.36. сейчас чувствую что еще быстрее смогу.

Серия 20 по 50 в режиме 1.10 дается нормально начиная от 52 и до 1 мин. 2 сек зак. Жесть как она есть. 4 раза в неделю бездарно выкинутого времени.

Нужно отменить все серии в режимах и полной координации, и плавать как я плаваю, но раз силы позволяют в большем объеме (хотя скорость не даст). Т.е. разминка - ноги+упражнения на ногах - упражнения кролем начиная с одной руки с плавным подводом на координацию (серия упражнений надо продумать можно кзать то, что попов рекомендовал в своем мастер классе, добавив упражнения для полных чайников) + обязательный контроль кол-ва гребков + можно сделать серии в полной координации на контроль гребков. Плюс обязательно работа на гибкость.

А плавать 400м упражнение за трену, при полном отсутствии техники - это курам на смех, при том что ещё не понятно качество их выполнения.

rex224 от Июля 05, 2012, 03:35:45 am

не 400 м у меня упражнений, а 800 м, читайте внимательно, значит по вашему, зря потраченное время, ну да мне нужно было купить пиво и пойти домой телеящик смотреть так получается? Я уже говорил, что упражнения плаваю проктически половину тренировки, и руки, и ноги и делаю подсчет гребков, кстати на 25 метров правой у меня 11, левой 13. После правой 12 левой 14.

rex224 от Июля 05, 2012, 03:40:15 am

Спецс с большой буквы "с".

Yura от Июля 05, 2012, 05:53:41 am

Всем Привет!!! Наконец то удалось зарегистрироваться..... ???(это практически не реально....)...Так то на форуме уже давно... Просьба наверное стандартная..... Видео выложу.... посмотреть....(при желаниии)....указать на ошибки.....
Задача у меня такая: научиться плавать 2,3,4 км. что бы каждая сотня была по 1:20 - 1:15. Интересует построение тренировок направленных на достижение этого.... О себе... мне 39... плаваю 6 месяцев...до этого был в бассейне раз 10 мах....и то плавал каким то подобием брасса.....

С Уважением ко всем форумчанам Юра..... ;)

ссылки на видео

<http://rutube.ru/video/5fc3a0e85c3cc7c92735fefcca30d35d/>

<http://www.youtube.com/watch?v=3E1XU5OanJc>

<http://www.youtube.com/watch?v=pF5Rm-iiyWM>

<http://www.youtube.com/watch?v=D1XC1CUdnE0>

<http://rutube.ru/video/59fa7e158fccf5fd708480b39e8292e2/>

rex224 от Июля 05, 2012, 08:35:35 am

Феникс 2277 сегодня проплыл упражнения 300 руки с дощечкой, 200 руки без дощечки, 8-25 на колличество гребков правой 11 левой 12, затем спина с переходом на бласс руками дельфином ногами 300, затем 300 дельфином в ластах, затем серия 20 по 50, затем 200 откуп с колобашкой руки в лопатках. Феникс 2277 хочу плавать 100 сериями в каком режиме начать?

moi от Июля 05, 2012, 08:54:17 am

Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 03:35:45 am

значит по вашему, зря потраченное время, ну да мне нужно было купить пиво и пойти домой телеящик смотреть так получается?

Нет - можно заняться нумизматикой, например :0)))

Да вы не горячитесь. Людям просто удивительно и странно ваше соотношение "тренировки-результат". Оно говорит о том, что вы что-то делаете очень неправильно. И без видео здесь все разговоры о режимах это беседа слепого с глухим :0)))

moi от Июля 05, 2012, 08:57:04 am
Цитата: Yura от Июля 05, 2012, 05:53:41 am
ссылки на видео
<http://www.youtube.com/watch?v=3E1XU50anJc>
<http://www.youtube.com/watch?v=pF5Rm-iiyWM>
<http://www.youtube.com/watch?v=D1XC1CUdnE0>
<http://rutube.ru/video/59fa7e158fccf5fd708480b39e8292e2/>
<http://rutube.ru/video/5fc3a0e85c3cc7c92735fefcca30d35d/>

Тело лежит хорошо и пронос нормальный. Было ли плавательное детство? А вот локоть проваливается и вкладывание немного крабиком. Это то - что я, как любитель, заметил. Щас вам еще дадут на орехи :0))

А на данный момент какие результаты - ну чисто сотня спринт и когда стайерски плывете на длинное расстояние?

feniks2277 от Июля 05, 2012, 10:07:31 am
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 08:35:35 am
Феникс 2277 сегодня проплыл упражнения 300 руки с дощечкой, 200 руки без дощечки, 8-25 на количество гребков правой 11 левой 12, затем спина с переходом на бласс руками дельфином ногами 300, затем 300 дельфином в ластах, затем серия 20 по 50, затем 200 откуп с колобашкой руки в лопатках. Феникс 2277 хочу плавать 100 сериями в каком режиме начать? Давай всё-таки проясним ситуацию
1. пропльви 100 м. с (доской или колобашкой)на ногах
и засеки время
2 пропльви упр: дважды левой ,дважды правой,вдох
каждый второй гребок (почитать гребки)руки работают без остановок
3. проплыть 25 метров почитать гребки.Плыть без скольжения

rex224 от Июля 05, 2012, 10:19:09 am
На ногах сегодня засекал 41 секунда 25 метр.

rex224 от Июля 05, 2012, 10:20:06 am
На 25 метров у меня 24 гребка

feniks2277 от Июля 05, 2012, 10:20:49 am
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 10:19:09 am
На ногах сегодня засекал 41 секунда 25 метр.
100 м

rex224 от Июля 05, 2012, 10:23:20 am
Когда я плыву медленно тренер мне говорил что локоть поднимаю хорошо, однако нет акцентированного гребка. Как только начинаю плыть быстро одни брызги.

rex224 от Июля 05, 2012, 10:24:20 am
а просмотрел хорошо засеку завтра

feniks2277 от Июля 05, 2012, 10:27:40 am
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 10:23:20 am
Когда я плыву медленно тренер мне говорил что локоть поднимаю хорошо, однако нет акцентированного гребка. Как только начинаю плыть быстро одни брызги.
Вот и начнёш медленно.
напиши рост. вес
24 мого нужно 20
Я написал упр пропльви
и почитай гребки.

feniks2277 от Июля 05, 2012, 10:31:59 am

Цитата: Yura от Июля 05, 2012, 05:53:41 am

Всем Привет!!! Наконец то удалось зарегистрироваться..... ???(это практически не реально....)...Так то на форуме уже давно... Просьба наверно стандартная..... Видео выложу.... посмотреть....(при желании)...указать на ошибки.....

Задача у меня такая: научиться плавать 2,3,4 км. что бы каждая сотня была по 1:20 - 1:15. Интересует построение тренировок направленных на достижение этого.... О себе... мне 39... плаваю 6 месяцев...до этого был в бассейне раз 10 мах....и то плавал каким то подобием брасса.....

С Уважением ко всем форумчанам Юра..... ;)

ссылки на видео

<http://www.youtube.com/watch?v=3ElXU50anJc>

<http://www.youtube.com/watch?v=pF5Rm-iiyWM>

<http://www.youtube.com/watch?v=D1XC1CUdnE0>

<http://rutube.ru/video/59fa7e158fccf5fd708480b39e8292e2/>

<http://rutube.ru/video/5fc3a0e85c3cc7c92735fefcca30d35d/>

что-то составить нужно что-то знать.

проплыть 2000м почти максимально.

или 30 мин плавание на максимуме

во втором случае записать кол -во

бассейнов которые ты проплывёшь

за 30 минут.

Удачи

Да и сколько раз ты в воде в неделю

исколько времени одна тренировка.

Удачи

rex224 от Июля 05, 2012, 10:36:29 am

Рост 178, вес 70 кг.

feniks2277 от Июля 05, 2012, 10:53:09 am

Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 10:36:29 am

Рост 178, вес 70 кг.

Вот так плавать упр ,

Только Дважды одной рукой ,

дважды другой и каждый второй гребок

вдох.

http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8&feature=player_embedded

rex224 от Июля 05, 2012, 11:09:24 am

Я понял, завтра попробую, еще хотел спросить можно мне серию попробовать 5 по 100 в режиме 2.05?

feniks2277 от Июля 05, 2012, 11:14:25 am

Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 11:09:24 am

Я понял, завтра попробую, еще хотел спросить можно мне серию попробовать 5 по 100 в режиме 2.05?

Да можно а зачем ,это на 20% быстрее чем 50 мет за 1,10

rex224 от Июля 05, 2012, 11:37:30 am

Да хочу проверить свои силы

Little_boo от Июля 05, 2012, 12:30:02 pm

Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 03:35:45 am

не 400 м у меня упражнений, а 800 м, читайте внимательно, значит по вашему, зря потраченное время, ну да мне нужно было купить пиво и пойти домой телеящик смотреть так получается? Я уже говорил, что упражнения плаваю проктически половину тренировки, и руки, и ноги и делаю подсчет гребков, кстати на 25 метров правой у меня 11, левой 13. После правой 12 левой 14. Я читаю, что выложил феникс - там написано - 400м упражнения, другими способами я считаю ибо мы про кроль говорим.

З.Ы. Не знаю насчет ящика, но пиво с креветками... :P

rex224 от Июля 05, 2012, 12:36:53 pm
Ага что еще посоветуете? Из всех советов дельное сказал только Феникс 2277!

Little_boo от Июля 05, 2012, 12:37:52 pm
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 10:19:09 am
На ногах сегодня засекал 41 секунда 25 метр.
Это очень плохо. Подтверждает мои слова о том, что надо начинать с плавания на ногах, потом подключать руки.
Фактически ноги у тебя не работают, либо просто молотят по воде впустую. Что говорит тебе тренер?

Нудно плавать упражнения на спине, на боку с прямыми ногами, может быть даже в коротких ластах, чтобы хоть как-то почувствовать правильную работу ног. Потому что с такими ногами думать о 1.13 на сотне даже не стоит.

Little_boo от Июля 05, 2012, 12:38:58 pm
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 12:36:53 pm
Ага что еще посоветуете? Из всех советов дельное сказал только Феникс 2277!
Извините, но ничего дельного он вам не сказал. Дельное сказал я, но ты, видимо, не услышал.

Yura от Июля 05, 2012, 12:43:36 pm
для moi... раньше не плавал..... результаты не засекал...единственное что знаю по времени это на ногах с досточкой за 45 мин. 1600 м. плыл без отдыха.... не на мах.
для feniks2277...по заданию понял....проплыву сообщу результат....на воде планирую 3-4 тренировки по 1,5 часа...сейчас и раньше плавал по 45 мин... зимой почти каждый день...весной и сейчас через день...
Спасибо Всем кто откликнулся... :)

rex224 от Июля 05, 2012, 12:44:08 pm
Заблуждаетесь, вот что вы сказали: Цитата "Жесть как она есть. 4 раза в неделю бездарно выкинутого времени.

Нужно отменить все серии в режимах и полной координации, и плавать как я плаваю, но раз силы позволяют в большем объеме (хотя скорость не даст). Т.е. разминка - ноги+упражнения на ногах - упражнения кролем начиная с одной руки с плавным подводом на координацию (серию упражнений надо продумать можно юзать то, что попов рекомендовал в своем мастер классе, добавив упражнения для полных чайников) + обязательный контроль кол-ва гребков + можно сделать серии в полной координации на контроль гребков. Плюс обязательно работа на гибкость.

А плавать 400м упражнение за трену, при полном отсутствии техники - это курам на смех, при том что ещё не понятно качество их выполнения."

Вопрос, а чего же вы не задали вопросы как это сделал Феникс, сколько гребков я делаю на 25 м, за сколько проплываю 100 м на ногах с колобашкой?

rex224 от Июля 05, 2012, 12:48:07 pm
Ладно без обид все понял!!! Извините.

moi от Июля 05, 2012, 01:13:38 pm
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 12:44:08 pm
Вопрос, а чего же вы не задали вопросы как это сделал Феникс, сколько гребков я делаю на 25 м, за сколько проплываю 100 м на ногах с колобашкой?

Потому что озвученный вами результат говорит о том, что такие вопросы на данной стадии пока не нужны. В тему будет видео, а разговоры про режимы, калабашки и ноги - это сейчас как лечение по фотографии.

Little_boo от Июля 05, 2012, 01:24:37 pm
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 12:44:08 pm
Вопрос, а чего же вы не задали вопросы как это сделал Феникс, сколько гребков я делаю на 25 м, за сколько проплываю 100 м на ногах с колобашкой?
Ну, феникс тебя попросит выдать ему какую-то якобы полезную информацию. В ответ он тебе навывает кучу бесполезных серий. И где в этоим общении что-то полезное?

Я уже сказал, что у тебя основная проблема - это полное отсутствие техники, об этом просто говорит твой результат на 100 в/с, а результат на ногах на 25м подтверждает это на 100%. И упор надо делать именно на постановку техники. И пока это сделано не будет, простое месиво серий ни преведет тебя к результату 1.13 на сотне даже за 2 года, а может вообще не приведет.

З.Ы. Что касается здоровья - это разговор отдельный. Нужно разделять цели, если просто купаться для здоровья - это одно, можно плавать что угодно. А если мы говорим о желании достичь какого-то определенногo результата в плавании это совсем другое.

feniks2277 от Июля 05, 2012, 02:34:24 pm
Цитата: Little_boo от Июля 05, 2012, 01:24:37 pm
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 12:44:08 pm
Вопрос, а чего же вы не задали вопросы как это сделал Феникс, сколько гребков я делаю на 25 м, за сколько проплываю 100 м на ногах с колобашкой?
Ну, феникс тебя попросит выдать ему какую-то якобы полезную информацию. В ответ он тебе навьдает кучу бесполезных серий. И где в этоим общении что-то полезное?

Я уже сказал, что у тебя основная проблема - это полное отсутствие техники, об этом просто говорит твой результат на 100 в/с, а результат на ногах на 25м подтверждает это на 100%. И упор надо делать именно на постановку техники. И пока это сделано не будет, простое месиво серий ни преведет тебя к результату 1.13 на сотне даже за 2 года, а может вообще не приведет.

З.Ы. Что касается здоровья - это разговор отдельный. Нужно разделять цели, если просто купаться для здоровья - это одно, можно плавать что угодно. А если мы говорим о желании достичь какого-то определенногo результата в плавании это совсем другое.

Я не спорю советы действительно дельные: "Нужно отменить все серии в режимах и полной координации, и плавать как я плаваю, но раз силы позволяют в большем объеме (хотя скорость не даст). Т.е. разминка - ноги+упражнения на ногах - упражнения кролем начиная с одной руки с плавным подводом на координацию (серию упражнений надо продумать можно юзать то, что попов рекомендовал в своем мастер классе, добавив упражнения для полных чайников) + обязательный контроль кол-ва гребков + можно сделать серии в полной координации на контроль гребков. Плюс обязательно работа на гибкость.

Вот ты покажи, продумай, плавай как он (как?) поищи рекомендации А Попова Сам напиши себе чо нужно.

Честно ,Вот это точно нужно: "обязательный контроль кол-ва гребков + можно сделать серии в полной координации на контроль гребков. Плюс обязательно работа на гибкость.

А я ещё советов на давал .
Боо тебе не кажется что ты сам себе противоречишь,
то ОТМЕНИТЬ СЕРИИ ,то составить
Ты уж определись

rex224 от Июля 05, 2012, 02:42:43 pm
поплаваю 5 по 100 на контроль количества гребков, вот мне понравилось упражнение ногами 8 по 25 в режиме 50 сек, сразу чувствую силу в ногах после него

Little_boo от Июля 05, 2012, 04:35:45 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 05, 2012, 02:34:24 pm
А я ещё советов на давал. Боо тебе не кажется что ты сам себе противоречишь, то ОТМЕНИТЬ СЕРИИ ,то составить
Ты уж определись
Уж давно определился, одно дело плавать в координации тупо в режиме, другое дело серия с акцентом на технику с произвольным отдыхом. Объяснял же уже, когда писал свою программу.
Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 02:42:43 pm
поплаваю 5 по 100 на контроль количества гребков, вот мне понравилось упражнение ногами 8 по 25 в режиме 50 сек, сразу чувствую силу в ногах после него
Чувствовать надо не силу, а продвижение от работы ног.

Arman от Июля 05, 2012, 06:09:24 pm
Чисто теоретический вопрос... ведь плывет же парень из этой темы
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7553.0>
сотку за 1.01.. техника желает лучшего, и основная подготовка была по интервальным

тренировкам (хотя я сам интервальными почти не загружаюсь). Значит все же возможно?

feniks2277 от Июля 05, 2012, 06:10:15 pm

Цитата: Little_boo от Июля 05, 2012, 04:35:45 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 05, 2012, 02:34:24 pm

А я ещё советов на давал. Боо тебе не кажется что ты сам себе противоречишь, то ОТМЕНИТЬ СЕРИИ ,то составить

Ты уж определись

Уж давно определился, одно дело плавать в координации тупо в режиме, другое дело серия с акцентом на технику с произвольным отдыхом. Объяснял же уже, когда писал свою программу.

Цитата: rex224 от Июля 05, 2012, 02:42:43 pm

поплаваю 5 по 100 на контроль количества гребков, вот мне понравилось упражнение ногами 8 по 25 в режиме 50 сек, сразу чувствую силу в ногах после него

Чувствовать надо не силу, а продвижение от работы ног.

Ну обычно тренер должен объяснить как плывут серию.

и на что обращают внимание.например:

1, выход за пятиметровую зону.

2.следитьза количеством циклов на басс

3,отдых "либо произвольный", ну а для того чтобы

улучшить тренерочный процесс

обычно указывают отдых 10" 20" 30"

в зависимости от дистанции,или же можно

дать ориентировку по пульсу

4,если тренер знает результат плавца составляется

серия которая попутно выполняет задачу

тренированности плавца, в зависимости от

задач стоящих на данном этапе подготовки ну и итд.

feniks2277 от Июля 05, 2012, 06:17:08 pm

Цитата: Arman от Июля 05, 2012, 06:09:24 pm

Чисто теоретический вопрос... ведь плывет же парень из этой темы

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7553.0>

сотку за 1.01.. техника желает лучшего, и основная подготовка была по интервальным тренировкам (хотя я сам интервальными почти не загружаюсь). Значит все же возможно?

Исчо как.

Little_boo от Июля 05, 2012, 08:36:39 pm

Цитата: Arman от Июля 05, 2012, 06:09:24 pm

Чисто теоретический вопрос... ведь плывет же парень из этой темы

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7553.0>

сотку за 1.01.. техника желает лучшего, и основная подготовка была по интервальным тренировкам (хотя я сам интервальными почти не загружаюсь). Значит все же возможно?

Круто, в человеке погиб талант, надо было раньше начинать плавать. :)

sosnin от Июля 06, 2012, 09:05:59 am

Цитата: feniks2277 от Июля 05, 2012, 06:17:08 pm

Цитата: Arman от Июля 05, 2012, 06:09:24 pm

Чисто теоретический вопрос... ведь плывет же парень из этой темы

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7553.0>

сотку за 1.01.. техника желает лучшего, и основная подготовка была по интервальным тренировкам (хотя я сам интервальными почти не загружаюсь). Значит все же возможно?

Исчо как.

конечно...посмотри в той теме сколько он плавал раз в неделю,а потом сравни с

rex224.получится разница в 5раз по количеству минимум.+ наличие тренера,кот. составлял не только программу,но и контролировал ее.+все таки работа с техникой....

это только на воде.а еще "много зала".

rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am

Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.

http://youtu.be/1US966_IcQQ

Ivan Tyarkin от Июля 06, 2012, 11:49:24 am

Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am

Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.

http://youtu.be/1US966_IcQQ

пальцы ног вытягивать надо, а они у вас топроиками.... поэтому 100 ноги и 3.20 вместо 1.20....

работать ногами не от колена, а от бедра....

ну и локоть проваленный конечно...

плечи плоско лежат слишком

а так очень динамично выглядит, но продвижения только особого нету.... не помогут серии :(

когда умеешь плавать, то 37.8 плывется снизу и спокойно....

feniks2277 от Июля 06, 2012, 11:56:11 am

Цитата: sosnin от Июля 06, 2012, 09:05:59 am

Цитата: feniks2277 от Июля 05, 2012, 06:17:08 pm

Цитата: Arman от Июля 05, 2012, 06:09:24 pm

Чисто теоретический вопрос... ведь плывет же парень из этой темы

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7553.0>

сотку за 1.01.. техника желает лучшего, и основная подготовка была по интервальным тренировкам (хотя я сам интервальными почти не загружаюсь). Значит все же возможно? Исчо как.

конечно...посмотри в той теме сколько он плавал раз в неделю,а потом сравни с rex224.получится разница в 5раз по количеству минимум.+ наличие тренера,кот. составлял не только программу,но и контролировал ее.+все таки работа с техникой....

это только на воде.а еще "много зала".

Вот что он написал:"Начинал год с небольших объёмов 1,5-2км(плавал сотку кролем на пульсе 22 примерно за 1:40-1:45), потом всё больше и больше(дошло до 5км за тренировку(Плавал сотку на пульсе 22 уже за 1:30-1:35)). Поставил хоть какую-то да технику. Начал плавать работы. 48x50, 24x100, 12x200, 8x300, 6x400, 3x800 в различных режимах(с нормальным отдыхом). Между работами плавал объёмы и ходил в зал.

Не забывай парнишка 1 Взрослый по лыжным гонкам

Там выносливость мама на горкой,

Поставил хоть какую то технику , сам видел.

чо с тренером за год сделал.

Начал плавать работы. 48x50, 24x100, 12x200, 8x300, 6x400, 3x800 в различных режимах(с нормальным отдыхом).

Отдых мне написать или понятно с каким отдыхом на этом этапе можно плавать

Это не я ему давал а его тренер с его корявой техникой он такие основные задания давал.

А наш всего 20 X50 в 1.10 и как оказалось после проверки пульса 25 уд/за10 сек= 150 уд/мин

feniks2277 от Июля 06, 2012, 12:09:46 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 06, 2012, 11:49:24 am

Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am

Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.

http://youtu.be/1US966_IcQQ

пальцы ног вытягивать надо, а они у вас топроиками.... поэтому 100 ноги и 3.20 вместо 1.20....

работать ногами не от колена, а от бедра....

ну и локоть проваленный конечно...

плечи плоско лежат слишком

а так очень динамично выглядит, но продвижения только особого нету.... не помогут серии :(

когда умеешь плавать, то 37.8 плывется снизу и спокойно....

Ivan ты забываешь о задаче ,цели плавца.

Он ясно выразился хочу 1.13-1.15
50 м за 39 сек и как написано мог быстрее
40 + 43+ 83=1.23-1.25 он должен проплыть
100 В/С уже сегодня.
Ну так что же ему делать?
10 сек как их снять даже с его техникой
Ну впрочем ты и сам ответил:"поэтому 100 ноги и 3.20 вместо 1.20...."

кстати для начинающего просто хорошо.
без балды.

rex224 от Июля 06, 2012, 01:35:40 pm
Что значит плечи плоско лежат? Ноги топориком потому как деревянные ноги плохо гнутся

rex224 от Июля 06, 2012, 01:43:41 pm
От бедра не получается

варяг от Июля 06, 2012, 02:20:25 pm
Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 01:35:40 pm
Что значит плечи плоско лежат? Ноги топориком потому как деревянные ноги плохо гнутся

если есть желание это легко исправить

Ivan Tyarkin от Июля 06, 2012, 03:06:46 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 06, 2012, 12:09:46 pm
Ivan ты забываешь о задаче ,цели плавца.
Он ясно выразился хочу 1.13-1.15
50 м за 39 сек и как написано мог быстрее
40 + 43+ 83=1.23-1.25 он должен проплыть
100 В/С уже сегодня.
Ну так что же ему делать?
10 сек как их снять даже с его техникой
Ну впрочем ты и сам ответил:"поэтому 100 ноги и 3.20 вместо 1.20...."

Это у тебя получается из серии - как убого можно плавать, чтоб было достаточно добраться до такого-то результата. Когда у меня на работе (айти) люди так начинают говорить, я стараюсь чтоб от них избавились. Зачем компромис делать, если можно все сделать нормально.

Как с такой техникой снимать 10 секунд? Я не знаю как. Ты не сможешь гарантировать что если он будет плавать серии то сможет сбросить. А я гарантирую что если он научится плавать то эти 10 секунд сами уйдут....

С такими ногами за 1.20 не проплыть сотню никогда. У меня правда знакомый плавал сотню за 51+ (49+ в костюме) с полтинником за 40 на ногах. Но у него остальное было - огого :)

Ivan Tyarkin от Июля 06, 2012, 03:23:00 pm
Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 01:43:41 pm
От бедра не получается

а на суше? вообще движение не получается?

moi от Июля 06, 2012, 04:10:14 pm
Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am
http://youtu.be/1US966_IcQQ

Ну вот что и следовало ожидать - рубилово :0))) Даже страшно подумать как вы бесполезно мучаете организм, плавая с такой техникой убойные серии! Туда 21 гребок, обратно уже 29.

Вам надо начинать с нуля упражнения на лежание, потом добавлять гребки на скольжение. А так вы просто зарываетесь в воду сейчас. Предплечья "поперек" движения (фронтальное сопротивление) и вынимаете руку рано. Не надо быть пропеллером.

Little_boo от Июля 06, 2012, 07:12:00 pm

Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am

Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.

http://youtu.be/1US966_IcQQ

Мне кажется потенциал есть, но это все что я могу хорошего сказать. При правильном подходе можно быстро спродвигаться.

- 1) Ноги очень дубовые, плавать на ногах не вытягивая носки смысла нет. Если от природы плохая гибкость, значит надо каждый день (ну или хотя бы через день) тянуть голеностопа.
- 2) То что ноги коленями молотят и не от бедра это я уже ранее сказал - надо делать упражнения, которые я писал, можно в коротких ластах. Заодно голестоп чуть потянет.

Я думаю, ноги - это основное с чего надо начать. Потому что без опоры на ноги тяжело будет почувствовать нормальный гребок и приподнять тело в воде. Решив проблему с ногами, можно только на этом с сотне сбросить 10-15 секунд, потому что ноги ужасны.

Параллельно и о гребке думать надо. Для правильного гребка нужна гибкость в плечевых суставах, тоже надо заниматься. Изучите как выполняется гребок, что такое высокий локоть, как делается захват, как подключается плечо во время гребка.

Плавать серии на физику с такой техникой смысла нет, потому что мышцы которые нужны для нормальной техники все равно не работают, а закреплять этот кошмар смысла нет. Может быть даже стоит сделать паузу, чтобы это все подзабыть и потом начать заново.

З.Ы. Ну и плавки можно сменить - пару секунд на сотне сразу уйдет. ;D

Little_boo от Июля 06, 2012, 07:16:04 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 06, 2012, 12:09:46 pm

50 м за 39 сек и как написано мог быстрее

40 + 43+ 83=1.23-1.25 он должен проплыть

100 В/С уже сегодня.

Ну так что же ему делать?

10 сек как их снять даже с его техникой

твой уровень некомпетентности просто поражает

asehawk от Июля 06, 2012, 07:17:15 pm

Цитата: Little_boo от Июля 06, 2012, 07:12:00 pm

Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am

Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.

http://youtu.be/1US966_IcQQ

Мне кажется потенциал есть, но это все что я могу хорошего сказать. При правильном подходе можно быстро спродвигаться.

- 1) Ноги очень дубовые, плавать на ногах не вытягивая носки смысла нет. Если от природы плохая гибкость, значит надо каждый день (ну или хотя бы через день) тянуть голеностопа.
- 2) То что ноги коленями молотят и не от бедра это я уже ранее сказал - надо делать упражнения, которые я писал, можно в коротких ластах. Заодно голестоп чуть потянет.

Я думаю, ноги - это основное с чего надо начать. Потому что без опоры на ноги тяжело будет почувствовать нормальный гребок и приподнять тело в воде. Решив проблему с ногами, можно только на этом с сотне сбросить 10-15 секунд, потому что ноги ужасны.

Параллельно и о гребке думать надо. Для правильного гребка нужна гибкость в плечевых суставах, тоже надо заниматься. Изучите как выполняется гребок, что такое высокий локоть, как делается захват, как подключается плечо во время гребка.

Плавать серии на физику с такой техникой смысла нет, потому что мышцы которые нужны для нормальной техники все равно не работают, а закреплять этот кошмар смысла нет. Может быть даже стоит сделать паузу, чтобы это все подзабыть и потом начать заново.

З.Ы. Ну и плавки можно сменить - пару секунд на сотне сразу уйдет. ;D

вопрос: упражнения в длинных ластах могут ускорить развитие ножного плавания (т.е. и мощь и выносливость ноги, и гибкость голеностопа)?

Little_boo от Июля 06, 2012, 07:24:13 pm

Цитата: asehawk от Июля 06, 2012, 07:17:15 pm

вопрос: упражнения в длинных ластах могут ускорить развитие ножного плавания (т.е. и мощь и

выносливость ноги, и гибкость голеностопа)?

смотря с чего начинать и чем заканчивать, вообще, считается что длинные ласты не лучшее средство для тренировки ног в плавании, потому что работа ног в них сильно меняется. мощность лучше развивать в зале, а выносливость просто плавая на ногах. А голеностоп, конечно, немного тянется, ведь нагрузка на него увеличивается, но занятий на гибкость это не заменить, тем более если ноги дубовые.

sosnin от Июля 06, 2012, 07:33:40 pm

Цитата: варяг от Июля 06, 2012, 02:20:25 pm

Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 01:35:40 pm

Что значит плечи плоско лежат? Ноги топориком потому как деревянные ноги плохо гнутся если есть желание это легко исправить
варяг, а он сальто делает ;) :) меняйтесь секретами :)

rex224, ты знаешь стадии гребка? как думаешь, что у тебя есть, а чего нет? знаешь чем это исправляется?

Upd: пробуй плавать ноги бат иловить "от бедра"

feniks2277 от Июля 07, 2012, 12:49:35 am

Цитата: Little_boo от Июля 06, 2012, 07:12:00 pm

Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am

Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.

http://youtu.be/1US966_IcQQ

Мне кажется потенциал есть, но это все что я могу хорошего сказать. При правильном подходе можно быстро спрогрессировать.

- 1) Ноги очень дубовые, плавать на ногах не вытягивая носки смысла нет. Если от природы плохая гибкость, значит надо каждый день (ну или хотя бы через день) тянуть голеностопы.
- 2) То что ноги коленями молотят и не от бедра это я уже ранее сказал - надо делать упражнения, которые я писал, можно в коротких ластах. Заодно голестоп чуть потянет.

Я думаю, ноги - это основное с чего надо начать. Потому что без опоры на ноги тяжело будет почувствовать нормальный гребок и приподнять тело в воде. Решив проблему с ногами, можно только на этом с сотне сбросить 10-15 секунд, потому что ноги ужасны.

Параллельно и о гребке думать надо. Для правильного гребка нужна гибкость в плечевых суставах, тоже надо заниматься. Изучите как выполняется гребок, что такое высокий локоть, как делается захват, как подключается плечо во время гребка.

Плавать серии на физику с такой техникой смысла нет, потому что мышцы которые нужны для нормальной техники все равно не работают, а закреплять этот кошмар смысла нет. Может быть даже стоит сделать паузу, чтобы это все подзабыть и потом начать заново.

З.Ы. Ну и плавки можно сменить - пару секунд на сотне сразу уйдет. ;D

Видишь не компетентный(слово то какое)

некомпетентый ты мне льстишь.

А ты вот какие советы на гора выдал,

и нашёл как 10 сек сбросить.

Правильно на ногах, ибо они есть

мёртвые и не рабочие, а в процессе работы

над ногами, исправляются остальные, как ты написал

"кошмары"

Конструктивно.

Только вам "видео" надо было посмотреть

А он до этого "видео" уже всё понаписал.

rex224 от Июля 07, 2012, 04:59:54 am

Понял, работаю значит больше на ноги ну и на плечевой пояс.

rex224 от Июля 07, 2012, 05:01:44 am

Я думаю что со стадией захвата воды проблема есть.

rex224 от Июля 07, 2012, 05:12:25 am

Не понял предложение "пробуй плавать ноги бат иловить "от бедра" это как?

@LE}{@NDER от Июля 07, 2012, 07:37:15 am
Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 05:12:25 am
Не понял предложение "пробуй плавать ноги бат иловить "от бедра" это как?
Ищи упражнение Попова: Руки кроль - ноги бат. Или даже лучше сначала просто поплавай ноги бат с доской.

варяг от Июля 07, 2012, 08:18:30 am
не вникал в тему но. субъективное мнение. Феникс умный человек. просто это в его поддержку. когда он мне писал треню прогресс был.

moi от Июля 07, 2012, 08:51:02 am
Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 05:01:44 am
Я думаю что со стадией захвата воды проблема есть.

У вас там не только захват, но и вкладывание, и гребок, и вынимание, и пронос имеют проблемы.

rex224 от Июля 07, 2012, 08:53:48 am
Да плаваю каждую тренировку, чувствую что както плохо прогибаюсь при плавании дельфином

rex224 от Июля 07, 2012, 08:54:23 am
Очень хочу подтянуть технику, буду работать

варяг от Июля 07, 2012, 09:10:05 am
Саня давай удаляй сообщеие

варяг от Июля 07, 2012, 09:17:08 am
вот хитрый засра...ц:) сейчас он скажет что непрочитал и оставит до вечера.. Саня :))

ну ладно президенты даже так влипали:)

@LE}{@NDER от Июля 07, 2012, 09:30:05 am
Цитата: варяг от Июля 07, 2012, 09:10:05 am
Саня давай удаляй сообщеие
Удаляй свое, пока снова на месяц не забанили.

варяг от Июля 07, 2012, 09:36:58 am
мы это сделали:)

feniks2277 от Июля 07, 2012, 10:44:59 am
Цитата: moi от Июля 07, 2012, 08:51:02 am
Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 05:01:44 am
Я думаю что со стадией захвата воды проблема есть.

У вас там не только захват, но и вкладывание, и гребок, и вынимание, и пронос имеют проблемы.

Вот посмотри видео у этого парня тоже ну очень много проблем в плавании, а 1500 за 17 минут делает. 200 за 2.20 тоже "вкладывание, пронос вынимание"
<http://www.youtube.com/watch?v=HDsBTpygrks&feature=youtu.be>
Короче вы тут "огласите весь список" только не забудьте написать как это всё ему исправить, если знаете как, а то он уже три года с таким потенциалом в бассе, а он постарается поработать и исправить. И прогибаться дальше.

Забыл вот удачи

rex224 от Июля 07, 2012, 10:53:51 am

Так у него ноги совсем не работают, плывет за счет рук только

feniks2277 от Июля 07, 2012, 11:07:15 am

Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 10:53:51 am

Так у него ноги совсем не работают, плывет за счет рук только

Ну вот пусть тебе ребята и объяснят почему он может

100 за минуту плыть а ты нет.

Удачи

Little_boo от Июля 07, 2012, 11:37:19 am

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 07, 2012, 07:37:15 am

Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 05:12:25 am

Не понял предложение "пробуй плавать ноги бат иловить "от бедра" это как?

Ищи упражнение Попова: Руки кроль - ноги бат. Или даже лучше сначала просто поплавай ноги бат с доской.

это сложное упражнение прежде всего координационно. Не советовал бы это плавать на таком уровне, откровенно говоря оно у меня до сих пор не получается - 25м проплыву и дохну.

Чувствовать ноги все таки, как мне кажется, лучше начинать просто с ног, без заморочки на сложную координацию движений.

Тут как раз можно посмотреть рекомендации из TI, и здесь на форуме была опубликована статья для чайников по бату.

moi от Июля 07, 2012, 12:33:53 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 07, 2012, 11:07:15 am

Ну вот пусть тебе ребята и объяснят почему он может

100 за минуту плыть а ты нет.

Так у него все с техникой нормально. Локоть не провален, и вкладывание норм. Пронос не классический, я прямой. И плывет двухударным кролем. Разница в технике между Harry Wiltshire и rex224 - очевидна.

feniks2277 от Июля 07, 2012, 12:39:02 pm

Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 08:54:23 am

Очень хочу подтянуть технику, буду работать

А как .что делать будеш?

Как исправлять? Проясни.

Little_boo от Июля 07, 2012, 12:47:13 pm

Цитата: moi от Июля 07, 2012, 12:33:53 pm

Так у него все с техникой нормально. Локоть не провален, и вкладывание норм. Пронос не классический, я прямой. И плывет двухударным кролем. Разница в технике между Harry Wiltshire и rex224 - очевидна.

не, у него есть явные проблемы, но он вроде бы не пловец, а Триатлонист

moi от Июля 07, 2012, 12:58:09 pm

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2012, 12:47:13 pm

но он вроде бы не пловец, а Триатлонист

Да хоть как назови :O))) Мы с rex224 хотим также быстро плавать как это триатлонист!

feniks2277 от Июля 07, 2012, 01:11:09 pm

Цитата: moi от Июля 07, 2012, 12:58:09 pm

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2012, 12:47:13 pm

но он вроде бы не пловец, а Триатлонист

Да хоть как назови :O))) Мы с rex224 хотим также быстро плавать как это триатлонист!

Я ту поковырял и вот что нашёл.

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.

Это составление серий для очень маленьких

деток 8-9 лет

10" 20" 30" это отдых

Значит для 8 лет можно сии серии плавать,
а для 27 нет .

Или у восьмилеток техника лучше

или выносливость.

Добавлю , если строить похожие серии для взрослого

такого же уровня техники как и восьмилетки

так уже не 20X50 надо,

а 40x50

Little_boo от Июля 07, 2012, 01:18:28 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 07, 2012, 10:44:59 am

Вот посмотри видео у этого парня тоже ну очень много проблем в

плавании, а 1500 за 17 минут делает. 200 за 2.20

тоже "вкладывание, пронос вынимание"

а где написано, что он 1500м плавает за 17м?

feniks2277 от Июля 07, 2012, 01:23:52 pm

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2012, 01:18:28 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 07, 2012, 10:44:59 am

Вот посмотри видео у этого парня тоже ну очень много проблем в

плавании, а 1500 за 17 минут делает. 200 за 2.20

тоже "вкладывание, пронос вынимание"

а где написано, что он 1500м плавает за 17м?

Боо что же ты такой недоверчивый

Harry Wiltshire is an elite ITU triathlete who is always amongst the first few athletes out of the water at every world cup event he races. He can swim 17 minutes and change for 1500m, and trains every day with the Brownlee brothers for good measure. But Harry has a problem: every swim coach wants to change his stroke.

Little_boo от Июля 07, 2012, 01:37:33 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 07, 2012, 01:23:52 pm

Боо что же ты такой недоверчивый

тогда он 200м не за 2.20 плавает ;)

в общем перец плавает на одном здоровье ;D

@LE}{@NDER от Июля 07, 2012, 01:40:00 pm

Цитата: Little_boo от Июля 07, 2012, 01:37:33 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 07, 2012, 01:23:52 pm

Боо что же ты такой недоверчивый

тогда он 200м не за 2.20 плавает ;)

в общем перец плавает на одном здоровье ;D

А триатлонисты все такие - здоровья у них вагонами ;)

rex224 от Июля 07, 2012, 03:08:10 pm

Буду внимание уделять технике.

rex224 от Июля 07, 2012, 03:39:29 pm

серии тоже плавать буду

feniks2277 от Июля 07, 2012, 04:13:23 pm
Цитата: rex224 от Июля 07, 2012, 03:08:10 pm
Буду внимание уделять технике.
Понимаешь Боо всё верно написал ,что делать,
за исключением как это делать
как себя контролировать.
как составлять тренировку,
на что обращать внимание,
ну и так далее.
Я попросил сделать упражнение
пощипать гребки
и отработать ноги.
ты решил показать плавание спринта
с неотработанной техникой,здесь не надо быть
провидцем зная твой результат и работу ног на 25 м,
на скорости все ошибки вылазят,
Мои тебе сразу написал 29 гребков второй четвертак.
ну а максимум 22-23 Вывод очень прост
гребка нет ноги не рабочие ,хотя по поводу выносливости
пока не совсем ясно ,хотя 90 % надо работать.
Упражнение А Попова ,которое советовал
Алексаандр действительно сложное Боо и здесь прав
и служит не для отработки ног ,а для отработки внутри
цикловой скорости,оно конечно нужно но не на твоём
уровне пока.
Удачи

Little_boo от Июля 09, 2012, 08:39:37 am
Цитата: feniks2277 от Июля 07, 2012, 04:13:23 pm
Понимаешь Боо всё верно написал ,что делать, за исключением как это делать как себя
контролировать.
как составлять тренировку, на что обращать внимание, ну и так далее.
Я всё уже написал, ты просто читаешь только себя:
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg198143#msg198143>

Ты хочешь чуда - сказал какие упражнения плавать и всё - уже чемпион так не бывает. Если тренер есть этим должен заниматься он, и наши советы ничем не помогут, потому что он контролирует процесс. Если заниматься самому, то для начала надо изучить теорию, а потом копы ломать.

Более того, не отменяя этого, я уже дал непосредственные соеветы с чего начать:
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg198266#msg198266>

И этого хватит на месяц или даже два на изучение азов плавания, техники и упражнений, и освоения ног.

feniks2277 от Июля 09, 2012, 11:04:47 am
Цитата: Little_boo от Июля 06, 2012, 07:12:00 pm
Цитата: rex224 от Июля 06, 2012, 10:14:30 am
Вот мое видео 50 м кролем проплыл за 37.81 но мог еще прибавить. Прошу Вас подсказать по технике. 100 ноги проплыл за 3.20 сек.
http://youtu.be/1US966_IcQQ
Мне кажется потенциал есть, но это все что я могу хорошего сказать. При правильном подходе можно быстро спрогрессировать.

- 1) Ноги очень дубовые, плавать на ногах не вытягивая носки смысла нет. Если от природы плохая гибкость, значит надо каждый день (ну или хотя бы через день) тянуть голеностопы.
- 2) То что ноги коленями молотят и не от бедра это я уже ранее сказал - надо делать упражнения, которые я писал, можно в коротких ластах. Заодно голестоп чуть потянет.

Я думаю, ноги - это основное с чего надо начать. Потому что без опоры на ноги тяжело будет почувствовать нормальный гребок и приподнять тело в воде. Решив проблему с ногами, можно только на этом с сотне сбросить 10-15 секунд, потому что ноги ужасны.

Параллельно и о гребке думать надо. Для правильного гребка нужна гибкость в плечевых

суставах, тоже надо заниматься. Изучите как выполняется гребок, что такое высокий локоть, как делается хват, как подключается плечо во время гребка.

Плывать серии на физику с такой техникой смысла нет, потому что мышцы которые нужны для нормальной техники все равно не работают, а закреплять этот кошмар смысла нет. Может быть даже стоит сделать паузу, чтобы это все подзабыть и потом начать заново.

З.Ы. Ну и плавки можно сменить - пару секунд на сотне сразу уйдет. ;D
Ну если ты пришёл на форум за этим ,
ты это получил.
Удачи в изучении основ .

Little_boo от Июля 09, 2012, 12:23:57 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 09, 2012, 11:04:47 am
Ну если ты пришёл на форум за этим , ты это получил.
Удачи в изучении основ .
;D

Феникс, ты вообще плавать умеешь, или только по книжкам специалист? Я не знаю как сейчас учат, но меня этому учили. Сначала теория, потом практика - так стоит обучение везде. А если нет тренера, то вообще единственный пусть. Как можно делать то, чего ты не понимаешь и не знаешь что нужно делать?

А твоя методика - плавать тупо серии, это из серии выдать объёме ручку и надеяться, что она войну и мир напишет.

rex224 от Июля 12, 2012, 11:31:31 am
Сегодня на ногах проплыл 25 м за 35 с.

Little_boo от Июля 12, 2012, 04:34:15 pm
Цитата: rex224 от Июля 12, 2012, 11:31:31 am
Сегодня на ногах проплыл 25 м за 35 с.
Это хорошо, что есть заметный прогресс, но этого все равно мало. Не знаю по чем нужно плавать на ногах, для сотни на уровне 1.13, но я думаю, что минимальная цель должна быть 50м на ногах за минуту. Главное не забывать переносить прогресс чисто на ногах, на ноги в координации.

варяг от Июля 12, 2012, 04:38:57 pm
Цитата: Little_boo от Июля 12, 2012, 04:34:15 pm
Цитата: rex224 от Июля 12, 2012, 11:31:31 am
Сегодня на ногах проплыл 25 м за 35 с.
Это хорошо, что есть заметный прогресс, но этого все равно мало. Не знаю по чем нужно плавать на ногах, для сотни на уровне 1.13, но я думаю, что минимальная цель должна быть 50м на ногах за минуту. Главное не забывать переносить прогресс чисто на ногах, на ноги в координации.

а если ориентироваться на 1.03-1-05 в координации. какое время должно быть на руках с колобашкой и какое время на ногах с доской?

Little_boo от Июля 12, 2012, 04:44:51 pm
Цитата: варяг от Июля 12, 2012, 04:38:57 pm
а если ориентироваться на 1.03-1-05 в координации. какое время должно быть на руках с колобашкой и какое время на ногах с доской?
понятия не имею, кто-то из теоретиков наших это высчитывал в какой-то теме - поисчи. Но все равно нет никакой четкой зависимости, потому что могут быть хорошие руки, которые компенсируют плохие ноги.

Аnya7 от Июля 12, 2012, 05:03:36 pm
Цитата: Аnya7 от Мая 05, 2012, 05:21:21 pm
Цитата: Аnya7 от Мая 05, 2012, 11:24:55 am
Варяг, что за соревы были и как успехи?

насчет формулы- тут понятное дело надо брать в % , а не в абсолюте
я где-то уже писала, щас поищу
нашла!!!

Цитата: Anya7 от Июня 07, 2010, 02:41:35 pm
нам говорили, что время должно быть примерно
 $H=1,4*ПК$
 $P=1,1*ПК$

вроде примерно так для кроля

получается для варяга:
на ногах 1-25 сотня
на руках 1-10

варяг от Июля 12, 2012, 08:50:22 pm
Цитата: Anya7 от Июля 12, 2012, 05:03:36 pm
Цитата: Anya7 от Мая 05, 2012, 05:21:21 pm
Цитата: Anya7 от Мая 05, 2012, 11:24:55 am
Варяг, что за соревы были и как успехи?

насчет формулы- тут понятное дело надо брать в % , а не в абсолюте
я где-то уже писала, щас поищу
нашла!!!

Цитата: Anya7 от Июня 07, 2010, 02:41:35 pm
нам говорили, что время должно быть примерно
 $H=1,4*ПК$
 $P=1,1*ПК$

вроде примерно так для кроля

получается для варяга:
на ногах 1-25 сотня
на руках 1-10

Ань и Литлт спасибо

rex224 от Июля 14, 2012, 05:34:04 am
Вот вчера проплыл 100 кроль за 1.34 с. скинул всего 2 сек.

@LE}{@NDER от Июля 14, 2012, 07:04:46 am
Цитата: rex224 от Июля 14, 2012, 05:34:04 am
Вот вчера проплыл 100 кроль за 1.34 с. скинул всего 2 сек.
Всего? У меня период был, когда я за год не смог скинуть даже 1й десятой секунды!

Little_boo от Июля 14, 2012, 09:17:38 am
Цитата: rex224 от Июля 14, 2012, 05:34:04 am
Вот вчера проплыл 100 кроль за 1.34 с. скинул всего 2 сек.
Ты по-моему ещё не понял во что ввязался, тебе вон феникс предлагал серии долбить полгода до посинения в надежде сбросить 10 сек. А ты за неделю хочешь просто так сбросить 5? Так не бывает, плавание это вообще сложная штука и постепенная, никто тебе быстрого прогресса не обещал. Нет, по началу он может быть сильный при исправлении основных проблем, но рано или поздно он встанет и придется думать серьезнее.

Дело в том, что дистанция в 100м требует некоторой тренированности, тут феникс прав. Но эту тренированность, нет смысла делать на убогой технике. Поэтому забудь сейчас про 100м, и делай контроль результатов на 25м, максимум 50м. Но пlying на скорость не надо выжимать темп, пытайся сохранить технику. Но тебе пока нечего сохранять.

Сначала надо технику поставить, потом закрепить, чтобы мышцы привыкли (а это не один месяц), а потом уже можно серии шмалять и выходить на 100м. Цикл подготовки должен быть, всё не просто так.

Рекомендую вот это видео внимательно посмотреть:
http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k
Там Попов демонстрирует плавание на ногах.

варяг от Июля 14, 2012, 07:00:24 pm

Цитата: Little_boo от Июля 14, 2012, 09:17:38 am

Цитата: rex224 от Июля 14, 2012, 05:34:04 am

Вот вчера проплыл 100 кроль за 1.34 с. скинул всего 2 сек.

Ты по-моему ещё не понял во что ввязался, тебе вон феникс предлагал серии долбить полгода до посинения в надежде сбросить 10 сек. А ты за неделю хочешь просто так сбросить 5? Так не бывает, плавание это вообще сложная штука и постепенная, никто тебе быстрого прогресса не обещал. Нет, по началу он может быть сильный при исправлении основных проблем, но рано или поздно он встанет и придется думать серьезнее.

Дело в том, что дистанция в 100м требует некоторой тренированности, тут феникс прав. Но эту тренированность, нет смысла делать на убогой технике. Поэтому забудь сейчас про 100м, и делай контроль результатов на 25м, максимум 50м. Но плавая на скорость не надо выжимать темп, пытайся сохранить технику. Но тебе пока нечего сохранять.

Сначала надо технику поставить, потом закрепить, чтобы мышцы привыкли (а это не один месяц), а потом уже можно серии шмалять и выходить на 100м. Цикл подготовки должен быть, всё не просто так.

Рекомендую вот это видео внимательно посмотреть:

http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k

Там Попов демонстрирует плавание на ногах.

очень хорошие и умные слова. прислушайтесь.

feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am

Цитата: Little_boo от Июля 14, 2012, 09:17:38 am

Цитата: rex224 от Июля 14, 2012, 05:34:04 am

Вот вчера проплыл 100 кроль за 1.34 с. скинул всего 2 сек.

Ты по-моему ещё не понял во что ввязался, тебе вон феникс предлагал серии долбить полгода до посинения в надежде сбросить 10 сек. А ты за неделю хочешь просто так сбросить 5? Так не бывает, плавание это вообще сложная штука и постепенная, никто тебе быстрого прогресса не обещал. Нет, по началу он может быть сильный при исправлении основных проблем, но рано или поздно он встанет и придется думать серьезнее.

Дело в том, что дистанция в 100м требует некоторой тренированности, тут феникс прав. Но эту тренированность, нет смысла делать на убогой технике. Поэтому забудь сейчас про 100м, и делай контроль результатов на 25м, максимум 50м. Но плавая на скорость не надо выжимать темп, пытайся сохранить технику. Но тебе пока нечего сохранять.

Сначала надо технику поставить, потом закрепить, чтобы мышцы привыкли (а это не один месяц), а потом уже можно серии шмалять и выходить на 100м. Цикл подготовки должен быть, всё не просто так.

Рекомендую вот это видео внимательно посмотреть:

http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k

Там Попов демонстрирует плавание на ногах.

Я тута пропустил малость.

Смотрю тут два тренера человеку с его техникой

дают вот такие тренировки плавать и ничего.

Упражнения от тренера (1-ый вариант - делал месяц):

- 1) Разминка 400-600м подряд чередовать кроль и брасс.
- 2) Кроль 6*25м - дыхание 5*5, 7*7, 9*9
- 3) Кроль ускорения (пол бассейна медленно, половина на максимальной скорости) - 8*25м
- 4) Гипоксия (весь бассейн на задержке дыхания) 6*25м
- 5) Заминка 100м брассом

Упражнения от тренера (2-ой вариант - начинаю делать завтра):

- 1) Разминка 400м подряд чередовать кроль и брасс.
- 2) Кроль 10*50м - дыхание 5*5, 7*7, 9*9
- 3) Кроль 6*100м в лопатках с колобашкой в ногах
- 4) Кроль- горка - 25м, 50м, 75м, 100м, 150м, 200м и обратно до 25м.
- 5) Гипоксия (весь бассейн на задержке дыхания) 6*25м
- 6) Заминка 100м брассом

За месяц занятий по программе тренера (сейчас занимаюсь только 2 раза в неделю) изменений не заметил

Вот последнее видео с 25м басика - <http://www.youtube.com/watch?v=MBKPTvFQ66g&feature=youtu>.

Да я батенька по сравнению с этими тренерами консерватор.
Да кстати я до сих пор ничего не предлагал.
Ибо для предложений надо и выполнить хотя бы то о чём просят.
Всё что я хотел ,это дать понять что даже с корявой техникой можно выходить на средненький результат.

О работе на ногах , для того чтобы плавать на них родных.

1. на спине руки у бёдер , руки в стрелке.
2. плавание на левом боку , руки у бёдер.
3. плавание на правом боку,руки у бёдер.
4. плавание на левом боку с плавным переходом на правый (10 уд на левом выдох в воду поворот на правый.

Для облегчения плавания на боку использовать по началу короткие ласты.

Основное задание на ноги не менее 30 мин

А честно я вообще удивился как ты 2 секунды сбросил.

feniks2277 от Июля 17, 2012, 06:46:07 am

Цитата: Little_boo от Июля 09, 2012, 12:23:57 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 09, 2012, 11:04:47 am

Ну если ты пришёл на форум за этим , ты это получил.

Удачи в изучении основ .

;D

Феникс, ты вообще плавать умеешь, или только по книжкам специалист? Я не знаю как сейчас учат, но меня этому учили. Сначала теория, потом практика - так стоиться обучение везде. А если нет тренера, то вообще единственный пусть. Как можно делать то, чего ты не понимаешь и не знаешь что нужно делать?

А твоя методика - плавать тупо серии, это из серии выдать обеъяне ручку и надеяться, что она войну и мир напишет.

Кстати даже такой грамотей как ты, подразумеваю

что с Русским языком ты дружен "Войну и мир"

не напишет, хотя и не обезьяна с ручкой

А зачем выдумывать что либо

когда в умных книгах это уже есть.Когда "Войну и Мир" уже написали

То ли это может быть взято Макаренко то ли Платонова у Булгаковой

или у Воронцова или у кого либо другого.

Да и кто тебе сказал что я думаю чо надо "тупо"

плавать серии;их надо плавать осознанно контролируя технику.

Вопрос как?

Arman от Июля 17, 2012, 07:17:05 am

Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am

А честно я вообще удивился как ты 2 секунды сбросил.

как :)? Наверное поменял плавки.... ;D

Little_boo от Июля 17, 2012, 08:33:59 am

Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am

Я тут пропустил малость.

Смотрю тут два тренера человеку с его техникой

дают вот такие тренеровки плавать и ничего.

У тебя только в постах каша, или в голове тоже? Ты уже если что-то цитируешь, то указывай кого и откуда.

Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am

Упражнения от тренера (1-ый вариант - делал месяц):

Упражнения от тренера (2-ой вариант - начинаю делать завтра):

Я собственно не вижу здесь никаких упражнений, и именно против такого плавания выступаю.

Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am
О работе на ногах , для того чтобы плавать на них родных.
Это я уже писал.

варяг от Июля 17, 2012, 09:10:20 am
28 гребков на 25 метров за 21 секунду это слишком много. у Вас нет чувства опоры на воду провален локоть и гребка нет вообще. может Вам стоит лучше поплавать побольше упражнений на гребок а только потом в координации? поставьте себе цель - хотябы 12-15 гребков на четвертак. и плавайте с колобашкой. а ноги отдельно Феникс написал как.

moi от Июля 17, 2012, 09:55:08 am
Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am
Вот последнее видео с 25м басика - <http://www.youtube.com/watch?v=MBKPTvFQ66g&feature=youtu>.

Зачем человека с отсутствующей техникой мучить такими программами тренировок?

feniks2277 от Июля 18, 2012, 08:22:08 am
Цитата: Little_boo от Июля 17, 2012, 08:33:59 am
Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am
Я тут пропустил малость.
Смотрю тут два тренера человеку с его техникой дают вот такие тренировки плавать и ничего.
У тебя только в постах каша, или в голове тоже? Ты уже если что-то цитируешь, то указывай кого и откуда.
Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am
Упражнения от тренера (1-ый вариант - делал месяц):

Упражнения от тренера (2-ой вариант - начинаю делать завтра):
Я собственно не вижу здесь никаких упражнений, и именно против такого плавания выступаю.

Цитата: feniks2277 от Июля 17, 2012, 05:36:03 am
О работе на ногах , для того чтобы плавать на них родных.
Это я уже писал.
Я это сбросил только потому что два тренера написали тренировочное задание для человека который тоже мягко говоря пока с техникой не дружит.
А серии там присутствуют и ого го не для каждого.
На сколько я помню тренером в Российской Федерации можно работать только при наличии Высшего образования так что люди грамотные составили, перед этим я приводил тебе примеры как составляют серии для 8-9 летних детей которым тоже далеко до совершенной техники
Кстати составил эти серии Профессор который работал с Булгаковой
Если знаешь такую?
Серии можно составлять по нескольким критериям с указанием тренировочных задач в серии и это я тоже писал.

Мнение твоё я понял против чего ты я тоже понял.

А теперь своё мнение к тысячам тренеров которые составляют серии уже на начальном этапе подготовки.
Литр Боо против !!!

Little_boo от Июля 18, 2012, 12:07:43 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 18, 2012, 08:22:08 am
Кстати составил эти серии Профессор который работал с Булгаковой
Если знаешь такую?
Литр Боо против !!!
аааа, всё понятно. Ты опять нам из книжки какие-то умные серии перепечатал. Да, я против, потому что в отличие от тебя с плаванием знаком не по книжкам.
то что кто-то кому-то непонятно зачем написал какие-то серии это не показатель ровным счетом ничего. Наши тренера, который учат детей плавать и уже воспитали не одного МС, вечером чайникам такое дают плавать...

feniks2277 от Июля 18, 2012, 01:23:01 pm
Цитата: Little_boo от Июля 18, 2012, 12:07:43 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 18, 2012, 08:22:08 am
Кстати составил эти сети Профессор который работал с Булгаковой
Если знаешь такую?
Литр Boo против !!!

аааа, всё понятно. Ты опять нам из книжки какие-то умные серии перепечатал. Да, я против, потому что в отличие от тебя с плаванием знаком не по книжкам.
то что кто-то кому-то непонятно зачем написал какие-то серии это не показатель ровным счетом ничего. Наши тренера, который учат детей плавать и уже воспитали не одного МС, вечером чайникам такое дают плавать...
Я рад за тебя что ты знаком с плаванием.
Так ты плаваешь или тренеруешь?

Little_boo от Июля 18, 2012, 01:49:11 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 18, 2012, 01:23:01 pm
Я рад за тебя что ты знаком с плаванием.
Так ты плаваешь или тренеруешь?
Я и то, и другое делаю. Кстати, если ты не в теме, то на момент получения мною корочки МС можно было тренировать. Это сейчас уже по-моему требуют обязательного образования, раньше было не так.

Кстати, нужная корочка тоже получается без проблем за 3 месяца, мне уже раза 2 предлагали это сделать. Только умнее от корочки не становишься. ;)

feniks2277 от Июля 19, 2012, 09:59:15 am
Цитата: Little_boo от Июля 18, 2012, 01:49:11 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 18, 2012, 01:23:01 pm
Я рад за тебя что ты знаком с плаванием.
Так ты плаваешь или тренеруешь?
Я и то, и другое делаю. Кстати, если ты не в теме, то на момент получения мною корочки МС можно было тренировать. Это сейчас уже по-моему требуют обязательного образования, раньше было не так.

Кстати, нужная корочка тоже получается без проблем за 3 месяца, мне уже раза 2 предлагали это сделать. Только умнее от корочки не становишься. ;)
Наверное я не в теме, но в моё время будь ты хоть трижды Мастер, к детям в ДСШ тебя бы на пушечный выстрел без высшего образования не подпустили.
Это до того как ты родился, я думаю.

Little_boo от Июля 19, 2012, 11:57:16 am
Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 09:59:15 am
Наверное я не в теме, но в моё время будь ты хоть трижды Мастер, к детям в ДСШ тебя бы на пушечный выстрел без высшего образования не подпустили.
Это до того как ты родился, я думаю.
Это вранье, звание МС позволяло тренировать начальные группы, чем многие мои знакомые воспользовались. А даьше оф. тренерский статус и всё.

rex224 от Июля 19, 2012, 11:59:01 am
Всем привет, не плавал 5 дней, сегодня ходил на тренировку сотку проплыл за 1.34.06 с.

Little_boo от Июля 19, 2012, 12:08:10 pm
Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 11:59:01 am
Всем привет, не плавал 5 дней, сегодня ходил на тренировку сотку проплыл за 1.34.06 с.
ты похоже не читал, что я написао тебе в прошлый раз.
Я вообще не понимаю смысла с такой частотой плавать сотку.

rex224 от Июля 19, 2012, 12:33:50 pm
Я плаваю ее 1 раз в тренировке.

Little_boo от Июля 19, 2012, 12:49:46 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 12:33:50 pm

Я плаваю ее 1 раз в тренировке.

100м это дистанция к которой надо долго и упорно готовиться, её нельзя плавать каждую трену на максимуме - это дилетантизм.

Максимум что можно плавать после трену это 50м, я всегда плаваю четвертаки.

feniks2277 от Июля 19, 2012, 12:55:16 pm

Цитата: Little_boo от Июля 19, 2012, 11:57:16 am

Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 09:59:15 am

Наверное я не в теме, но в моё время

будь ты хоть трижды Мастер, к детям

в ДСШ тебя бы на пушечный выстрел

без высшего образования не подпустили.

Это до того как ты родился, я думаю.

Это вранье, звание МС позволяло тренировать начальные группы, чем многие мои знакомые воспользовались. А даьше оф. тренерский статус и всё.

Ты своего детского тренера спроси а потом бросайся словами.

Я же написал до твоего рождения.

ЕвгенийК от Июля 19, 2012, 01:00:55 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 12:33:50 pm

Я плаваю ее 1 раз в тренировке.

сплошные крайности - то каждый день засекаешь, то не засекаешь вообще, как Варяг)

feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:27:18 pm

Цитата: Little_boo от Июля 19, 2012, 12:49:46 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 12:33:50 pm

Я плаваю ее 1 раз в тренировке.

100м это дистанция к которой надо долго и упорно готовиться, её нельзя плавать каждую трену на максимуме - это дилетантизм.

Максимум что можно плавать после трену это 50м, я всегда плаваю четвертаки.

А кто сказал что нельзя ты?

Ну ты спринт пльвёшь 25 м конце треневоки.

Rex 100 м проплыл после пяти дней отдыха.

Упражнение так и называется: проплавание дистанции

с соревновательной скоростью. ну если ты знаешь как строиться тренеровочное задание

так после разминки обычно делают несколько коротких спринтов

например 2 x25 или 4 X 25 а он делает длинный спринт так почему нельзя?

Или же построение напримет такого сета : плавание во 2-ой -3-ей -4 ой зонах

Ну если знаешь как плавают в 4 -ой зоне?

Или опять "Тайны Мадридского Двора" или тебе на слово поверить?

Аргументируй ты же без корочки и умный.

А я с корочкой да с книжечкой послушаю и ума наберусь.

смотриш у умного человека знаниями полезными обзаведусь

и народу пригодится

Единственное что плавать 100м с его техникой

не имеет смысла ибо только усугубляет ошибки приобретённые ранее.

sosnin от Июля 19, 2012, 01:40:00 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:27:18 pm

Единственное что плавать 100м с его техникой

не имеет смысла ибо только усугубляет ошибки приобретённые ранее.

так он rexу и пишет, а не "вообще для всех".

Little_boo от Июля 19, 2012, 01:45:44 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 12:55:16 pm

Ты своего детского тренера спроси а потом бросайся словами.

Я же написал до твоего рождения.

;D Опять в луку, мой детский тренер как раз без образования по корочке и тренировал. :)

Little_boo от Июля 19, 2012, 01:50:37 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:27:18 pm
ну если ты знаешь как строиться тренеровочное задание
Я уже тебе сказал, что твоя не компетентность меня абсолютно не интересует. Не надо ничего рассказывать, я тебя ничего и ни о чем не спрашиваю.

Я написал rex224y, что ни один нормальный спортсмен не плавает КАЖДУЮ тренировку 100м на максимуме. Если ты считаешь, что так можно и нужно плавать рассказывай это ему, не засоряй тему ненужной лабудой - полезная информация тонет, люди которые пришли за реально полезными советами тонут в море твоего флуда.

feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:55:24 pm
Цитата: Little_boo от Июля 19, 2012, 01:50:37 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:27:18 pm
ну если ты знаешь как строиться тренеровочное задание
Я уже тебе сказал, что твоя не компетентность меня абсолютно не интересует. Не надо ничего рассказывать, я тебя ничего и ни о чем не спрашиваю.

Я написал rex224y, что ни один нормальный спортсмен не плавает КАЖДУЮ тренировку 100м на максимуме. Если ты считаешь, что так можно и нужно плавать рассказывай это ему, не засоряй тему ненужной лабудой - полезная информация тонет, люди которые пришли за реально полезными советами тонут в море твоего флуда.
Если это и есть твоё обоснование тогда и говорить нечем.
А он вообще к спорту отношения не имеет,
он пока даже не в учениках.

Little_boo от Июля 19, 2012, 02:00:58 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:55:24 pm
Если это и есть твоё обоснование тогда и говорить нечем.
А он вообще к спорту отношения не имеет, он пока даже не в учениках.
завязывай уже в пустую балаболить

- 1) Он плавает каждую трену по 100м на время максимально.
- 2) Я советую ему этого не делать.

Ты не согласен с моей рекомендацией? Да/нет? Ты рекомендуешь продолжать плавать каждую трену 100м на максимуме? ДА/нет?

feniks2277 от Июля 19, 2012, 02:05:06 pm
Цитата: Little_boo от Июля 19, 2012, 02:00:58 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:55:24 pm
Если это и есть твоё обоснование тогда и говорить нечем.
А он вообще к спорту отношения не имеет, он пока даже не в учениках.
завязывай уже в пустую балаболить

- 1) Он плавает каждую трену по 100м на время максимально.
- 2) Я советую ему этого не делать.

Ты не согласен с моей рекомендацией? Да/нет? Ты рекомендуешь продолжать плавать каждую трену 100м на максимуме? ДА/нет?

ЧИТАЙ я это написал постом ранее: "Единственное что плавать 100м с его техникой не имеет смысла ибо только усугубляет ошибки приобретённые ранее."

"Максимум что можно плавать после трену это 50м, я всегда плаваю четвертаки."
Это ты написал так я бы ни полтинники не четвертаки тоже бы плавать не давал.
Зачем с корявой техникой на скорость плавать чтобы молотьбу увидеть?

Но то что ты не знаешь почему нельзя плавать 100 м с соревновательной скоростью каждую тренировку ФАКТ.

Ivan Tyarkin от Июля 19, 2012, 02:28:14 pm
Да лан, че там каждый раз можно и сотку по 1.30-то пройтись.

Когда сотка за 1.30, обычно человек не гребет нормально, ему темп легче держать и все такое.

sosnin от Июля 19, 2012, 02:48:56 pm
феникс, теряете хронологию, почитайте еще раз все посты.

Иван, вопрос только один: зачем? я вижу только один рациональный ответ: чтоб контролировать прогресс. то есть, человек хочет видеть прогресс от тренировки каждой, каждого исполненного упражнения\задания\серии и тд. этого не будет! представте, когда у него начнется стопор на 1:22 допустим..., или еще хуже-откат результата. что тогда? уход в качалку\огромные лопатки\оттегощения\ "че нить сожрать"? так вопрос "зачем" все равно остается актуальным.

rex224 от Июля 19, 2012, 02:49:30 pm
Так вы считаете что мне не стоит плавать 1 раз сотню на максимуме за треню?

sosnin от Июля 19, 2012, 02:50:48 pm
Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:49:30 pm
Так вы считаете что мне не стоит плавать 1 раз сотню на максимуме за треню?
к кому вопрос? если объясните мне смысл, то может я смогу понять зачем вы это делаете?

я вот сотку стартовал, так очухался минуты через 2-3, шел за полотенцем шатаюсь и держась за тумбы, бортики, стулья. язык онимел, пока не откпался метров 450 и еще часа 2 покальвало. вы в таком же состоянии плаваете до максимума?

rex224 от Июля 19, 2012, 02:53:04 pm
Еще заметил, что когда плыву сотку на максимуме первые 25 м как будто лечу, затем как сделал поворот чувство такое что скорость уже не та, появляется усталость в руках.

rex224 от Июля 19, 2012, 02:54:37 pm
Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже. Техника хороша только тогда когда плывешь медленно, вот как ее перенести при скорости у меня пока не получается!! Вам понятен мой ответ?

rex224 от Июля 19, 2012, 02:56:13 pm
sosnin - я после сотни отхожу нормально мне достаточно 10-15 сек. Вопрос к вас Вам сколько лет?

rex224 от Июля 19, 2012, 02:58:10 pm
Я посоветовался с тренером в бассейне она мне говорит, что после работы над техникой, шлифони это работой на время на максимуме или процентов на 90, затем поплавай в свое удовольствие 100-200 метров.

sosnin от Июля 19, 2012, 02:58:13 pm
Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:54:37 pm
Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже. Техника хороша только тогда когда плывешь медленно, вот как ее перенести при скорости у меня пока не получается!! Вам понятен мой ответ?
тогда мой совет: техника переносится постепенно, не 2-3 тренировками, а циклами, с пульса на пуль или скорости на скорость. нельзя, вернее, не получится переносить технику с пульса 20 на пульс 35. должны бы промежуточные 23-25-27-29, так же-циклами.

rex224 от Июля 19, 2012, 03:04:24 pm
Вот это другое дело.

ЕвгенийК от Июля 19, 2012, 03:06:07 pm
Цитата: sosnin от Июля 19, 2012, 02:50:48 pm
я вот сотку стартовал, так очухался минуты через 2-3, шел за полотенцем шатаюсь и держась за тумбы, бортики, стулья. язык онимел, пока не откпался метров 450 и еще часа 2 покальвало

и сколько получилось?

Ivan Tyarkin от Июля 19, 2012, 03:13:25 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:56:13 pm

sosnin - я после сотни отхожу нормально мне достаточно 10-15 сек. Вопрос к вас Вам сколько лет?

Вопрос за сколько он проплыл ;D Он по 1.30 может бесконечно плыть небось

rex224 от Июля 19, 2012, 03:28:57 pm

Ну вот пока у меня такой результат что поделаешь, буду работать. Тренер говорит, что результат увижу через месяца 2-2,5. Если буду ходить 5 раз в неделю.

Little_boo от Июля 19, 2012, 03:47:51 pm

Цитата: sosnin от Июля 19, 2012, 02:48:56 pm

феникс, теряете хронологию, почитайте еще раз все посты.

feniks2277 лишь бы побалаболить, я написал вполне конкретную вещь. Он начал че-то мне втирать, а теперь боится сознаться, что я написал всё правильно.

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 19, 2012, 02:28:14 pm

Да лан, че там каждый раз можно и сотку по 1.30-то пройтись.

так это его максимум - какой смысл делать это каждый раз.

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:53:04 pm

Еще заметил, что когда плыву сотку на максимуме первые 25 м как будто лечу, затем как сделал поворот чувство такое что скорость уже не та

Поэтому я и пишу, что плавать надо по 25м, максимум по 50м. Этого для контроля прогресса более чем достаточно, при таких проблемах с техникой большего не надо.

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:54:37 pm

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже. Техника хороша только тогда когда плывешь медленно, вот как ее перенести при скорости у меня пока не получается!! Вам понятен мой ответ?

Это вам не понятен мой совет, в очередной раз, к сожалению. Вам надо нарабатывать технику, причем проблем много - решать надо по отдельности, объединять в координации, а потом переносить на темп. Для этого достаточно ускорений по 25м. Более того, по 25м можно делать несколько ускорений за трену. А на сотне, ты плывешь 25м на свежих мышцах, а потом начинаешь закисляться и убиваешь все наработки на технику если они были сделаны.

Я вот честно не понимаю, почему чайники так упорствуют в своих заблуждениях. Приходят за советом, говоришь как лучше - а они всё свое.

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:56:13 pm

sosnin - я после сотни отхожу нормально мне достаточно 10-15 сек. Вопрос к вас Вам сколько лет?

Так не бывает, как можно терять скорость на после 25м, плыть потом ещё 75м и за 10-15сек восстанавливаться. Более того, если ты за 15 сек восстанавливаешься, это значит что плыть сотню должен из 1.30 на максимуме без проблем. Че мы тогда обсуждаем какие-то тренировочные результаты?

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 03:28:57 pm

Ну вот пока у меня такой результат что поделаешь, буду работать. Тренер говорит, что результат увижу через месяца 2-2,5. Если буду ходить 5 раз в неделю.

Уже тоже писал, что можно послушать феникса и вашего тренера впахивать по 5 раз в неделю, и через полгода ты скинешь секунд десять (если повезет), а потом результат встанет и всё. У тебя же анонсированные другие цели, а значит и идти к ним надо другим методом.

Arman от Июля 19, 2012, 03:53:54 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:56:13 pm

sosnin - я после сотни отхожу нормально мне достаточно 10-15 сек. Вопрос к вас Вам сколько лет?

Ну значит это вообще никакого отношения к максимуму не имеет, вот выкладывались бы так, чтобы на последнем четвертаке перед глазами почернело, тогда бы и поговорили...

sosnin от Июля 19, 2012, 03:57:06 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июля 19, 2012, 03:06:07 pm

Цитата: sosnin от Июля 19, 2012, 02:50:48 pm

я вот сотку стартовал, так очухался минуты через 2-3, шел за полотенцем шатаюсь и держась за тумбы, бортики, стулья. язык онимел, пока не откпался метров 450 и еще часа 2 покалывало и сколько получилось?

хреново получилось :) и по ощущениям и по результату. но факт-повторить результат при 5раз в неделю реально в лучшем случае часа через 4-6 отдыха...ну примерно...если иначе, то либо это не максимум, либо не 5раз в неделю по 40мин, а больше. я про 100 говорю (для феникса, а то опять начнется про 25 или 1500).

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 19, 2012, 03:13:25 pm

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:56:13 pm

sosnin - я после сотни отхожу нормально мне достаточно 10-15 сек. Вопрос к вас Вам сколько лет?

Вопрос за сколько он проплыл ;D Он по 1.30 может бесконечно плыть небось ну примерно так. Думаю я морально не готов плавать бесконечно :) :) :)
пс. возраст в профиле.

upd:

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:54:37 pm

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже.

кстати, помоему, нет оснований так думать.

варяг от Июля 19, 2012, 04:13:56 pm

upd:

Цитата: rex224 от Сегодня в 02:54:37

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже.

я думаю скорее совсем наоборот:)

rex224 от Июля 19, 2012, 04:31:13 pm

понятно.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am

Цитата: Little_boo от Июля 19, 2012, 03:47:51 pm

Цитата: sosnin от Июля 19, 2012, 02:48:56 pm

феникс, теряете хронологию, почитайте еще раз все посты.

feniks2277 лишь бы побалаболить, я написал вполне конкретную вещь. Он начал че-то мне втирать, а теперь боится сознаться, что я написал всё правильно.

Цитата: Ivan Tyarkin от Июля 19, 2012, 02:28:14 pm

Да лан, че там каждый раз можно и сотку по 1.30-то пройтись.

так это его максимум - какой смысл делать это каждый раз.

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:53:04 pm

Еще заметил, что когда плыву сотку на максимуме первые 25 м как будто лечу, затем как сделал поворот чувство такое что скорость уже не та

Поэтому я и пишу, что плавать надо по 25м, максимум по 50м. Этого для контроля прогресса более чем достаточно, при таких проблемах с техникой большего не надо.

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:54:37 pm

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже. Техника хороша только тогда когда плывешь медленно, вот как ее перенести при скорости у меня пока не получается!! Вам понятен мой ответ?

Это вам не понятен мой совет, в очередной раз, к сожалению. Вам надо нарабатывать технику, причем проблем много - решать надо по отдельности, объединять в координации, а потом переносить на темп. Для этого достаточно ускорений по 25м. Более того, по 25м можно делать несколько ускорений за трену. А на сотне, ты плывешь 25м на свежих мышцах, а потом начинаешь закисляться и убиваешь все наработки на технику если они были сделаны.

Я вот честно не понимаю, почему чайники так упорствуют в своих заблуждениях. Приходят за советом, говоришь как лучше - а они всё свое.

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 02:56:13 pm

sosnin - я после сотни отхожу нормально мне достаточно 10-15 сек. Вопрос к вас Вам сколько лет?

Так не бывает, как можно терять скорость на после 25м, плыть потом ещё 75м и за 10-15сек восстанавливаться. Более того, если ты за 15 сек восстанавливаешься, это значит что плыть сотню должен из 1.30 на максимуме без проблем. Че мы тогда обсуждаем какие-то тренировочные результаты?

Цитата: rex224 от Июля 19, 2012, 03:28:57 pm

Ну вот пока у меня такой результат что подделаешь, буду работать. Тренер говорит, что результат увижу через месяца 2-2,5. Если буду ходить 5 раз в неделю.

Уже тоже писал, что можно послушать феникса и вашего тренера впахивать по 5 раз в неделю, и через полгода ты скинешь секунд десять (если повезет), а потом результат встанет и всё. У тебя же анонсированные другие цели, а значит и идти к ним надо другим методом.

Хочется плавать кроль 100 за 1.12-13 сек.
Это он анонсировал, а при результате 1.35 на 100
только за счёт ног результат улучшается на 15 сек
легко

Тренер у него дурак я из того же теста,
а ты умный.

Пора бы знать что улучшение функционалки
улучшит результат, то есть строя программу комплексно,
я думаю не надо объяснять что такое комплексно,
а не по наитию, ты программируешь результат.

хочу повторить ещё раз повторюсь серии можно строить
согласно целей и задач которые ставит тренер перед учеником,
на определённом этапе подготовки.

Ты не тренер, это однозначно, по всей видимости построение серий у тебя ассоциируется
с тяжёлой работой. И построить программу для него ты не сможешь
общие постулаты которые ты пишешь не имеют ничего общего
с построением тренерского процесса и помощи в достижении
желаемого им результата.

Если же я ошибаюсь я попрошу прощения.

Давай попробуй составь пока двух недельную программу
для парня при четырёх разовом посещении бассейна.

Удачи на тренерском поприще.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:36:39 am

Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 04:13:56 pm

upd:

Цитата: rex224 от Сегодня в 02:54:37

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут
хуже.

я думаю скорее совсем наоборот:)

Ну вот ещё одно мнение .

Варяг нужно не думать, а аргументировать.

Почему???

варяг от Июля 20, 2012, 07:00:21 am

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:36:39 am

Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 04:13:56 pm

upd:

Цитата: rex224 от Сегодня в 02:54:37

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут
хуже.

я думаю скорее совсем наоборот:)

Ну вот ещё одно мнение .

Варяг нужно не думать, а аргументировать.

Почему???

попробую объяснить. потому что на большой скорости точнее на большом темпе можно легко
скрыть большое количество ошибок. провалы и тп. если бы он делал это медленно это было бы
заметно . на темпе опять же неустойчивые двигательные навыки ломаются...да и какой смысл
этих ускорений? укоренить кривую технику? если уж хочется поднять функционалку надо
поставить технику например чтоб было легче отдельно руки отдельно ноги и пусть с доской
спринт носиться.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 08:08:13 am

Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 07:00:21 am

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:36:39 am

Цитата: варяг от Июля 19, 2012, 04:13:56 pm

upd:

Цитата: rex224 от Сегодня в 02:54:37

Смысл в том, что если я совсем не буду плавать на время то мои результаты совсем будут хуже.

я думаю скорее совсем наоборот:)

Ну вот ещё одно мнение .

Варяг нужно не думать, а аргументировать.

Почему???

попробую объяснить. потому что на большой скорости точнее на большом темпе можно легко скрыть большое количество ошибок. провалы и тп. если бы он делал это медленно это было бы заметно. на темпе опять же неустойчивые двигательные навыки ломаются...да и какой смысл этих ускорений? укоренить кривую технику? если уж хочется поднять функционалку надо поставить технику например чтоб было легче отдельно руки отдельно ноги и пусть с доской спринт носиться.

Если я правильно тебя понял ты считаешь что базовую подготовку надо вести на низких скоростях, или на низком темпе??

Тогда возникает Вопрос; Какие это скорости, или какой темп подходит для решения этой задачи???

Согласно его результату.

VladB от Июля 20, 2012, 09:48:02 am

Проведу параллель например с пианистами - там тоже нужны двигательные навыки и координация, и сила в пальцах тоже (и тоже отдельно тренируется). Начинающих пианистов всегда учат играть сначала по-отдельности левой и правой рукой - медленно! Потом сводить правую и левую вместе - медленно! Потом, когда медленно играется хорошо двумя руками - ускоряется темп, постепенно. Если играть сразу в быстром темпе - толку не будет. Хотя и хочется.)

Нам в детстве давали задания плавать разные объёмы разными стилями или упражнениями и никогда интервалов не давали. Только изредка давали спринты, никак не каждую тренировку, и не по сотне.

VladB от Июля 20, 2012, 09:53:51 am

И ещё хочу процитировать Бу: "Плавать серии на физику с такой техникой смысла нет, потому что мышцы которые нужны для нормальной техники все равно не работают" - аминь и по-моему можно было бы закончить на этом!)

Little boo от Июля 20, 2012, 10:24:44 am

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am

Ты не тренер, это однозначно, по всей видимости построение серий у тебя ассоциируется с тяжёлой работой.

Опять в лужу сел. До 15-16 лет я плавал в основном дистанции от 200м, любимые были 400кмп и 1500м в/с. Так что давай ты мне не будешь рассказывать про серии. ;)

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am

И построить программу для него ты не сможешь общие постулаты которые ты пишешь не имеют ничего общего с построением тренерского процесса и помощи в достижении желаемого им результата.

Ды, ему не нужна сейчас никакая программа вообще. Только комплекс упражнений выполняемых с головой и периодический контроль результатов. И если через месяц-два будет заметный прогресс, тогда можно будет по немногу подключать серии и пульсы. Границу подключения я обозначил ранее в своих постах. Читай внимательно.

Little boo от Июля 20, 2012, 10:25:17 am

Цитата: VladB от Июля 20, 2012, 09:53:51 am

И ещё хочу процитировать Бу: "Плавать серии на физику с такой техникой смысла нет, потому что мышцы которые нужны для нормальной техники все равно не работают" - аминь и по-моему можно было бы закончить на этом!)

К сожалению, некоторые этого не понимают.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 10:31:32 am

Цитата: VladB от Июля 20, 2012, 09:48:02 am

Проведу параллель например с пианистами – там тоже нужны двигательные навыки и координация, и сила в пальцах тоже (и тоже отдельно тренируется). Начинающих пианистов всегда учат играть сначала по-отдельности левой и правой рукой – медленно! Потом сводить правую и левую вместе – медленно! Потом, когда медленно играется хорошо двумя руками – ускоряется темп, постепенно. Если играть сразу в быстром темпе – толку не будет. Хотя и хочется.)

Нам в детстве давали задания плавать разные объёмы разными стилями или упражнениями и никогда интервалов не давали. Только изредка давали спринты, никак не каждую тренировку, и не по сотне.

Ну раз уж потянули кота за хвост напишите,
КОГДА ЖЕ МЫШЦЫ НАЧИНАЮТ РАБОТАТЬ?

Что такое медленно?

По каким критериям определите медленность?

Я в музыке не силен и по моему ноты имеют длинну

Целые ,половинки ,четверти ,восьмые итд.

Как определите быстро /медленно?

Ну и давайте попробуем

У Вас есть 90 мин тренировочного времени

Так составте тренировку с хогошей плотностью.

Результат дан 1.35 лучший результат 100м В/с

Ноги 3.00/ 100м

Да вот дополнительные данные.

25 м с одной рукой 12 гребков

24 гребка на 25 метров.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 11:18:57 am

Цитата: Little_boo от Июля 20, 2012, 10:24:44 am

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am

Ты не тренер,это однозначно, по всей видимости построение серий у тебя ассоциируется с тяжёлой работой.

Опять в лужу сел. До 15-16 лет я плавал в основном дистанции от 200м, любимые были 400кмп и 1500м в/с. Так что давай ты мне не будешь рассказывать про серии. ;)

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am

И построить программу для него ты не сможешь общие постулаты которые ты пишеш не имеют ничего общего с построением тренировочного процесса и помощи в достижении желаемого им результата.

Ды, ему не нужна сейчас никакая программа вообще. Только комплекс упражнений выполняемых с головой и периодический контроль результатов. И если через месяц-два будет заметный прогресс, тогда можно будет по немногу подключать серии и пульсы. Границу подключения я обозначил ранее в своих постах. Читай внимательно.

Отлично вот он и ждёт твой комплекс упражнений.

И как контролировать результат.

Давай напиши напрягись

90 мин вода в день 4 раза в неделю

варяг от Июля 20, 2012, 01:16:41 pm

Феникс насчет темпа сказать не могу. если ты знаешь напиши

Little_boo от Июля 20, 2012, 01:50:23 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 11:18:57 am

Отлично вот он и ждёт твой комплекс упражнений.

А ты чего за него-то говоришь? Говори всегда за себя.

Я ему написал в общих чертах, что читаю нужнее делать. Он подробности не спрашивает, а некоторыми моими рекомендациями не согласен, значит ему не интересно.

Когда будет интересно – спросит, спросит – отвечу. Это ты любитель всем втирать то, что тебя не спрашивают. У меня нет такой привычки.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 02:53:08 pm

Цитата: Little_boo от Июля 20, 2012, 01:50:23 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 11:18:57 am

Отлично вот он и ждёт твой комплекс упражнений.

А ты чего за него-то говоришь? Говори всегда за себя.

Я ему написал в общих чертах, что читаю нужнее делать. Он подробности не спрашивает, а некоторыми моими рекомендациями не согласен, значит ему не интересно.

Когда будет интересно – спросит, спросит – отвечу. Это ты любитель всем втирать то, что

тебя не спрашивают. У меня нет такой привычки.
Ты прав подождём, может парень и заинтересуется.
за себя скажу мне конечно интересно ,но ты же отстреляешься кака
обычно,и стрелки переведёшь, или может напишешь
будущим потомкам.

feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:08:03 pm
Цитата: варяг от Июля 20, 2012, 01:16:41 pm
Феникс насчет темпа сказать не могу. если ты знаешь напиши
Тогда можешь по скоростям ориентироваться и по таблице нагрузок (интенсивности)
А с темпом не заморачивайся .

feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:19:28 pm
Цитата: Little_boo от Июля 20, 2012, 10:24:44 am
Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am
Ты не тренер,это однозначно, по всей видимости построение серий у тебя ассоциируется с
тяжёлой работой.
Опять в лужу сел. До 15-16 лет я плавал в основном дистанции от 200м, любимые были 400кмп и
1500м в/с. Так что давай ты мне не будешь рассказывать про серии. ;)
Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:20:10 am
И построить программу для него ты не сможешь общие постулаты которые ты пишешь не имеют
ничего общего с построением тренеровочного процесса и помощи в достижении желаемого им
результата.
Ды, ему не нужна сейчас никакая программа вообще. Только комплекс упражнений выполняемых с
головой и периодический контроль результатов. И если через месяц-два будет заметный
прогресс, тогда можно будет по немногу подключать серии и пульсы. Границу подключения я
обозначил ранее в своих постах. Читай внимательно.
Уже тоже писал, что можно послушать феникса и вашего тренера впахивать по 5 раз в неделю, и
через полгода ты скинешь секунд десять (если повезет)
Здесь ты написал и если повезут.
И у тебя всё мутно. То есть после 16 -32 занятия "ЕСЛИ" ну ты даёшь:
"И если через месяц-два будет заметный прогресс, тогда можно будет по немногу подключать
серии и пульсы"
То есть никакой гарантии.
А здесь: "Тренер говорит, что результат увижу через месяца 2-2,5. Если буду ходить 5 раз в
неделю."
Видишь тренер обещает , а ты если если.

VladB от Июля 20, 2012, 03:40:30 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 10:31:32 am
Ну раз уж потянули кота за хвост напишите,
КОГДА ЖЕ МЫШЦЫ НАЧИНАЮТ РАБОТАТЬ?
Что такое медленно?
По каким критериям определите медленность?
Я в музыке не силён и по моему ноты имеют длинну
Целые ,половинки ,четверти ,восьмые итд.
Как определите быстро /медленно?
Ну и давайте попробуем
У Вас есть 90 мин тренеровочного времени
Так составте тренеровку с хогошей плотностью.
Результат дан 1.35 лучший результат 100м В/с
Ноги 3.00/ 100м
Да вот дополнительные данные.
25 м с одной рукой 12 гребков
24 гребка на 25 метров.
Про мышцы не понял вопрос - работать начинают, когда их нагружают. Но если задача проплыть
как можно быстрее сотню - будут работать те, которые уже есть, а не те, которые должны. У
меня было так с брассом, когда к соревнованиям не готов был совсем, но коллектив заставил плыть
эстафету. Техника была пипец, но за счёт тех мышц, что были и обтекаемого положения более-
менее на уровне (второго разряда) проплыл. Ну это был форс-мажор, а тут я так понял
предлагают так каждую тренировку плавать...

Про музыку - оффтоп, но целые/половинки/четверти - это отношение длительностей, а
длительность целой ноты можно любую брать (в нотах пишут сколько). Так начинают учить раза
в 2 медленней нормального темпа.

Тренировку я не возьмусь написать, претензий таких нет, просто высказал своё мнение по

поводу плавания сотни в полную дурь каждую тренировку в данном конкретном случае.

Little_boo от Июля 20, 2012, 04:38:40 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 02:53:08 pm

за себя скажу мне конечно интересно ,но ты же отстрелялся кака

Тебе это не интресно, ты типа сам умный.

Ты ему уже писал весной про ноги, то что я советую сейчас. И в результате результата ноль - почему?

Потому что ты не донес первостепенность этого вопроса, что я сейчас и пытаюсь сделать. а ты мне активно мешаешь втирая про серии, и прочее.

Цитата: feniks2277 от Июля 20, 2012, 03:19:28 pm

Видишь тренер обещает ,а ты если если.

Если бы я стоял на бортике с колотушкой и брал за трены деньги, я бы обещал и гарантировал.

А так будет, как в соседней теме - отдал кучу бабла тренерам, которые явно дают не то направление, а прогресс на каком-то этапе встает и всё. Я же не могу дать гарантий сидя за экраном монитора, я могу дать совет. Но я не могу дать гарантий, что он им воспользуется, и что он им воспользуется правильно. Как я могу дать гарантии его собственным действиям?

Я могу дать гарантии что это работает, если делать это правильно и с умом. На мне это работает, я за минимум тренировочного времени добился очень неплохого результата.

rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm

Little_boo - в ваших доводах только общие фразы, вы просили видео я отснял, более того написал что и сколько плыву, или вас закусало что я сказал что феникс шарит, или вы хотели чтобы я к вам лично обратился? Я вообще ко всем обращался кто шарит в плавании кто может дать грамотный совет. Вы мне сказали что мне нужно плавать упражнения, так я их плаваю, вы мне сказали что мне нужно перестать плавать серии, так я перестал их плавать, вы мне сказали что мне нужно бросить плавать 100 на максе, так мой тренер говорит что это не мешает правильной работе мышц, так как после работы (упражнений) необходима полная их проработка.

@LE}{@NDER от Июля 21, 2012, 04:28:23 pm

Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm

Little_boo - в ваших доводах только общие фразы, вы просили видео я отснял, более того написал что и сколько плыву, или вас закусало что я сказал что феникс шарит, или вы хотели чтобы я к вам лично обратился? Я вообще ко всем обращался кто шарит в плавании кто может дать грамотный совет. Вы мне сказали что мне нужно плавать упражнения, так я их плаваю, вы мне сказали что мне нужно перестать плавать серии, так я перестал их плавать, вы мне сказали что мне нужно бросить плавать 100 на максе, так мой тренер говорит что это не мешает правильной работе мышц, так как после работы (упражнений) необходима полная их проработка.

rex224, если честно ненавижу вступать в споры, но в данном случае вы неправы. вам уже написали что нужно делать и я могу повториться:

1. Работать над положением тела в воде. Упражнение скольжение на груди. Цель добиться прямолинейного положения тела на воде как на картинке.

(http://3.bp.blogspot.com/_WqxxzaT52ms/SJoguaqFkWI/AAAAAAAAAD8/WSOsfwXO7IQ/s320/coughlinstreameamline.jpg)

Руки соединены таким образом, локти полностью выпрямлены:

<http://i.ytimg.com/vi/fej5IOsR8BU/0.jpg>

Когда получится скольжение, добавлять работу ногами. Можно брать фронтальную трубку.

2. Работа над вкладыванием рук. У вас руки при вкладывании виляют из стороны в сторону, а вкладывать надо ровно напротив плеча. Для этого надо плавать упражнения (тут на форуме есть целая тема "Упражнения в/с").

3. Необходимо уменьшить темп. Вы выбрали слишком высокий темп, поэтому и быстро сдыхаете.

Обратите внимание в каком темпе плавает Майкл Фелпс во время разминки -

<http://www.youtube.com/watch?v=6zJSI0aoRfU> - это идеальный темп для работы над аэробной базой и техникой.

ЗЫ: абсолютно согласен, что серии сейчас плавать бессмысленно, поскольку повторением движений вы закладываете их в моторную память на уровне подсознания и потом это будет очень тяжело исправить.

rex224 от Июля 21, 2012, 05:00:36 pm

Спасибо за помощь. А по поводу прав я или нет разберусь какнибудь сам!

варяг от Июля 21, 2012, 05:07:25 pm
ребята. :) давайте жить дружно:)

диалог неконструктивный.

rex224 от Июля 21, 2012, 05:11:44 pm
Да у меня это не разминка была я проплыл на максимуме чтобы вы посмотрели ошибки.

варяг от Июля 21, 2012, 07:00:43 pm
а ты можешь снять видео где плывешь на длину гребка? тоесть сделать минимальное кооличество гребков на 25? и на спине руки стрелочкой ноги кроль.

варяг от Июля 21, 2012, 07:07:10 pm
и отдельно руки с калабашкой и ноги с доской. вот это будет тема.

rex224 от Июля 22, 2012, 03:36:35 am
Постараюсь!

feniks2277 от Июля 22, 2012, 09:00:02 am
Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 05:07:25 pm
ребята. :) давайте жить дружно:)

диалог неконструктивный.

Повторюсь ещё раз .

Цель парня проплыть 1.15 100метров/ В/С

Есть два способа:

1 Повышение функциональных возможностей
и в комплексе улучшение техники.
с элементами самоконтроля.

2 Ваш:

- а) положение тела
- б) ноги (куда сколько)?
- в) упражнения какие и зачем(написаны на форуме)?
- г) самообучение самостоятельное(где)?
- с) колобаашки раздельное плавание.
- д) итд .итп.

а парень дал все данные по которым можно составить ему программу чтобы он достиг чего хочет.

1.15 100м В/С Его Цель

Александрю :

Это тоже СЕРИЯ

20 X100 1x25 плавать левая впереди 12 гребков
2x 25 правая впереди 12 гребков
50 м в координации 22 цикла
пульс 140 уд /мин

или с интенсивностью 2 по шкале Борга

или с отдыхом 15 сек после 50 м

или зная максимальное время проплывания

100 м В/С добавляем 25 -30 сек

заставляем проплыть 100м В/С с контролем

количестве гребковых циклов 10-10.5 на 25 м

замеряем пульс например для нас 140 уд/мин

замеряем падение через 10 сек например

120 уд/мин и работаем.

И это тоже серия :

20 x100 режим 2.05 -2.10 отдых 15 сек после 100м

- а) следить за количеством циклов на 25 м(мах 10 циклов)
- в) проверить пульс в конце серии (150 максимум)
- г) следить за выходом (выход за 5 мет. зону)

И так далее о тому подобное
И не надо словоблудия

Серия это не ригидная система если видишь например что не укладываешься в кол во гребков добавляешь отдых , если пульс падает до 120 сокращаешь отдых , ну и так далее составление серий огромно ,зависит от твоего воображения

rex224 от Июля 22, 2012, 04:07:39 pm
Еще у меня такая проблема, когда слетают очки боюсь открыть глаза, что делать?

варяг от Июля 22, 2012, 04:30:29 pm
купить норм очки

Little_boo от Июля 23, 2012, 10:03:11 pm
Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm
Вы мне сказали что мне нужно плавать упражнения, так я их плаваю, вы мне сказали что мне нужно перестать плавать серии, так я перестал их плавать
Это хорошо, только я об этом не знаю. Я ещё рекомендовал плавать упражнение на ногах в коротких ластах (купил?), тянуть голени, колени, поясницу, плечи, дельты, трипаки - тянете? Как успехи? Без работы на гибкость далеко не уйдешь.
Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm
вы мне сказали что мне нужно бросить плавать 100 на максе, так мой тренер говорит что это не мешает правильной работе мышц, так как после работы (упражнений) необходима полная их проработка.
Это полная ерунда. Дело в том, что корректировка техники это долгий и упорный процесс. Как говорил мой тренер - проще научить заново, чем переучить. Твоя проблема в том, что ты уже полгода (если не больше) занимаешься тем, что закрепляете не правильную технику. И это очень плохо. Поэтому я рекомендовал сделать паузу в тренировках, позаниматься на гибкость, поучить теорию. И потом через 3-4 недельки со свежей головой начать опять. Так бы мышцы подзабыли весь этот кошмар, стали бы более эластичными и уже на подготовленную голову, лучше бы воспринимали коррекцию технику. Ну, не хотите отдыхать - не надо.

Прочитайте, что я писал Фениксу про свою методику тренировок:
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg197788#msg197788>
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg197902#msg197902>

Дело в том, что корректировка техники процесс не быстрый. Мышечную память никто не отменял, поэтому при любой усталости ты будешь сваливаться на свою корявую и уже закрепленную технику. Чтобы этого избежать, нужно отказаться от плавания при котором мышцы забиваются и устают, или делать это не кролем. Например, на спине. Если ты боишься растерять дыхалку, или что-то ещё - плавай не спине. Но я не вижу в этом смысла на данном этапе.

Твоя задача скорректировать технику, а это значить что нужно не малое кол-во времени приучать мышцы делать правильную работу. И только, когда они к ней привыкнуть можно вводить серии на физику и ускорения более 50м, четко контролируя сохранность техники.

Вообще я так и не понял в каком темпе ты плывешь свою любимую сотню, сначала я думал, что максимуме, но после максимума невозможно восстановиться за 15 сек. Плюс ты сам говорил, что после 25м темп падает, а значит руки подсаживаются и техника сваливается на старое. И чего в это случае ты прорабатываешь? Мышцы? Кому они нужны без техники?

Если ты будешь продолжать это бессмысленное действие, померь пульс за десять секунд 3 раза: сразу после проплывания, через 30 сек, и через минуту после остановки. Так мы хоть поймем о какой нагрузке речь, а за сколько ты реально восстанавливаешься.

Не буду пока касаться рук, поскольку ты ещё не понял сути того, что надо делать. Да и дистанционно это сложнее. Давай на ногах остановимся для начала.

Ты вроде бы начинал с 40 сек за 25м. Потом резко сбросил до 35с. Что там сейчас?
Рекомендую попробовать такую схему:

1) 4*100м на ногах упражнения (25м на спине, 25м на правом боку, 25м на левом боку, 25м на груди)

При этом, как я писал в соседней теме при плавании на боку надо плыть на прямых ногах без всяких "не могу" и "не получается". При плавании на боку, нижняя рука должна тянуться

вперед, и тело должно вытягиваться за ней.

Для контроля правильности работы ног на спине использовать стандартные критерии:

- а) фонтанчик (причем хочу отметить, фонтанчик бьет из под воды, а не по воде)
 - б) Колени не должны вылезать на поверхность, желателно как и на боку максимально выпрямить ноги и работать от бедра (а прямыми ногами по другому-то и не получится)
 - в) Голени тоже из воды не выкидывать, только фонтачик - ноги под водой.
- при плавании на спине, руки выпрямлены за головой и тянутся вперед, тело тянется за руками.

На груди плывешь - вытянул руки перед собой, суть в том чтобы перенести полученные во время плавания упражнения ощущения на ноги при плавании на груди. (работа он бедра, ноги в воде). Если руки будут тонуть можно небольшими движения вправо-влево себя поддерживать, сдох делать подъемом головы - потом опускать.

2) После этого 200м плавно и мягко на ногах с доской, акцентируя снятие на всем - что получилось почувствовать на упражнении.

3) Дальше можно 1-2 раза ускориться на ногах по 25м - не больше! Плыть не как ацкое рубилово, а на столько быстро, насколько получается сохранить технику. Время на ускорении - это и есть контроль прогресса техники, но за абсолютным максимум не надо гнаться - технику во главе.

Можно то, что я написал разбить на две серии: 200упр, 100 ноги, 25м ускорение - 2 раза. Можно разбить на 4 раза, но тогда я бы тогда больше чем по 15м метров ускорениями бы не делал, но делал бы их максимально. Не забывая, что ноги должны быть максимально в воде.

Попробуй поработай на ногах по такой системе 2-3 недели, плавать такую трену надо 2 раза в неделю минимум. Сразу не надо, но на 3-4 раз попроси тренера снять на видео цикл 100упр, 50ноги, 25м ускорение. посмотрим, что получается по технике.

Little_boo от Июля 23, 2012, 10:05:21 pm

Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 05:00:36 pm

Спасибо за помощь. А по поводу прав я или нет разберусь какнибудь сам!

Хороший подход, если ты во всем собираешься разбираться сам, зафига тогда консультации на форуме у людей, которые за 20 лет занятия плаванием, уже кое в чем разобрались?

Little_boo от Июля 23, 2012, 10:11:31 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 07:07:10 pm

и отдельно руки с калабашкой и ноги с доской. вот это будет тема.

крайне не рекомендую отделять руки от ног, ноги от рук можно.

Причин несколько:

- 1) Дело в том, что согласование рук и ног - это одна из самых больших проблем в кроле. Какой смысл терять время в этом вопросе плавая только на руках?
- 2) Тем у кого проблема с положением тела, т.е. тебе и варягу желателно бездумно на руках не плавать, потому что нижняя часть тела расслабляться и начинает болтаться сосиской ещё больше, чем при плавании с ногами. Это лишь усугубление проблемы.
- 3) Учитывая, что о мы говорим о подготовке 50м и 100м, смысла в аэробной работе на руках я не вижу, а плавать в более высоком темпе на руках смысла нет, потому что при этом техника и положение тела далеко от того, что должно быть при плавании этих дистанций. Уж лучше наоборот плавать в коротких ластах, улучшая опору на ноги.

Это мое, имхо, отстаивать не сильно готов. Но сам на руках не плаваю уже несколько лет.

варяг от Июля 23, 2012, 10:25:26 pm

Цитата: Little_boo от Июля 23, 2012, 10:11:31 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 07:07:10 pm

и отдельно руки с калабашкой и ноги с доской. вот это будет тема.

крайне не рекомендую отделять руки от ног, ноги от рук можно.

Причин несколько:

- 1) Дело в том, что согласование рук и ног - это одна из самых больших проблем в кроле. Какой смысл терять время в этом вопросе плавая только на руках?
- 2) Тем у кого проблема с положением тела, т.е. тебе и варягу желателно бездумно на руках не плавать, потому что нижняя часть тела расслабляться и начинает болтаться сосиской ещё больше, чем при плавании с ногами. Это лишь усугубление проблемы.
- 3) Учитывая, что о мы говорим о подготовке 50м и 100м, смысла в аэробной работе на руках я не вижу, а плавать в более высоком темпе на руках смысла нет, потому что при этом техника и положение тела далеко от того, что должно быть при плавании этих дистанций. Уж лучше наоборот плавать в коротких ластах, улучшая опору на ноги.

Это мое, имхо, отстаивать не сильно готов. Но сам на руках не плаваю уже несколько лет.

ну в принципе может так и есть потому как один умный человек мне сказал 1 год назад что нельзя делить ноги-руки.. потомучто потом очень тяжело будет все собрать. наверное ты прав.

feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm
Цитата: Little_boo от Июля 23, 2012, 10:11:31 pm
Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 07:07:10 pm

и отдельно руки с калабашкой и ноги с доской. вот это будет тема.
крайне не рекомендую отделять руки от ног, ноги от рук можно.

Причин несколько:

- 1) Дело в том, что согласование рук и ног - это одна из самых больших проблем в кроле. Какой смысл терять время в этом вопросе плавать только на руках?
- 2) Тем у кого проблема с положением тела, т.е. тебе и варягу желательно бездумно на руках не плавать, потому что нижняя часть тела расслабляется и начинает болтаться сосиской ещё больше, чем при плавании с ногами. Это лишь усугубление проблемы.
- 3) Учитывая, что о мы говорим о подготовке 50м и 100м, смысла в аэробной работе на руках я не вижу, а плавать в более высоком темпе на руках смысла нет, потому что при этом техника и положение тела далеко от того, что должно быть при плавании этих дистанций. Уж лучше наоборот плавать в коротких ластах, улучшая опору на ноги.

Это мое, имхо, отстаивать не сильно готов. Но сам на руках не плаваю уже несколько лет. Хотел попытаться собрать всё воедино но не получилось, много написано.а толку мало. так что ему делать КОНКРЕТНО.

Разминка

- 1 старт
- 2.2*200м комп. Если самочувствие фиговое, плыву в обратном порядке, а батом на одной руке.
- 3.

Основная часть.

- 1) 4*100м на ногах упражнения (25м на спине, 25м на правом боку, 25м на левом боку, 25м на груди)

200м плавно и мягко на ногах с доской, акцентируя снятие на всем - что получилось почувствовать на упражнении

1-2 раза ускориться на ногах по 25м - не больше!

- 2
- 3.
- 4
- 5.

Заключительная часть.

- 1.
- 2.
- 3.

И ЭТО ВСЁ НА ТРИ НЕДЕЛИ?

Ноги можно руки нет?

Что такое бездумно плавать на руках?

Что бы тэло не виляло

колобашку зажимают щиколотками,
или же с доской которая зажимается коленями.

работа с коловашкокой даёт возможность

контролировать правильную работу рук

с меньшей затратой энергии,а количество гребков при этом должно

быть равно плаванию в координации.(с ногами)

Не знаю как для тебя но плавать с согласованием ног и рук не такая

уж большая проблемма и сложности извени в этом для взрослого человека умеющего считать до трёх нет, просто надо знать как учить.

Удачи

rex224 от Июля 24, 2012, 06:13:38 am
Цитата: Little_boo от Июля 23, 2012, 10:03:11 pm
Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm

Вы мне сказали что мне нужно плавать упражнения, так я их плаваю, вы мне сказали что мне нужно перестать плавать серии, так я перестал их плавать

Это хорошо, только я об этом не знаю. Я ещё рекомендовал плавать упражнение на ногах в коротких ластах (купил?), тянуть голени, колени, поясницу, плечи, дельты, трипаки - тянете?

Как успехи? Без работы на гибкость далеко не уйдешь.

Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm

вы мне сказали что мне нужно бросить плавать 100 на максе, так мой тренер говорит что это не мешает правильной работе мышц, так как после работы (упражнений) необходима полная их проработка.

Это полная ерунда. Дело в том, что корректировка техники это долгий и упорный процесс. Как говорил мой тренер - проще научить заново, чем переучить. Твоя проблема в том, что ты уже полгода (если не больше) занимаешься тем, что закрепляете не правильную технику. И это очень плохо. Поэтому я рекомендовал сделать паузу в тренировках, позаниматься на гибкость, поучить теорию. И потом через 3-4 недельки со свежей головой начать опять. Так бы мышцы подзабыли весь этот кошмар, стали бы более эластичными и уже на подготовленную голову, лучше бы воспринимали коррекцию технику. Ну, не хотите отдыхать - не надо.

Прочитайте, что я писал Фениксу про свою методику тренировок:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg197788#msg197788>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg197902#msg197902>

Дело в том, что корректировка техники процесс не быстрый. Мышечную память никто не отменял, поэтому при любой усталости ты будешь сваливаться на свою корявую и уже закрепленную технику. Чтобы этого избежать, нужно отказаться от плавания при котором мышцы забиваются и устают, или делать это не кролем. Например, на спине. Если ты боишься растерять дыхалку, или что-то ещё - плавай не спине. Но я не вижу в этом смысла на данном этапе.

Твоя задача скорректировать технику, а это значить что нужно не малое кол-во времени приучать мышцы делать правильную работу. И только, когда они к ней привыкнуть можно вводить серии на физику и ускорения более 50м, четко контролируя сохранность техники.

Вообще я так и не понял в каком темпе ты плывешь свою любимую сотню, сначала я думал, что максимуме, но после максимума невозможно восстановиться за 15 сек. Плюс ты сам говорил, что после 25м темп падает, а значит руки подсаживаются и техника сваливается на старое. И чего в это случае ты прорабатываешь? Мышцы? Кому они нужны без техники?

Если ты будешь продолжать это бессмысленное действие, померь пульс за десять секунд 3 раза: сразу после проплывания, через 30 сек, и через минуту после остановки. Так мы хоть пойдем о какой нагрузке речь, а за сколько ты реально восстанавливаешься.

Не буду пока касаться рук, поскольку ты ещё не понял сути того, что надо делать. Да и дистанционно это сложнее. Давай на ногах остановимся для начала.

Ты вроде бы начинал с 40 сек за 25м. Потом резко сбросил до 35с. Что там сейчас?

Рекомендую попробовать такую схему:

1) 4*100м на ногах упражнения (25м на спине, 25м на правом боку, 25м на левом боку, 25м на груди)

При этом, как я писал в соседней теме при плавании на боку надо плыть на прямых ногах без всяких "не могу" и "не получается". При плавании на боку, нижняя рука должна тянуться вперед, и тело должно вытягиваться за ней.

Для контроля правильности работы ног на спине использовать стандартные критерии:

- а) фонтанчик (причем хочу отметить, фонтанчик бьет из под воды, а не по воде)
- б) Колени не должны вылезать на поверхность, желателно как и на боку максимально выпрямить ноги и работать от бедра (а прямыми ногами по другому-то и не получится)
- в) Голени тоже из воды не выкидывать, только фонтанчик - ноги под водой.

при плавании на спине, руки выпрямлены за головой и тянутся вперед, тело тянется за руками.

На груди плывешь - вытянул руки перед собой, суть в том чтобы перенести полученные во время плавания упражнения ощущения на ноги при плавании на груди. (работа от бедра, ноги в воде). Если руки будут тонуть можно небольшими движения вправо-влево себя поддерживать, сдох делать подъемом головы - потом опускать.

2) После этого 200м плавно и мягко на ногах с доской, акцентируя снятие на всем - что получилось почувствовать на упражнении.

3) Дальше можно 1-2 раза ускориться на ногах по 25м - не больше! Плыть не как ацкое рубилово, а на столько быстро, насколько получается сохранить технику. Время на ускорении - это и есть контроль прогресса техники, но за абсолютным максимум не надо гнаться - технику во главе.

Можно то, что я написал разбить на две серии: 200упр, 100 ноги, 25м ускорение - 2 раза. Можно разбить на 4 раза, но тогда я бы тогда больше чем по 15м метров ускорениями бы не делал, но делал бы их максимально. Не забывая, что ноги должны быть максимально в воде.

Попробуй поработай на ногах по такой системе 2-3 недели, плавать такую трену надо 2 раза в неделю минимум. Сразу не надо, но на 3-4 раз попроси тренера снять на видео цикл 100упр, 50ноги, 25м ускорение. посмотрим, что получается по технике.

О спасибо!!! На ногах я плавал серию 8 по 25 в режиме 45 сек, первый раз получился 36 сек, затем 41, 43, 45, 46. Старался отдыхать не более 10 сек. Упражнение на ноги обязательно включу в тренировку, так как вчера поплавал 200 (по 50 на одном боку, затем на другом (руки прижаты), затем с вытянутой рукой), после этого упражнения я почувствовал тело, да и ноги получше стали работать, вот. Сейчас думаю обязательно буду плавать на боку.

rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Цитата: Little_boo от Июля 23, 2012, 10:03:11 pm

Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm

Вы мне сказали что мне нужно плавать упражнения, так я их плаваю, вы мне сказали что мне нужно перестать плавать серии, так я перестал их плавать

Это хорошо, только я об этом не знаю. Я ещё рекомендовал плавать упражнение на ногах в коротких ластах (купил?), тянуть голени, колени, поясницу, плечи, дельты, трипаки - тянете? Как успехи? Без работы на гибкость далеко не уйдешь.

Цитата: rex224 от Июля 21, 2012, 02:32:02 pm

вы мне сказали что мне нужно бросить плавать 100 на максе, так мой тренер говорит что это не помешает правильной работе мышц, так как после работы (упражнений) необходима полная их проработка.

Это полная ерунда. Дело в том, что корректировка техники это долгий и упорный процесс. Как говорил мой тренер - проще научить заново, чем переучить. Твоя проблема в том, что ты уже полгода (если не больше) занимаешься тем, что закрепляете не правильную технику. И это очень плохо. Поэтому я рекомендовал сделать паузу в тренировках, позаниматься на гибкость, почитать теорию. И потом через 3-4 недельки со свежей головой начать опять. Так бы мышцы подзабыли весь этот кошмар, стали бы более эластичными и уже на подготовленную голову, лучше бы воспринимали коррекцию технику. Ну, не хотите отдыхать - не надо.

Прочитайте, что я писал Фениксу про свою методу тренировок:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg197788#msg197788>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg197902#msg197902>

Дело в том, что корректировка техники процесс не быстрый. Мышечную память никто не отменял, поэтому при любой усталости ты будешь сваливаться на свою корявую и уже закрепленную технику. Чтобы этого избежать, нужно отказаться от плавания при котором мышцы забиваются и устают, или делать это не кролем. Например, на спине. Если ты боишься растерять дыхалку, или что-то ещё - плавай не спине. Но я не вижу в этом смысла на данном этапе.

Твоя задача скорректировать технику, а это значить что нужно не малое кол-во времени приучать мышцы делать правильную работу. И только, когда они к ней привыкнуть можно вводить серии на физику и ускорения более 50м, четко контролируя сохранность техники.

Вообще я так и не понял в каком темпе ты плывешь свою любимую сотню, сначала я думал, что максимуме, но после максимума невозможно восстановиться за 15 сек. Плюс ты сам говорил, что после 25м темп падает, а значит руки подсаживаются и техника сваливается на старое. И чего в это случае ты прорабатываешь? Мышцы? Кому они нужны без техники?

Если ты будешь продолжать это бессмысленное действие, померь пульс за десять секунд 3 раза: сразу после проплывания, через 30 сек, и через минуту после остановки. Так мы хоть пойдем о какой нагрузке речь, а за сколько ты реально восстанавливаешься.

Не буду пока касаться рук, поскольку ты ещё не понял сути того, что надо делать. Да и дистанционно это сложнее. Давай на ногах остановимся для начала.

Ты вроде бы начинал с 40 сек за 25м. Потом резко сбросил до 35с. Что там сейчас?

Рекомендую попробовать такую схему:

1) 4*100м на ногах упражнения (25м на спине, 25м на правом боку, 25м на левом боку, 25м на груди)

При этом, как я писал в соседней теме при плавании на боку надо плыть на прямых ногах без всяких "не могу" и "не получается". При плавании на боку, нижняя рука должна тянуться вперед, и тело должно вытягиваться за ней.

Для контроля правильности работы ног на спине использовать стандартные критерии:

- а) фонтанчик (причем хочу отметить, фонтанчик бьет из под воды, а не по воде)
 - б) Колени не должны вылезать на поверхность, желателно как и на боку максимально выпрямить ноги и работать от бедра (а прямыми ногами по другому-то и не получится)
 - в) Голени тоже из воды не выкидывать, только фонтанчик - ноги под водой.
- при плавании на спине, руки выпрямлены за головой и тянутся вперед, тело тянется за

руками.

На груди плывешь - вытянул руки перед собой, суть в том чтобы перенести полученные во время плавания упражнения ощущения на ноги при плавании на груди. (работа на бедра, ноги в воде). Если руки будут тонуть можно небольшими движения вправо-влево себя поддерживать, сдох делать подъемом головы - потом опускать.

2) После этого 200м плавно и мягко на ногах с доской, акцентируя снятие на всем - что получилось почувствовать на упражнении.

3) Дальше можно 1-2 раза ускориться на ногах по 25м - не больше! Плыть не как ацкое рубливо, а на столько быстро, насколько получается сохранить технику. Время на ускорении - это и есть контроль прогресса техники, но за абсолютным максимум не надо гнаться - технику во главе.

Можно то, что я написал разбить на две серии: 200упр, 100 ноги, 25м ускорение - 2 раза. Можно разбить на 4 раза, но тогда я бы тогда больше чем по 15м метров ускорениями бы не делал, но делал бы их максимально. Не забывая, что ноги должны быть максимально в воде.

Попробуй поработай на ногах по такой системе 2-3 недели, плавать такую трену надо 2 раза в неделю минимум. Сразу не надо, но на 3-4 раз попроси тренера снять на видео цикл 100упр, 50ноги, 25м ускорение. посмотрим, что получается по технике.

Теперь по поводу моей 100 вс, с тумбочки проплывал ее за 1.34, усталость выражается тем, что руки начинают закисляться, отдышаться смог сек за 20. Так плавать чтобы в глазах потемнело я не пытался, да наверное и ненужно мне это ;D я же не умирать в воде собрался. Не понял по поводу как замерить пульс, если можно разъясните поподробнее?

Теперь по поводу рук, сейчас плаваю упражнения на руки: 200 м руки на дощечке попеременно, слежу за локтем, затем 200 без дощечки, попеременно, слежу за локтем, затем 100 м руки по одной с колобашкой 25 левой, 25 правой, вторая рука на колобашке.

rex224 от Июля 24, 2012, 06:34:53 am

Цитата: Little_boo от Июля 23, 2012, 10:11:31 pm

Цитата: варяг от Июля 21, 2012, 07:07:10 pm

и отдельно руки с калабашкой и ноги с доской. вот это будет тема.

крайне не рекомендую отделять руки от ног, ноги от рук можно.

Причин несколько:

- 1) Дело в том, что согласование рук и ног - это одна из самых больших проблем в кроле. Какой смысл терять время в этом вопросе плавая только на руках?
- 2) Тем у кого проблема с положением тела, т.е. тебе и варягу желательно бездумно на руках не плавать, потому что нижняя часть тела расслабляется и начинает болтаться сосиской ещё больше, чем при плавании с ногами. Это лишь усугубление проблемы.
- 3) Учитывая, что о мы говорим о подготовке 50м и 100м, смысла в аэробной работе на руках я не вижу, а плавать в более высоком темпе на руках смысла нет, потому что при этом техника и положение тела далеко от того, что должно быть при плавании этих дистанций. Уж лучше наоборот плавать в коротких ластах, улучшая опору на ноги.

Это мое, имхо, отстаивать не сильно готов. Но сам на руках не плаваю уже несколько лет. Я в конце тренировки плаваю руки с лопатками 200 м, ноги не работаю с колобашкой? Иногда одеваю трубку для дыхания.

Little_boo от Июля 24, 2012, 07:31:19 am

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:13:38 am

О спасибо!!! На ногах я плавал серию 8 по 25 в режиме 45 сек, первый раз получился 36 сек, затем 41, 43, 45, 46. Старался отдыхать не более 10 сек.

Не нужно пока таких коротких отдыхов, если уж решишь плавать больше ускорений чем я пишу, отдыхай минимум по 45с. Ты же сам видишь, что скорость падает - значит ноги устают и сваливаются на пустую долбежку по воде, это абсолютно не нужно. Одного ускорения более чем достаточно после ускорения.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:13:38 am

Упражнение на ноги обязательно включу в тренировку, так как вчера поплавал 200 (по 50 на одном боку, затем на другом (руки прижаты), затем с вытянутой рукой), после этого упражнения я почувствовал тело, да и ноги получше стали работать, вот. Сейчас думаю обязательно буду плавать на боку.

Лучше всё таки плавать с вытянутой одной рукой, и тянуться за ней.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Теперь по поводу моей 100 вс, с тумбочки проплывал ее за 1.34, усталость выражается тем, что руки начинают закисляться

Ну, значит не надо это делать. Потому что после ты не пробиваешь мышцы, а убиваешь все наработки по технике за тренировку. Вылезать из воды нужно так, чтобы руки и ноги помнили

правильную работу.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Не понял по поводу как замерить пульс, если можно разъясните поподробнее?

Секундомер есть на стене бассейна или у тренера, или на часах? Останавливается после ускорения, и сразу же меряешь свой пульс за время = 10 сек. Потом ещё 2 раза с промежутками в 30 сек. Т.е. за минуту всего 3 раза.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Теперь по поводу рук, сейчас плаваю упражнения на руки: 200 м руки на дощечке попеременно, слежу за локтем, затем 200 без дощечки, попеременно, слежу за локтем, затем 100 м руки по одной с колобашкой 25 левой, 25 правой, вторая рука на колобашке.

Не хочу касаться рук, там очень много нюансов. Плавай пока чего хочешь, но не надо делать упражнения на руки с колобашкой. Я уже выше написал почему, этим ты вряд ли добьешься положительного результата. Дело в том, что ноги создают опору рукам, наплыв. Именно его руки и должны подхватывать, а плавая с колобашкой на одной руке - ты практически стоишь на месте, тело подтапливается и сделать отработать при этой технике просто не возможно. У тебя пока с ногами проблемы, поэтому опоры на них ты не чувствуешь, но всё равно все упражнения нужно плавать с ногами.

Где-то на фокуме выкладывали мастер-класс Попова, он показывал 3 упражнения: на начало гребка, на конец гребка, и на объединение первых двух. Поищи поиском - посмотри. Смысла их описывать нет, лучше попова я это не сделаю.

Интересно, кто ещё практикует упражнения на руках с колобашкой? Откуда это берется?

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:34:53 am

Я в конце тренировки плаваю руки с лопатками 200 м, ноги не работаю с колобашкой? Иногда одеваю трубку для дыхания.

Какие лопатки? может быть их стоит на упражнениях одевать, если они не очень большие, чтобы лучше чувствовать опору? Я уже писал, не вижу смысла в плавании на руках вообще. Просто у некоторых чайников проблемы с ногами, они тонут и чтобы эту проблему не решать они плавают с колобашкой. На упражнениях ноги работать должны. Просто плавать 200м на руках - смысла не имеет ни какого.

Little boo от Июля 24, 2012, 08:00:15 am

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

И ЭТО ВСЁ НА ТРИ НЕДЕЛИ?

Ноги можно руки нет?

feniks2277, ты не только в плавании не шарить, но и ситуацию не сечешь.

Человек плавает с тренером, и слушает его советы, которые координально расходятся с моими, плюс у него есть какие-то свои соображения, что ему плавать, а что нет. Если я ему напишу, всё что ему надо делать на тренажах - он просто не будет этого делать. Или будет делать частями, или убивать всё это ненужными ускорениям, короче, толку будет НОЛЬ.

Поэтому я ему порекомендовал послушать меня хотя бы в вопросе работы над техникой ног. Плавать упражнения с определенными акцентами на некоторые тех. элементы и ощущения, и убрать серии сваливающие ноги на старую работу.

Если он это сделает, почувствует прогресс, поймет за чем это делается это так, тогда можно будет говорить о других аспектах.

Что делать на ногах - я написал, остальное тренировочное время пусть тратит на свое усмотрение.

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

работа с колобашкой даёт возможность контролировать правильную работу рук с меньшей затратой энергии, а количество гребков при этом должно быть равно плаванию в координации. (с ногами)

Ну, он же 100м тренирует - это спринт, ну какая правильная работа рук с колобашкой и экономией энергии? А объемы тренировок у него какие? Куда и что экономить?

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

Не знаю как для тебя но плавать с согласованием ног и рук не такая, уж большая проблема и сложности извени в этом для взрослого человека умеющего считать до трёх нет, просто надо знать как учить.

ну, ну - то, что я убиваю кучу времени на координацию движений в бате, все упражнения только на и плаваю. А оказывается надо просто до трех посчитать.

rex224 от Июля 24, 2012, 10:13:25 am

Цитата: Little boo от Июля 24, 2012, 08:00:15 am

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

И ЭТО ВСЁ НА ТРИ НЕДЕЛИ?

Ноги можно руки нет?

feniks2277, ты не только в плавании не шарить, но и ситуацию не сечешь.

Человек плавает с тренером, и слушает его советы, которые координально расходятся с моими, плюс у него есть какие-то свои соображения, что ему плавать, а что нет. Если я ему напишу, всё что ему надо делать на тренажах - он просто не будет этого делать. Или будет делать частями, или убивать всё это ненужными ускорениям, короче, толку будет НОЛЬ.

Поэтому я ему порекомендовал послушать меня хотя бы в вопросе работы над техникой ног. Плавать упражнения с определенными акцентами на некоторые тех. элементы и ощущения, и убрать серии сваливающие ноги на старую работу. Если он это сделает, почувствует прогресс, поймет за чем это делается это так, тогда можно будет говорить о других аспектах.

Что делать на ногах - я написал, остальное тренировочное время пусть тратит на свое усмотрение.

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

работа с коловашкой даёт возможность контролировать правильную работу рук с меньшей затратой энергии, а количество гребков при этом должно быть равно плаванию в координации. (с ногами)

Ну, он же 100м тренирует - это спринт, ну какая правильна работа рук с коловашкой и экономией энергии? А объемы тренировок у него какие? Куда и что экономить?

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

Не знаю как для тебя но плавать с согласованием ног и рук не такая, уж большая проблема и сложности извени в этом для взрослого человека умеющего считать до трёх нет, просто надо знать как учить.

ну, ну - то, что я убиваю кучу времени на координацию движений в бате, все упражнения только на и плаваю. А оказывается надо просто до трех посчитать.

У меня все есть и короткие ласты, коловашка, трубка, лопатки. Плавки только старые. ;D Лопатки не большие, мне их тренер посоветовала для техники, они немного больше моей ладони, под левую и правую руку.

Вот сейчас пришел с тренировки и в конце тренировки поплавал на скольжение, пытался просто держаться на воде, однако у меня тонут ноги и как я не пытался искать баланс ничего не получается.

rex224 от Июля 24, 2012, 10:19:48 am

Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 07:31:19 am

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:13:38 am

О спасибо!!! На ногах я плавал серию 8 по 25 в режиме 45 сек, первый раз получился 36 сек, затем 41, 43, 45, 46. Старался отдыхать не более 10 сек.

Не нужно пока таких коротких отдыхов, если уж решишь плавать больше ускорений чем я пишу, отдыхай минимум по 45с. Ты же сам видишь, что скорость падает - значит ноги устают и сваливаются на пустую долбежку по воде, это абсолютно не нужно. Одно ускорения более чем достаточно после ускорения.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:13:38 am

Упражнение на ноги обязательно включу в тренировку, так как вчера поплавал 200 (по 50 на одном боку, затем на другом (руки прижаты), затем с вытянутой рукой), после этого упражнения я почувствовал тело, да и ноги получше стали работать, вот. Сейчас думаю обязательно буду плавать на боку.

Лучше всё таки плавать с вытянутой одной рукой, и тянуться за ней.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Теперь по поводу моей 100 вс, с тумбочки проплыл ее за 1.34, усталость выражается тем, что руки начинают закисляться

Ну, значит не надо это делать. Потому что после ты не пробиваешь мышцы, а убиваешь все наработки по технике за тренировку. Вылезать из воды нужно так, чтобы руки и ноги помнили правильную работу.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Не понял по поводу как замерить пульс, если можно разьясните поподробнее?

Секундомер есть на стене бассейна или у тренера, или на часах? Останавливается после ускорения, и сразу же меряешь свой пульс за время = 10 сек. Потом ещё 2 раза с промежутками в 30 сек. Т.е. за минуту всего 3 раза.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:29:28 am

Теперь по поводу рук, сейчас плаваю упражнения на руки: 200 м руки на дощечке попеременно, слежу за локтем, затем 200 без дощечки, попеременно, слежу за локтем, затем 100 м руки по одной с коловашкой 25 левой, 25 правой, вторая рука на коловашке.

Не хочу касаться рук, там очень много нюансов. Плавай пока чего хочешь, но не надо делать упражнения на руки с коловашкой. Я уже выше написал почему, этим ты вряд ли добьешься положительного результата. Дело в том, что ноги создают опору рукам, наплыв. Именно его

руки и должны подхватывать, а пловья с колобошкой на одной руке - ты практически стоишь на месте, тело подтапливается и сделать отработать при это технику просто не возможно. У тебя пока с ногами проблемы, поэтому опоры на них ты не чувствуешь, но всё равно все упражнения нужно плавать с ногами.

Где-то на фокуме выкладывали мастер-класс Попова, он показывал 3 упражнения: на начало гребка, на конец гребка, и на объединение первых двух. Поищи поиском - посмотри. Смысла их описывать нет, лучше попова я это не сделаю.

Интересно, кто ещё практикует упражнения на руках с колобашкой? Откуда это берется?

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 06:34:53 am

Я в конце тренировки плаваю руки с лопатками 200 м, ноги не работаю с колобашкой? Иногда одеваю трубку для дыхания.

Какие лопатки? может быть их стоит на упражнениях одевать, если они не очень большие, чтобы лучше чувствовать опору? Я уже писал, не вижу смысла в плавании на руках вообще. Просто у некоторых чайников проблемы с ногами, они тонут и чтобы эту проблему не решать они плавают с колобашкой. На упражнениях ноги работать должны. Просто плавать 200м на руках - смысла не имеет ни какого.

Однако поплавал упражнение 4 по 100 (25,25,25,25 на боку, спине, итд) вроде норм, однако чувствую что ноги работают не так как хотелось бы. После этой серии поплавал 200 ноги в ластах, затем 4 по 25 быстро.

rex224 от Июля 24, 2012, 10:29:55 am

Где-то на фокуме выкладывали мастер-класс Попова, он показывал 3 упражнения: на начало гребка, на конец гребка, и на объединение первых двух. Поищи поиском - посмотри. Смысла их описывать нет, лучше попова я это не сделаю.

<http://swim7.narod.ru/index.html> - вот этот?

Little_boo от Июля 24, 2012, 11:13:26 am

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 10:19:48 am

Однако поплавал упражнение 4 по 100 (25,25,25,25 на боку, спине, итд) вроде норм, однако чувствую что ноги работают не так как хотелось бы.

Работа в упражнении идет прямыми ногами?

Цитировать

<http://swim7.narod.ru/index.html> - вот этот?

нет

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4790.0>

rex224 от Июля 24, 2012, 11:26:33 am

Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 11:13:26 am

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 10:19:48 am

Однако поплавал упражнение 4 по 100 (25,25,25,25 на боку, спине, итд) вроде норм, однако чувствую что ноги работают не так как хотелось бы.

Работа в упражнении идет прямыми ногами?

Цитировать

<http://swim7.narod.ru/index.html> - вот этот?

нет

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4790.0>

Стараюсь работать от бедра, с прямой ногой мне почему-то тяжело, быстро ноги устают, в колленном суставе сгибаю. Я думаю что скоро сниму видео упражнений посмотрите дня через 3. Ну это видео тоже самое

rex224 от Июля 24, 2012, 03:09:09 pm

я понял когда я плову на окончание гребка рука вытягивается вперед, делается вдох в сторону прижатой руки и гребок до конца бедра

Little_boo от Июля 24, 2012, 03:57:10 pm

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 11:26:33 am

Стараюсь работать от бедра, с прямой ногой мне почему-то тяжело, быстро ноги устают, в колленном суставе сгибаю.

Я об этом и говорил, что при изменении техники подключаются не готовые к работе мышцы. Во время упражнения надо работать прямыми ногами и точка! Причем следить, чтобы в обратную ногу тоже шла прямой, так как такие проблемки тоже бывают.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 11:26:33 am

Ну это видео тоже самое

не могу смотреть видео на работе, просто увидел, что я качал с другого места.

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 03:09:09 pm

я понял когда я плыву на окончание гребка рука вытягивается вперед, делается вдох в сторону прижатой руки и гребок до конца бедра да, надо только не забывать, что плечи разворачиваются, и что гребок начинается с мягкого захвата и заканчивается ускорением в конце гребка. При этом важно следить за положением тела, чтобы не сгибаться в след за гребком.

rex224 от Июля 24, 2012, 04:08:30 pm

как я понял я делаю 6 ударов ногами на боку и в этот момент мой локоть постепенно поднимается вверх по горизонтальной прямой, затем идет мягкое вкладывание и ускорение к концу гребка и соответственно разворот на другой бок, далее также повтор. Завтра попробую. Такое упражнение сколько раз повторять?

rex224 от Июля 24, 2012, 04:09:35 pm

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 04:08:30 pm

как я понял я делаю 6 ударов ногами на боку и в этот момент мой локоть постепенно поднимается вверх по горизонтальной прямой, затем идет мягкое вкладывание и ускорение к концу гребка и соответственно разворот на другой бок, далее также повтор. Завтра попробую. Такое упражнение сколько раз повторять?
вертикальной прямой сори

feniks2277 от Июля 24, 2012, 05:34:39 pm

Rex так ты оказываешься тренеруешься с тренером.

Тогда интересно что же ты сним плаваешь?

А то я почувствовал какие то метания

из стороны в сторону, интересно упражнения на руках

с доской и колобашкой тебе тренер прописал?

может это твоя личная инициатива?

feniks2277 от Июля 24, 2012, 06:48:58 pm

Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 08:00:15 am

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

И ЭТО ВСЁ НА ТРИ НЕДЕЛИ?

Ноги можно руки нет?

feniks2277, ты не только в плавании не шарить, но и ситуацию не сечешь.

Человек плавает с тренером, и слушает его советы, которые координально расходятся с моими, плюс у него есть какие-то свои соображения, что ему плавать, а что нет. Если я ему напишу, всё что ему надо делать на тренажах - он просто не будет этого делать. Или будет делать частями, или убивать всё это ненужными ускорениям, короче, толку будет НОЛЬ.

Поэтому я ему порекомендовал послушать меня хотя бы в вопросе работы над техникой ног. Плавать упражнения с определенными акцентами на некоторые тех. элементы и ощущения, и убрать серии сваливающие ноги на старую работу.

Если он это сделает, почувствует прогресс, поймет за чем это делается это так, тогда можно будет говорить о других аспектах.

Что делать на ногах - я написал, остальное тренировочные время пусть тратит на свое усмотрение.

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

работа с коловашкой даёт возможность контролировать правильную работу рук с меньшей затратой энергии, а количество гребков при этом должно быть равно плаванию в координации. (с ногами)

Ну, он же 100м тренирует - это спринт, ну какая правильна работа рук с коловашкой и экономией энергии? А объемы тренировок у него какие? Куда и что экономить?

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

Не знаю как для тебя но плавать с согласованием ног и рук не такая, уж большая проблема и сложности извени в этом для взрослого человека умеющего щитать до трёх нет, просто надо знать как учить.

ну, ну - то, что я убиваю кучу времени на координацию движений в бате, все упражнения только на и плаваю. А оказывается надо просто до трех посчитать.

Литр помоему мой ник вызывает у тебя изжогу и желание регулярно писать

о моей некомпетентности, кстати очень похоже на

учение Павлова об условном рефлекс: "звонок -слюна"

"Феникс-не шарит в плавании" похоже?

Чисто для меня-я предпочитаю "не шарить в плавании как я, чем шарить как ты"

Каламбур.

Если ты как "Тренер" считаешь сложным обучение плаванию шестиударному или двухударному В/С и сравниваешь это с батом тогда о чём можно нам говорить.

Повторюсь что для обучения согласованию для шестиударного В/С надо считать до 3 для двухударного В/С считать до 2

Четырёх ударный пока считаю не нужным.

Да считаю что писать трактат о работе ног в кроле просто не нужным, как дополнение да, но не более.

Боо желаю удачи на тренерском поприще.

"Память мышц" очень интересно это наверное после трёх месячных тренерских курсов, такие обширные знания области физиологии.

Little boo от Июля 24, 2012, 08:35:22 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 05:34:39 pm

Рех так ты оказывается тренеруешься с тренером.

Слона то я и не заметил...

Столько словоблудил, а главного не понял.

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 06:48:58 pm

"Память мышц" очень интересно

Ты не знаком с понятием "мышечная память"? Сочувствую.

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

для шестиударного В/С надо считать до 3

для двухударного В/С считать до 2

Четырёх ударный пока считаю не нужным.

Нет уж, давай подробнее. До скольких надо считать при четырех ударном - до 2,5? ;D

А в бросе для согласования рук и ног до каких надо считать?

Little boo от Июля 24, 2012, 09:00:56 pm

Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 04:08:30 pm

как я понял я делаю 6 ударов ногами на боку и в этот момент мой локоть постепенно поднимается вверх по горизонтальной прямой, затем идет мягкое вкладывание и ускорение к концу гребка и соответственно разворот на другой бок, далее также повтор. Завтра попробую. Такое упражнение сколько раз повторять?

Ну, на видео всё видно, я не знаю куда подробнее объяснять. попробуй - расскажешь что получится, мне нравится это упражнение. Главное тело держи ровно, чтобы корпус не гнулся, ну и упражнение пляшет от ног, учитывая что с ногами не все сладко может плохо получаться.

Вообще там три упражнения, т.е. они плаваются в комплексе.

feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm

Цитата: Little boo от Июля 24, 2012, 08:35:22 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 05:34:39 pm

Рех так ты оказывается тренеруешься с тренером.

Слона то я и не заметил...

Столько словоблудил, а главного не понял.

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 06:48:58 pm

"Память мышц" очень интересно

Ты не знаком с понятием "мышечная память"? Сочувствую.

Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm

для шестиударного В/С надо считать до 3

для двухударного В/С считать до 2

Четырёх ударный пока считаю не нужным.

Нет уж, давай подробнее. До скольких надо считать при четырех ударном - до 2,5? ;D

А в бросе для согласования рук и ног до каких надо считать?

Интересно в каком разделе физиологии, анатомии, спортивной психологии существует понятие "мышечная память"

Открой секрет не стыдись.

Что же ты вертишься как вош на игле,

прыгаешь с бата на бросе с бросе на четырех ударный В/С .

Обучению плаванию шестиударным кролем знают (должны знать инструктора по плаванию) не говоря о тренере МС

а с трёх месячными курсами и подавно.
а может в мастер классе найдёшь

Little_boo от Июля 24, 2012, 09:22:20 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm
Интересно в каком разделе физиологии, анатомии, спортивной психологии существует понятие "мышечная память"
Открой секрет не стыдись.
Что же ты вертишься как вош на игле
Не позорься, это насколько широко распространенное понятие, что стыдно не знать. Материалов по этому вопросу море, изучай. Или ты чрезмерно умного пытаешься из себя состроить и знаешь только понятие кинестетическая память?
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm
прыгаеш с бата на брасс с брасса на четырёх ударный В/С .
А какая разница? Согласование это проблема всех видов плавания, ты видимо под этим понятием понимаешь самый примитив - начальный уровень плавания, на самом деле вопрос не простой. Так я возвращаюсь к вопросу на который ты не ответил, до скольких считать при 4-х ударном кроле, в брассе и бате, чтобы согласовать работу ног и рук?

feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:37:00 pm
Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 11:26:33 am
Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 11:13:26 am
Цитата: rex224 от Июля 24, 2012, 10:19:48 am
Однако поплавал упражнение 4 по 100 (25,25,25,25 на боку, спине, итд) вроде норм, однако чувствую что ноги работают не так как хотелось бы.
Работа в упражнении идет прямыми ногами?
Цитировать
<http://swim7.narod.ru/index.html> - вот этот?
нет
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4790.0>
Стараюсь работать от бедра, с прямой ногой мне почему-то тяжело, быстро ноги устают, в коленном суставе сгибаю. Я думаю что скоро сниму видео упражнений посмотрите дня через 3.
Ну это видео тоже самое
Представляеш сколько тебе надо плавать
4 x 100 на ногах чтобы улучшить результат на 20 секунд.
если сейчас ты 25 метров плывёшь за 40 сек.
могу почти точно сказать сколько надо плавать на ногах
чтобы сделать 1,13 В/с Почти столько сколько ты
сейчас плаваеш в координации 1.35-1.40
то есть 25м за 22-25 секунды, а у тебя 40 сек.
Так к слову в В/С основная работа выполняется за счёт рук ноги при оптимуме это 10%- 15 %
Удачи
http://www.youtube.com/watch?v=y_LP-Gf7A24&feature=fvwp
Можеш это попробовать 6 лет мальчёнке.
<http://www.youtube.com/watch?v=blFokWIA7C8&feature=channel&list=UL>

feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 09:22:20 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm
Интересно в каком разделе физиологии, анатомии, спортивной психологии существует понятие "мышечная память"
Открой секрет не стыдись.
Что же ты вертишься как вош на игле
Не позорься, это насколько широко распространенное понятие, что стыдно не знать. Материалов по этому вопросу море, изучай. Или ты чрезмерно умного пытаешься из себя состроить и знаешь только понятие кинестетическая память?
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm
прыгаеш с бата на брасс с брасса на четырёх ударный В/С .
А какая разница? Согласование это проблема всех видов плавания, ты видимо под этим понятием понимаешь самый примитив - начальный уровень плавания, на самом деле вопрос не простой. Так я возвращаюсь к вопросу на который ты не ответил, до скольких считать при 4-х ударном кроле, в брассе и бате, чтобы согласовать работу ног и рук?
Ну вот с памятью в мышцах разобрался оказывается память эта в голове в мышцах её нет. а понятие может и распространённое.
А разница в согласовании в брассе и в кроле, бате и кроле разные и нам не нужны, а нужно согласование

ног и рук в кроле и желательнo шестиударном.
и не надо пытаться на меня стрелки перекладывать.
А что для тебя как спеца является довольно сложным?
А для 4 -ударного надо первый класс закончить и научиться до четырёх считать.
Ну я то некомпетентный а ты в самый раз, так тебе сам * ...* велел
объяснить как же согласовать ноги с руками, для нас начинающих
подойдет не все же здесь мастера.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 12:06:35 am
Цитата: rex224 от Июля 03, 2012, 07:16:08 am
Конечно понимаю что нужен тренер, нашел одного парнишку ну к нему буду ходить раз в 2
недели, скачал книжку 100 лучших упражнений Блейд Люсеро, много нового узнал для себя. Буду
счастлив если подскажете мне по тренировочному процессу.
Извени Боо из этого понял что тренера у Rex нет.
И второе если через три года тренировок 27- ий парень
пльвёт 1.34 плавая с тренером.
Без комментариев.
А советоваться с тренером , с тобой же он советуется
и самое главное слушает.

rex224 от Июля 25, 2012, 05:54:36 am
Феникс личного тренера у меня нет, но есть девушка которая преподает плавание в бассейне
она подсказывает мне по технике, я ее попросил. Это лучше чем ничего. Феникс я просто
попробую методику боо для работы ног. Если результат не сдвинется прибью плавки с стенке и
больше ни ногой в басс.

Little_boo от Июля 25, 2012, 06:14:18 am
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
Ну вот с памятью в мышцах разобрался оказывается память
эта в голове в мышцах её нет.а понятие может и распространённое.
Т.е. ты клоуна из себя строишь? Все специалисты понимаю что такое мышечная память, а ты
один нет?
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
А разница в согласовании в брасе и в кроле,бате и кроле разные и нам не нужны
Т.е. ты не знаешь как руки в брасе и бате согласовывать? Обычный счет не поможет?
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
А для 4 -ударного надо первый класс закончить и научиться до четырёх считать.
Давай ещё раз. т.е. для 6-ти ударного я считаю до 3-х, при 2-х ударном до 2-х, а при 4-х
ударном до 4-х? Тебя ничего не смущает?

Little_boo от Июля 25, 2012, 06:15:13 am
Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 05:54:36 am
Феникс я просто попробую методику боо для работы ног. Если результат не сдвинется прибью
плавки с стенке и больше ни ногой в басс.
Ты только не забывай про все аспекты, в том числе и про гибкость. Ты так и не написал,
начал ли ты тянуть голеностопы. А растяжка в плавании это самый геморрой.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:20:43 am
Цитата: Little_boo от Июля 25, 2012, 06:14:18 am
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
Ну вот с памятью в мышцах разобрался оказывается память
эта в голове в мышцах её нет.а понятие может и распространённое.
Т.е. ты клоуна из себя строишь? Все специалисты понимаю что такое мышечная память, а ты
один нет?
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
А разница в согласовании в брасе и в кроле,бате и кроле разные и нам не нужны
Т.е. ты не знаешь как руки в брасе и бате согласовывать? Обычный счет не поможет?
Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm
А для 4 -ударного надо первый класс закончить и научиться до четырёх считать.
Давай ещё раз. т.е. для 6-ти ударного я считаю до 3-х, при 2-х ударном до 2-х, а при 4-х
ударном до 4-х? Тебя ничего не смущает?
Ты Боо наверное стрелочник , всё наровиш стрелки перекинуть,
я про Емёму ты про Фому. Я о кроле ты о брасе,
я опять, а ты снова, я уже для начинающих попросил а ты опять за своё.
Раза четыре уже просил и никак. Партизан нет слов.

Специалист ты не я, я себя не афишировал как знатока в плавании
вот и жду когда же ты нас просветишь по поводу согласования
ног и рук в кроле.
Но видно не судьба.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:22:32 am
Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 05:54:36 am
Феникс личного тренера у меня нет, но есть девушка которая преподаёт плавание в бассейне
она подсказывает мне по технике, я ее попросил. Это лучше чем ничего. Феникс я просто
попробую методику boo для работы ног. Если результат не сдвинется прибью плавки с стенке и
больше ни нагой в басс.
Желаю удачи в использовании методики,

rex224 от Июля 25, 2012, 07:34:43 am
да ладно те

rex224 от Июля 25, 2012, 07:38:21 am
технику самому мне все равно тяжело будет поправить, а вот физику реально, поэтому
упражнения на ноги буду феникс плавать некоторое время, затем перейду обратно на серии!

Little_boo от Июля 25, 2012, 07:43:09 am
Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:20:43 am
вот и жду когда же ты нас просветишь по поводу согласования
ног и рук в кроле.
Но видно не судьба.
Не, подожди - это вообще-то ты сказал, что это плевое дело и сейчас всех научишь. А теперь
оказывается это я тебя должен научить. Ты хвостом не юли, у нас все ходы записаны - это же
ты писал:
Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm
Не знаю как для тебя но плавать с согласованием ног и рук не такая, уж большая проблема и
сложности извени в этом для взрослого человека умеющего считать до трёх нет, просто надо
знать как учить.
Я вот и жду и от тебя информации как учить согласованию. По пока от тебя, какие-то путанные
показания про счет. Откуда считать, что считать, как считать? Повторю вопрос:
"для 6-ти ударного я считаю до 3-х, при 2-х ударном до 2-х, а при 4-х ударном до 4-х? Тебя
ничего не смущает?"

feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:52:25 am
Цитата: Little_boo от Июля 25, 2012, 07:43:09 am
Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:20:43 am
вот и жду когда же ты нас просветишь по поводу согласования
ног и рук в кроле.
Но видно не судьба.
Не, подожди - это вообще-то ты сказал, что это плевое дело и сейчас всех научишь. А теперь
оказывается это я тебя должен научить. Ты хвостом не юли, у нас все ходы записаны - это же
ты писал:
Цитата: feniks2277 от Июля 23, 2012, 11:38:30 pm
Не знаю как для тебя но плавать с согласованием ног и рук не такая, уж большая проблема и
сложности извени в этом для взрослого человека умеющего считать до трёх нет, просто надо
знать как учить.
Я вот и жду и от тебя информации как учить согласованию. По пока от тебя, какие-то путанные
показания про счет. Откуда считать, что считать, как считать? Повторю вопрос:
"для 6-ти ударного я считаю до 3-х, при 2-х ударном до 2-х, а при 4-х ударном до 4-х? Тебя
ничего не смущает?"

Да а тренер то ты, а не я так что же мне тебя
знатока в плавании учить?.
Я своё написал, а то что для тебя это тёмный
лес так ты извени. открой книгу поковырайся в интернете может что и найдёш.
материла тьма напрягись может и поймёш что к чему .
Удачи тренер.

Little_boo от Июля 25, 2012, 07:55:32 am

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 07:38:21 am

технику самому мне все равно тяжело будет поправить, а вот физику реально, поэтому упражнения на ноги буду феникс плавать некоторое время, затем перейду обратно на серии! А никто и не обещал, что это будет легко и быстро. Но как я уже писал, если самому разобраться в нюансах всё это можно сделать, вопрос времени. А при ограниченном времени тренировок в предел по физике ты упрешься быстро.

rex224 от Июля 25, 2012, 07:57:36 am

Да ладно вам собачиться, объедините свои усилия и помогите мне немного!

rex224 от Июля 25, 2012, 07:58:59 am

После завтра выложу видео с упражнениями, с работой ног, со стрелочкой, буду очень рад вашему ребята анализу.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 08:01:56 am

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 07:38:21 am

технику самому мне все равно тяжело будет поправить, а вот физику реально, поэтому упражнения на ноги буду феникс плавать некоторое время, затем перейду обратно на серии! Рех да причём здесь серии .

просто трнеровку надо нормальную составить и включить туда и упражнения и ноги и руки, и плавание в координации .Ну поплавай на ногах и даш знать .

Удачи.

Little_boo от Июля 25, 2012, 08:03:25 am

Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:52:25 am

Я своё написал, а то что для тебя это тёмный лес так ты извени.

Всё понятно, как согласовать ноги и руки в бате и брассе, ты не в теме. А про кроль ничего разъяснить не можешь, где-то опять что-то прочитал, и сам походу ничего не понял. Надеюсь что rex224 тебя понял, как ему этот вопрос актуален, а не мне.

Little_boo от Июля 25, 2012, 08:05:10 am

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 07:58:59 am

После завтра выложу видео с упражнениями, с работой ног, со стрелочкой, буду очень рад вашему ребята анализу.

Кстати, раз уж ты начал заниматься ногами, почитай это: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6173.0>

И ещё я не очень понял, как часто ты плаваешь. Если не влом, записывай каждый день что плаваешь, и периодически кидай мне в личку.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 08:42:34 am

Цитата: Little_boo от Июля 25, 2012, 08:03:25 am

Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:52:25 am

Я своё написал, а то что для тебя это тёмный лес так ты извени.

Всё понятно, как согласовать ноги и руки в бате и брассе, ты не в теме. А про кроль ничего разъяснить не можешь, где-то опять что-то прочитал, и сам походу ничего не понял. Надеюсь что rex224 тебя понял, как ему этот вопрос актуален, а не мне.

Чтобы тебе на пальцах не объяснять согласование в брассе, начни с 7 мин

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/tekhnika-sportivnogo-plavaniya>

а это тебе школа по кролю, начни сначала

<http://www.youtube.com/watch?v=MwKVA-RRbS0>

Всё боо ты мне не интересен,извени я всё о тебе понял.

@LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 09:41:37 am

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm

Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 09:22:20 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm

Интересно в каком разделе физиологии, анатомии, спортивной психологии существует понятие "мышечная память"

Открой секрет не стыдись.

Что же ты вертишься как вош на игле

Не позорься, это насколько широко распространенное понятие, что стыдно не знать. Материалов по этому вопросу море, изучай. Или ты чрезмерно умного пытаешься из себя состроить и знаешь только понятие кинестетическая память?

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm

прыгаеш с бата на брасс с брасса на четырёх ударный В/С .

А какая разница? Согласование это проблема всех видов плавания, ты видимо под этим понятием понимаешь самый примитив - начальный уровень плавания, на самом деле вопрос не простой. Так я возвращаюсь к вопросу на который ты не ответил, до скольких считать при 4-х ударном кроле, в брассе и бате, чтобы согласовать работу ног и рук?

Ну вот с памятью в мышцах разобрался оказывается память эта в голове в мышцах её нет.а понятие может и распространённое.

А разница в согласовании в брассе и в кроле, бате и кроле разные и нам не нужны, а нужно согласование ног и рук в кроле и желательнo шестиударном.

и не надо пытаться на меня стрелки перекладывать.

А что для тебя как спеца является довольно сложным?

А для 4 -ударного надо первый класс закончить и научиться до четырёх считать.

Ну я то некомпетентный а ты в самый раз, так тебе сам * ...* велел объяснить как же согласовать ноги с руками, для нас начинающих подойдёт не все же здесь мастера.

Тем не менее понятие существует и называется моторная или мышечная память и хоть память то и в голове, без многократного выполнения одного и того же действия она не работает, поэтому и называется "мышечной", поскольку без участия мышц она не работает. Иначе говоря нельзя научиться плавать или играть в теннис просто сидя на диване и медитируя. О какой тренерской практике ты можешь говорить, если этого не знаешь? Вот тебе источник, если будет мало, могу еще пяток найти:

Цитировать

Дайана Халперн. Психология критического мышления, 2000 г./ Термины по книге.

Моторная память Память о выполнении моторных навыков, т. е. таких навыков, владение которыми требуется, например, при плавании или езде на велосипеде.

rex224 от Июля 25, 2012, 10:48:31 am

boo голеностопы тяну, у меня еще проблема такая у меня плоскостопие, размер ноги 44 размера, короче лапа большая. Стараюсь 3 раза в день ее гнуть. Сейчас хожу в бассейн 5 раз в неделю по 80 минут. Раньше ходил по 4 раза.

Little_boo от Июля 25, 2012, 10:57:52 am

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 10:48:31 am

boo голеностопы тяну, у меня еще проблема такая у меня плоскостопие, размер ноги 44 размера, короче лапа большая. Стараюсь 3 раза в день ее гнуть. Сейчас хожу в бассейн 5 раз в неделю по 80 минут. Раньше ходил по 4 раза.

три раза в день это перебор, ты же тянешь связки и сухожилия - им нужно время на восстановление. Мне кажется, если делать с разогревом и не поверхностно, то одного раза в день боле чем достаточно.

rex224 от Июля 25, 2012, 11:01:48 am

Я в книге по физкультуре прочитал, что растяжка мышц эффективна только первые 4 часа, затем опять их нужно тянуть!!

rex224 от Июля 25, 2012, 11:02:49 am

Сегодня в бассейн не ходил сделал перерыв себе, завтра.

rex224 от Июля 25, 2012, 11:09:23 am

А с разогревом и не поверхностно это как?

Little_boo от Июля 25, 2012, 01:00:09 pm

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 11:01:48 am

Я в книге по физкультуре прочитал, что растяжка мышц эффективна только первые 4 часа, затем опять их нужно тянуть!!

Я не знаю, что имелось в виду в книжке. Но грубо говоря, если ты с утра проснулся - мышцы особо тянуться не будут. Их нужно разогреть, размять, потянуть и тогда они приобретут максимальную свою эластичность, и сохраняться она будет пока мышцы не остынут, обычно это меньше чем 4-ре часа, думаю именно это они и имели в виду. Но нас-то интересует прогресс в растяжке. Когда ты тянешь мышцы делается это до болевых ощущений (главное не перебрать), в результате мышцы и связки травмируются. И на восстановление им нужно день-два, иначе можно получить какой-нить хронический геморой. По крайней мере мы так ранились на гибкость, возможно можно более щадящим образом заниматься просто сдвига миотатический рефлекс, но не знаю насколько это эффективно.

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 11:09:23 am

А с разогревом и не поверхностно это как?

Прежде чем что-то тянуть, это надо обязательно разогреть стандартной разминкой, на холодную тянуться нельзя. поэтому оптимально тянуться после плавания, когда руки и ноги размяты.

sosnin от Июля 25, 2012, 01:41:31 pm

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 11:01:48 am

Я в книге по физкультуре прочитал, что растяжка мышц эффективна только первые 4 часа, затем опять их нужно тянуть!!

растяжка мышц-это,грубо говоря,разминка. а когда пловцы говорят о растяжке подразумевается растяжка не мышц,а суставов,сухожилий,связок. как-то так.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 06:29:49 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 09:41:37 am

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 11:42:39 pm

Цитата: Little_boo от Июля 24, 2012, 09:22:20 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm

Интересно в каком разделе физиологии, анатомии, спортивной психологии существует понятие "мышечная память"

Открой секрет не стыдись.

Что же ты вертишься как вошь на игле

Не позорься, это насколько широко распространённое понятие, что стыдно не знать. Материалов по этому вопросу море, изучай. Или ты чрезмерно умного пытаешься из себя состроить и знаешь только понятие кинестетическая память?

Цитата: feniks2277 от Июля 24, 2012, 09:07:23 pm

прыгаеш с бата на брасс с брасса на четырёх ударный В/С .

А какая разница? Согласование это проблема всех видов плавания, ты видимо под этим понятием понимаешь самый примитив - начальный уровень плавания, на самом деле вопрос не простой. Так я возвращаюсь к вопросу на который ты не ответил, до скольких считать при 4-х ударном кроле, в брассе и бате, чтобы согласовать работу ног и рук?

Ну вот с памятью в мышцах разобрался оказывается память

эта в голове в мышцах её нет.а понятие может и распространённое.

А разница в согласовании в брассе и в кроле, бате и кроле

разные и нам не нужны, а нужно согласование

ног и рук в кроле и желательно шестиударном.

и не надо пытаться на меня стрелки перекладывать.

А что для тебя как спеца является довольно сложным?

А для 4 -ударного надо первый класс закончить и научиться до четырёх считать.

Ну я то некомпетентный а ты в самый раз, так тебе сам * ...* велел

объяснить как же согласовать ноги с руками, для нас начинающих

подойдёт не все же здесь мастера.

Тем не менее понятие существует и называется моторная или мышечная память и хоть память то и в голове, без многократного выполнения одного и того же действия она не работает, поэтому и называется "мышечной", поскольку без участия мышц она не работает. Иначе говоря нельзя научиться плавать или играть в теннис просто сидя на диване и медитируя. О какой тренерской практике ты можешь говорить, если этого не знаешь? Вот тебе источник, если будет мало, могу еще пяток найти:

Цитировать

Дайана Халперн. Психология критического мышления, 2000 г./ Термины по книге.

Моторная память Память о выполнении моторных навыков, т. е. таких навыков, владение которыми требуется, например, при плавании или езде на велосипеде.

Александр если бы написали моторная или двигательная память
я бы может бы и соориентировался .а с понятием "мышечная память"

увольте.Помню препарировали лягушку мозг разрушили лапу отняли подсоединили к источнику электрическому мышца раз и сократилась сильнее, сильнее. не думаю чо это както связано с "мышечной памятью"

Интересно если лоботомию сделать "мышечная память" останется?

Александр ,а по поводу тренерской практики смею тебя уверить без понятия "мышечной памяти" поверте можно обойтись, детям это объяснять не нужно ,а взрослым тем более.

И програнмму составляю и ошибки постараюсь исправить,а не смогу книгу с сериями открою,или с тренерами посоветуюсь и поверь есть с кем.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 07:38:32 pm

Цитата: rex224 от Июля 25, 2012, 05:54:36 am

Феникс личного тренера у меня нет, но есть девушка которая преподает плавание в бассейне она подсказывает мне по технике, я ее попросил. Это лучше чем ничего. Феникс я просто попробую методику воо для работы ног. Если результат не сдвинется прибью плавки с стенке и больше ни ногой в басс.

Ну вот видиш оказалось что Тренера у него нет,такчто оказывается я был прав, с раз два три он сможет разобраться, там Постовой всё наглядно разяснил. Осталось как и прежде 80 мин и 5 раз в неделю басик и твоя прога, извени ещё голеностопы тянуть раз вдень

много написано.а толку мало.
так что ему делать КОНКРЕТНО.

Разминка

- 1 старт
- 2.2*200м комп.
- 3.

Основная часть.

1) 4*100м на ногах упражнения (25м на спине, 25м на правом боку, 25м на левом боку, 25м на груди)

200м плавно и мягко на ногах с доской, акцентируя снятие на всем - что получилось почувствовать на упражнении

1-2 раза ускориться на ногах по 25м - не больше!

- 2
- 3.
- 4
- 5.

Заключительная часть.

- 1.
- 2.
- 3.

Хотельсь бы конкретики ,а то на такой "трене"
я думаю к 1.13 не доплыть.

@LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 07:41:24 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 06:29:49 pm

Александр если бы написали моторная или двигательная память я бы может бы и сориентировался .а с понятием "мышечная память" увольте.Помню препарировали лягушку мозг разрушили лапу отняли подсоединили к источнику электрическому мышца раз и сократилась сильнее, сильнее. не думаю чо это както связано с "мышечной памятью"

Интересно если лоботомию сделать "мышечная память" останется?

Александр ,а по поводу тренерской практики смею тебя уверить без понятия "мышечной памяти" поверте можно обойтись, детям это объяснять не нужно ,а взрослым тем более.

И програнмму составляю и ошибки постараюсь исправить,а не смогу книгу с сериями открою,или с тренерами посоветуюсь и поверь есть с кем.

Даже я, не имея никакого тренерского опыта сориентировался о чем идет речь, когда сказали "мышечная память" - может сам термин и некорректен, однако о чем шла речь вполне понятно.

Просто поспорить захотелось?

Насчет тренерской практики, тут вы опять неправы - детям надо объяснять и не один один раз, почему надо делать так, а не иначе, в противном случае при монотонности и усталости, они будут делать как им легче, а не как правильно, в результате это отложится в их моторной памяти и исправить это будет очень трудно. В книжках, между прочим, об этом тоже написано, если конечно читать их полностью, а не только примеры серий.

Little_boo от Июля 25, 2012, 09:23:45 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 07:41:24 pm

Даже я, не имея никакого тренерского опыта сориентировался о чем идет речь, когда сказали "мышечная память" - может сам термин и некорректен, однако о чем шла речь вполне понятно. Просто поспорить захотелось?

Конечно, поспорить охота, он же тролль явный. Потому что все кто понимает, что такое моторная память, понимают жаргонное "мышечная память".

Little_boo от Июля 25, 2012, 09:47:05 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 08:42:34 am

Чтобы тебе на пальцах не объяснять согласование в брассе, начни с 7 мин

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/tekhnika-sportivnogo-plavaniya>

а это тебе школа по кролю, начни сначала

<http://www.youtube.com/watch?v=MwKVA-RRbS0>

Всё боо ты мне не интересен, извени я всё о тебе понял.

;D

ты реально думаешь, что мне интересно это пособие для чайников? :)

feniks2277 от Июля 25, 2012, 10:15:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 25, 2012, 07:41:24 pm

Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 06:29:49 pm

Александр если бы написали моторная или двигательная память я бы может бы и сориентировался .а с понятием "мышечная память" увольте.Помню препарировали лягушку мозг разрушили лапу отняли подсоединили к источнику электрическому мышца раз и сократилась сильнее, сильнее. не думаю чо это както связано с "мышечной памятью"

Интересно если лоботомию сделать "мышечная память" останется?

Александр ,а по поводу тренерской практики смею тебя уверить без понятия "мышечной памяти" поверте можно обойтись, детям это объяснять не нужно ,а взрослым тем более.

И програнмму составлю и ошибки постараюсь исправить ,а не смогу книгу с сериями открою,или с тренерами посоветуюсь и поверь есть с кем.

Даже я, не имея никакого тренерского опыта сориентировался о чем идет речь, когда сказали "мышечная память" - может сам термин и некорректен, однако о чем шла речь вполне понятно.

Просто поспорить захотелось?

Насчет тренерской практики, тут вы опять неправы - детям надо объяснять и не один один раз, почему надо делать так, а не иначе, в противном случае при монотонности и усталости, они будут делать как им легче, а не как правильно, в результате это отложится в их моторной памяти и исправить это будет очень трудно. В книжках, между прочим, об этом тоже написано, если конечно читать их полностью, а не только примеры серий.

Понял ,так если я по фене ботаю так может и сдесь базарить начнём.

ты написал : " сам термин некоректен (неправильный) жаргонный"

намного проще выдать правильные тэрмины например : Умения, Навыки, тогда в жаргонном потребность отпадёт,

Объяснять надо и по многу раз,только я понятие "мышечную память" имел в виду . им это не надо и так не запомнят.

А плавать на усталости ты сам не рекомендовал, так зачем же детям технику неустойчивую ломать да на усталости плавать, ты вот парню 27 летнему на пульсе 23-24 уд/за10 сек плавать не разрешил а тут дети на усталости.

Да на сколько я понимаю плыть легче , тогда когда плывёшь правильно.

Без В я не знаю что такое тролить.

Но то что пока реально помощи парню нет
это уже ежу понятно.

feniks2277 от Июля 25, 2012, 10:27:24 pm
Цитата: Little_boo от Июля 25, 2012, 09:47:05 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 08:42:34 am
Чтобы тебе на пальцах не объяснять согласование в брассе,
начни с 7 мин
<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/tekhnika-sportivnogo-plavaniya>
а это тебе школа по кролю, начни сначала
<http://www.youtube.com/watch?v=MwKVA-RRbS0>
Всё боо ты мне не интересен, извени я всё о тебе понял.
;D

ты реально думаешь, что мне интересно это пособие для чайников? :)
Нет тебе нет а парню стодится.
Так ежели ты лучше объяснить можеш,
так я только рад буду узнать что то новое,
или опять к какой то книге отошлеш.
Кода о книге пишеш . пиши название
страницу, а то у тебя привычка всё
либо из опыта либо голословно .

Little_boo от Июля 25, 2012, 10:32:09 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 10:27:24 pm
Нет тебе нет а парню стодится.
Ему-то в самый раз, но ты вроде мне хотел что-то интересное про согласование рассказать. А
это всё для обучающихся технике, где продвинутый уровень? ;D

feniks2277 от Июля 26, 2012, 01:19:16 am
Цитата: Little_boo от Июля 25, 2012, 10:32:09 pm
Цитата: feniks2277 от Июля 25, 2012, 10:27:24 pm
Нет тебе нет а парню стодится.
Ему-то в самый раз, но ты вроде мне хотел что-то интересное про согласование рассказать. А
это всё для обучающихся технике, где продвинутый уровень? ;D

Да чего воду то в ступе толочь. Всё я, я кулаками в грудь
стушиш все неучи, один ты перец.
Нет нечего тебе нехотел рассказать, ты и этого то не знавши куда уж тебе интереснее,
Образовывайся считать учись может когда и пригодится
Или как всегда стрелочки переведеш глядиш о на "кривой козе" то и
выедеш.
А может ты Амэрику откроеш и чем то новым разродишся.
А то акромья ласт .на боку и стопы тянуть, да пальцы гнуть,
за три недели ничего то и не выдал, так на три
копейки.
Удачи тебе "тренеруй" на здоровье.

rex224 от Июля 27, 2012, 09:36:14 am
На ногах сегодня 25 проплыл за 33.12 с. это пока мой лучший результат! Аж 3 сек скинул.