
Little_boo от Августа 01, 2012, 03:48:18 pm
Куда делся спортсмен? Обещал видео.

rex224 от Августа 02, 2012, 01:01:05 pm
Приветствую, завтра постараюсь сделать видео!!!

Little_boo от Августа 02, 2012, 01:56:43 pm
Цитата: rex224 от Августа 02, 2012, 01:01:05 pm
Приветствую, завтра постараюсь сделать видео!!!
ты это время плавал, или как?

rex224 от Августа 03, 2012, 11:50:00 am
Да нет, хожу регулярно. Вот мое скромное видео, что получилось снять!
<http://youtu.be/SS622gx2TeY>

Little_boo от Августа 03, 2012, 08:17:52 pm
Цитата: rex224 от Августа 03, 2012, 11:50:00 am
Да нет, хожу регулярно. Вот мое скромное видео, что получилось снять!
<http://youtu.be/SS622gx2TeY>
не, это никуда не годится. Ты ногами совершенно не делаешь того, о чем я писал.
Посмотри как у Попова голеностопы гнуться - как ласты: http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k&feature=player_detailpage#t=79s
За счет этого он и плывет быстро, у тебя всё ещё голеностопы согнуты "на себя". Что они не выпрямляются? Это совсем дубовым надо быть. Думаю, что выпрямляются - тяни носок.

Опять же я писал, чтоб был фонтанчик из под воды - в место этого ноги тонут в первой половине. Во второй половине всплывают, но прямых ног, о которых я говорил не видно. Только колени из стороны в сторону болтаются. В общем так упражнения не плаваются - это халтура.

А что ты кролем пытался изобразить я не понял, это и не упражнение и не координация.

rex224 от Августа 04, 2012, 07:30:19 am
не гнуться они у меня больше, деревянные. Все удалено модератором надоело
пользователю - предупреждение

Little_boo от Августа 04, 2012, 07:36:49 am
Цитата: rex224 от Августа 04, 2012, 07:30:19 am
не гнуться они у меня больше, деревянные. Все надоело
быстро тебе надоело :)
Я не верю, что ты не в состоянии вытянуть носок в перед. Никто не просит, чтобы с такой гибкостью ступни как ласты работали, но тупо вытянуть носок можно же? И ласт на бортике не видно - как разрабатывать-то ступню?

Ладно, поехал я в Лужники мучаться. Как назло погода сегодня не солнечная.

rex224 от Августа 04, 2012, 07:41:00 am
Кролем я плыл на количество гребков на 25 м, у меня их 21, а ногами работал медленно.

rex224 от Августа 04, 2012, 07:42:28 am
да буду гнуть ласту что делать. И еще эти две недели я все время плавал 4 по 100
(25,25,25,25) уже надоело это плавать!!! Что еще посоветуете?

Little_boo от Августа 04, 2012, 07:51:30 am
Цитата: rex224 от Августа 04, 2012, 07:42:28 am
да буду гнуть ласту что делать. И еще эти две недели я все время плавал 4 по 100
(25,25,25,25) уже надоело это плавать!!! Что еще посоветуете?
Я вообще ещё советовал это комбинировать со свободным спокойным плаванием и ускорениями для контроля времени. Только ты явно не дорабатываешь на упражнениях, сам же видишь что с ногами на видео твориться в первой половине. Что там на боку твориться и на груди, я не

видел. Но я думаю, что на боку ты тоже нефига не прямыми ногами работаешь. А там ведь это просто визуально самому можно контролировать.

Цитировать

Кролем я плыл на количество гребков на 25 м, у меня их 21, а ногами работал медленно. Нету как согласования. О котором мы тут спорили с фениксом. Более того, у тебя явно в руках не хватает гибкости, сколько бы ты не плавал упражнений, как бы ты не следил за высоким локтем, с такой гибкостью ты будешь заваливать начало гребка. Посмотри сам, у тебя рука даже не выпрямляется на захвате, и потом локоть с плечом тонут. Так что тут я ничего кроме работы на гибкость посоветовать не могу. Контролируй свой гребок сам, никто за тебя это делать не будет. Ты же видишь свои ошибки на видео?

rex224 от Августа 04, 2012, 08:05:56 am
вижу скорректируйте мою тренировку с чего мне сейчас начать?

варяг от Августа 04, 2012, 03:08:58 pm
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.

Рекс попробуй сделать так.- твоя цель это ну скажем красивое плавание.которое приносит тебе удовольствие и ты при этом скользишь и тп.. примерно так. но это конечная цель. это принцесса которая ждет тебя в замке.

а на пути к ней тебя разделяет 5-6 чудовишь оторые хотят тебя сожрать.. (это твои ошибки) попробуй поэтапно победить их. я думаю самое большое чудовише это ноги .. оно тянет тебя на дно и не дает плыть потомучто я видел твое последнее видео и еслибы не эти ноги то я бы сказал ты намного лучше плывешь чем на 1 видео. но они убивают всю твою работу. у нас Преподаватель Психолог сказала так- если чтото хотите победить или исправить - сделайте это своим любимым упражнением. полюбите это. хотите это делать пусть это самые кривые (я образно) ноги и ли самыипроваленый таз и тп ... представьте что вы летите на треню чтобы только это исправить.....

если по существу-

1 нужныххорошие ласты короткие. 2 перемешивайте ноги грудь-ноги спина..
3 при ударе мне помог совет одного человека ... представь что ты футболист и ты чеканишь мяч (имелось в ввиду не удар от колена а хлесткость) 4 Точнее самое первое . если вы будете ожидать быстрого результата вы проиграете. сделайте долгосрочные цели. (год - полтора)

ну удачи :)))

rex224 от Августа 04, 2012, 03:47:08 pm
Спасибо Варяг!!! Буду стараться!!!

варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
z скажу более ... уверен что за 1-1.5 года вы исправите ноги и будете плыть легко. но лично мое мнение- 70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног

rex224 от Августа 04, 2012, 06:00:56 pm
подумаю, дело в том, что когда я плыву кролем на максимуме они как бы у меня не работают полностью.

rex224 от Августа 04, 2012, 06:01:34 pm
когда я их напрягаю то быстро устаю

варяг от Августа 04, 2012, 06:25:25 pm

все так и должно быть.. потомучто там больше мышц.. при нагрузке больше жрут кислорода... здесь суть не в том что бы быстрее ими работать.. а в том чтобы они вам не мешали.. чтобы при такойже затрачиваемой энергии вы двигались продуктивнее

Anyu7 от Августа 04, 2012, 07:33:40 pm
вопрос- сегодня первый раз плавала в коротких ластах, таких <http://www.villagesport.com.au/products/Zoggs-Manta-Ray-Swim-Fins.html>
скорость--супер, но чтобы ласты были в воде, приходилось прилагать много усилий (тк они тянули стопу вверх, хотя у меня ноги обычно тонут)
это нормально, или надо все таки ласты потяжелее (эти кажутся оч легкими на вес)?

moi от Августа 04, 2012, 10:46:45 pm
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног

Варяг уже может быть смело тренером по ногам в нашей сборной!

варяг от Августа 04, 2012, 10:50:03 pm
Цитата: moi от Августа 04, 2012, 10:46:45 pm
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног

Варяг уже может быть смело тренером по ногам в нашей сборной!

:))))))))) ну.. резко нельзя подвергать опасности всю сборную.. мне надо пару- тройку человек:)

feniks2277 от Августа 06, 2012, 08:34:39 am
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
з скажу более ... уверен что за 1-1.5 года вы исправите ноги и будете плыть легко. но лично мое мнение- 70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног
Варяг ты уж извени что я вмешался, то есть ты советуеш из 90 мин в воде 70 минут посвящать плаванию на ногах, или если тренеровка 6000 м 4200метров плавать на них родимых, и 20 минут посвящать всему остальному. (упражнениям, плаванию на руках ,плаванию в координации и исчо пара тройка нужных вещей)
А как жа ручки которые дают 80%- 85% продвижения в воде.
Честно очень смелый совет для студента спорт вуза.

Little_boo от Августа 06, 2012, 09:10:28 am
Цитата: gex224 от Августа 04, 2012, 08:05:56 am
вижу скорректируйте мою тренировку с чего мне сейчас начать?
Я просил присылать мне после каждой терны то, что ты плаваешь. Но пока ты прислал что-то один раз. И в этом не было учтено рекомендаций выше.
Поэтому ты пиши, что плаваешь. А там уже будет что корректировать, пока не понятно. И дело тут не столько в коррекции тренировки, сколько в качестве проплываемого. Абсолютно всё равно что ты будешь плавать, если ты будешь это плавать не правильно по технике.
Цитата: gex224 от Августа 04, 2012, 06:01:34 pm
когда я их напрягаю то быстро устаю
Это нормально, потому что пока они у тебя молотят в пустую. Надо сначала поставить технику, потом наработать выносливость уже с нормальной техникой.
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 03:08:58 pm
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 boo для работы ног. Если результат не сдвинется прибью плавки с стенке и больше ни нагой в басс.
Могу дать 99% гарантии, что моя метода на тебя не подейует. Несмотря на простоту требует системного подхода, и упорной работы в течении определенного времени. Судя по тому, что ты делал раньше - ты так работать не можешь.
Цитата: Anyu7 от Августа 04, 2012, 07:33:40 pm
вопрос- сегодня первый раз плавала в коротких ластах, таких <http://www.villagesport.com.au/products/Zoggs-Manta-Ray-Swim-Fins.html>
скорость--супер, но чтобы ласты были в воде, приходилось прилагать много усилий (тк они

тянули стопу вверх, хотя у меня ноги обычно тонут)
это нормально, или надо все таки ласты потяжелее (эти кажутся оч легкими на вес)?
Обычно ласты либо тогуют, либо нейтральной плавучести. Проверь. И где ты плаваешь - всё закрыто :(

feniks2277 от Августа 06, 2012, 09:29:55 am
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 10:50:03 pm
Цитата: moi от Августа 04, 2012, 10:46:45 pm
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног

Варяг уже может быть смело тренером по ногам в нашей сборной!

:))))))))) ну.. резко нельзя подвергать опасности всю сборную.. мне надо пару- тройку человек:)

А вот здесь ты на 100% прав не надо.
Думаю с собой пока надо разобраться.
Rex хочет 1.13- 1.15
Ты 1.05- 1.07
ты 50 м за 34сек он за 37сек
Напиши ему свою прогу, и вместе и попробуете

feniks2277 от Августа 06, 2012, 10:35:16 am
Цитата: rex224 от Августа 04, 2012, 08:05:56 am
вижу скорректируйте мою тренировку с чего мне сейчас начать?
Страннно человек просит о корректировке,
и с чего начать , а ты пишеш: " пиши что ты плаваеш".
Он тебя спрашивает.
Технику ты его увидел так регулируй , корректируй,
давай упражнения, с указанием на что обратить
внимание, составь тренеровку, или ему на ногах ещё 1.5 года плавать.

<http://www.youtube.com/watch?v=SS622gx2TeY&feature=youtu.be>

варяг от Августа 09, 2012, 02:33:21 pm
Цитата: feniks2277 от Августа 06, 2012, 08:34:39 am
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
z скажу более ... уверен что за 1-1.5 года вы исправите ноги и будете плыть легко. но лично мое мнение- 70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног
Варяг ты уж извени что я вмешался, то есть ты советуеш из 90 мин в воде 70 минут посвящать плаванию на ногах, или если тренеровка 6000 м 4200метров плавать на них родимых, и 20 минут посвящать всему остальному. (упражнениям, плаванию на руках , плаванию в координации и исчо пара тройка нужных вещей)
А как жа ручки которые дают 80%- 85% продвижения в воде.

Феникс я не утверждаю а какбы говорю человеку свое мнение. кстати из 90 минут 70 % это будет 63 минуты:) и я имею в виду например не только одни ноги а например упражнения с перекатом Попова.. насчет рук я согласен это главный движитель.. но ему ноги мешают... Честно очень смелый совет для студента спорт вуза.

feniks2277 от Августа 09, 2012, 09:06:45 pm
Цитата: варяг от Августа 09, 2012, 02:33:21 pm
Цитата: feniks2277 от Августа 06, 2012, 08:34:39 am
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
z скажу более ... уверен что за 1-1.5 года вы исправите ноги и будете плыть легко. но лично мое мнение- 70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног
Варяг ты уж извени что я вмешался, то есть ты советуеш из 90 мин в воде 70 минут посвящать плаванию на ногах, или если тренеровка 6000 м 4200метров плавать на них родимых,

и 20 минут посвящать всему остальному. (упражнениям, плаванию на руках, плаванию в координации и исчо пара тройка нужных вещей)
А как же ручки которые дают 80%- 85% продвижения в воде.

Феникс я не утверждаю а какбы говорю человеку свое мнение. кстати из 90 минут 70 % это будет 63 минуты:) и я имею в виду например не только одни ноги а например упражнения с перекатом Попова.. насчет рук я согласен это главный движитель.. но ему ноги мешают... Честно очень смелый совет для студента спорт вуза.

Николай когда ты даёшь совет его надо аргументировать.

1. "Упражнение А Попова" само по себе ничего не даёт, а только нарушит то к чему стремится начинающий (плавать с согласованием ног и рук) ибо в самой основе упр. находится остановка. что является грубейшей ошибкой которую затем достаточно сложно исправить.

2. ноги как ты видел на видео совершенно бесполезны. значит при выполнении так называемого "упр А Попова" они не будут выполнять свою функцию продвижения, что является основой в этом упр.

3. Я ошибся ты прав 63 мин, Здорово. И ты как тренер советуешь ученику развивать самое слабое место что у него есть, ноги, затрачивая 90% времени на эту работу, постараюсь объяснить На 12 ударов ногами /один цикл руками помоему это "упр А. Попова"

И наконец постарайся объяснить Как ему ноги мешают?

варяг от Августа 09, 2012, 09:22:19 pm
:) ну как они ему мешают:))) то что он в координации плавает медленнее чем на руках вот что я имел в виду.

Феникс я не утверждаю а какбы говорю человеку свое мнение. -вот мои слова :) а ты передергиваешь --Здорово. И ты как тренер советуешь ученику если честно у меня нет никакого желания быть Литли -2 :) так что вы лучше вдвоем бейте головой друг друга об стенку:)

напиши лучше мне ответ на вопрос в личку.

feniks2277 от Августа 10, 2012, 02:10:24 am
Цитата: варяг от Августа 04, 2012, 05:24:24 pm
з скажу более ... уверен что за 1-1.5 года вы исправите ноги и будете плыть легко. но лично мое мнение- 70 процентов трени должно быть направлено на исправление работы ног Я не собираюсь сталкиваться с тобой.

Это ты написал своё мнение и выдал человеку, как бы ты поступил на его месте
Парень который не понимает что же ему делать он хочет
1.15 100 м В/С

Ты лично из твоего опыта плавания сможешь из 90 мин 63 минуты долбить на ногах, и так в течении 1.5 лет, а остальное время посвятить всему остальному.
Ну так я по крайней мере это понял.

Да и где он писал или показывал что он на руках плавает быстрее чем в координации?

варяг от Августа 10, 2012, 03:44:31 am
насчет рук он это не писал но я уверен что так и есть.

moi от Августа 10, 2012, 10:17:49 am
Цитата: варяг от Августа 10, 2012, 03:44:31 am

насчет рук он это не писал но я уверен что так и есть.

Это можно проверить, если он пропылвет на время с колабашкой между ног :O)))
Но думаю, без ног вряд ли у него получится быстрее...

rex224 от Августа 10, 2012, 02:44:29 pm

Подскажите упражнения на то, чтобы гнуть ласты!!! Я постоянно сажусь на них и пытаюсь как бы встать.

Little_boo от Августа 10, 2012, 06:59:57 pm

Цитата: rex224 от Августа 10, 2012, 02:44:29 pm

Подскажите упражнения на то, чтобы гнуть ласты!!! Я постоянно сажусь на них и пытаюсь как бы встать.

<http://i-stretching.ru/archives/28>

Не надо вставать, если, как ты говоришь, у тебя они не гнуть, ты нормально это сделать не сможешь.

Я обычно так тяну: Садись на колени, голени кладешь под попу и поднимаешь колени.
Для второго упражнения нужен партнер - ложишься на спину, сгибаешь ноги и партнер давит руками на край стопы. Две вариации, когда пятки кладутся на пятую точку, и когда ноги разводятся и кладутся вдоль таза.

feniks2277 от Августа 10, 2012, 08:29:47 pm

Цитата: rex224 от Августа 10, 2012, 02:44:29 pm

Подскажите упражнения на то, чтобы гнуть ласты!!! Я постоянно сажусь на них и пытаюсь как бы встать.

В моё время гнули пальцы.

@LE}{@NDER от Августа 10, 2012, 08:53:45 pm

Цитата: Little_boo от Августа 10, 2012, 06:59:57 pm

Цитата: rex224 от Августа 10, 2012, 02:44:29 pm

Подскажите упражнения на то, чтобы гнуть ласты!!! Я постоянно сажусь на них и пытаюсь как бы встать.

<http://i-stretching.ru/archives/28>

Не надо вставать, если, как ты говоришь, у тебя они не гнуть, ты нормально это сделать не сможешь.

Я обычно так тяну: Садись на колени, голени кладешь под попу и поднимаешь колени.
Для второго упражнения нужен партнер - ложишься на спину, сгибаешь ноги и партнер давит руками на край стопы. Две вариации, когда пятки кладутся на пятую точку, и когда ноги разводятся и кладутся вдоль таза.

Интересная статейка - я тянусь так:

(<http://www.onlinebangalore.com/bangalore/supta.jpg>)

(<http://thumbnails76.imagebam.com/20107/5c2373201066496.jpg>)

Сначала просто сажусь, а потом, привыкнув, ложусь, правда в брасе колени почти вместе.

rex224 от Августа 11, 2012, 07:40:23 am

Я просто сажусь на голени и приподнимаю колени, вот тогда чувствую что стопа выгинается.
Заодно и пресс включается!

rex224 от Августа 16, 2012, 12:02:10 pm

Если я хочу плавать 100 из 1.14 с. мне необходимо помимо плавания ходить в тренажерный зал?

moi от Августа 16, 2012, 12:10:09 pm

Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:02:10 pm

Если я хочу плавать 100 из 1.14 с. мне необходимо помимо плавания ходить в тренажерный зал?

Спринтерам вроде как рекомендуется. Однако "хилые" дети-подростки и даже девушки, занимающиеся плаванием, - спокойно берут этот результат :O)))

rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm
Однако это техника? если я первый полтинник плыву 36 сек, а второй в районе 50 сек?

sosnin от Августа 16, 2012, 12:47:41 pm
Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm
Однако это техника?
это ее отсутствие

moi от Августа 16, 2012, 12:57:48 pm
Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm
Однако это техника? если я первый полтинник плыву 36 сек, а второй в районе 50 сек?

Судя по тому видео, что вы выкладывали, плохая техника просто истощает вас на первом отрезке и в конце идет полный слив. Выносливость у вас вроде должна быть - раз вы такие серии готовы были бомбить.

@LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 01:12:47 pm
Цитата: moi от Августа 16, 2012, 12:57:48 pm
Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm
Однако это техника? если я первый полтинник плыву 36 сек, а второй в районе 50 сек?

Судя по тому видео, что вы выкладывали, плохая техника просто истощает вас на первом отрезке и в конце идет полный слив. Выносливость у вас вроде должна быть - раз вы такие серии готовы были бомбить.

В том то и дело, что выносливость нужна, чтобы поддерживать технику, а не просто на зубах дофигачить вторую половину абы как. При нормальном раскладе в кроле, при таком полтиннике должно быть 36/38 (ну 39 - не хуже). Если так не получается, то надо начинать медленнее первый полтинник. Какое-то время тренер давал мне серии по 100 - задача была проплыть так, чтобы второй полтинник был в полную силу и при этом время на 2м полтиннике должно было быть лучше чем на первом. Далеко не с первого раза, я подобрал нужный темп на первом полтиннике, чтобы выполнить задание.

rex224 от Августа 16, 2012, 01:29:36 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 01:12:47 pm
Цитата: moi от Августа 16, 2012, 12:57:48 pm
Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm
Однако это техника? если я первый полтинник плыву 36 сек, а второй в районе 50 сек?

Судя по тому видео, что вы выкладывали, плохая техника просто истощает вас на первом отрезке и в конце идет полный слив. Выносливость у вас вроде должна быть - раз вы такие серии готовы были бомбить.

В том то и дело, что выносливость нужна, чтобы поддерживать технику, а не просто на зубах дофигачить вторую половину абы как. При нормальном раскладе в кроле, при таком полтиннике должно быть 36/38 (ну 39 - не хуже). Если так не получается, то надо начинать медленнее первый полтинник. Какое-то время тренер давал мне серии по 100 - задача была проплыть так, чтобы второй полтинник был в полную силу и при этом время на 2м полтиннике должно было быть лучше чем на первом. Далеко не с первого раза, я подобрал нужный темп на первом полтиннике, чтобы выполнить задание.

А как Вы подбирали темп? Я вот тоже заметил, что когда медленно начинаю, второй отрезок плыву быстрее первого?

@LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 01:37:21 pm
Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 01:29:36 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 01:12:47 pm
Цитата: moi от Августа 16, 2012, 12:57:48 pm
Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm
Однако это техника? если я первый полтинник плыву 36 сек, а второй в районе 50 сек?

Судя по тому видео, что вы выкладывали, плохая техника просто истощает вас на первом отрезке и в конце идет полный слив. Выносливость у вас вроде должна быть - раз вы такие серии готовы были бомбить.

В том то и дело, что выносливость нужна, чтобы поддерживать технику, а не просто на зубах дофигачить вторую половину абы как. При нормальном раскладе в кроле, при таком полтиннике должно быть 36/38 (ну 39 - не хуже). Если так не получается, то надо начинать медленнее

первый полтинник. Какое-то время тренер давал мне серии по 100 - задача была проплыть так, чтобы второй полтинник был в полную силу и при этом время на 2м полтиннике должно было быть лучше чем на первом. Далеко не с первого раза, я подобрал нужный темп на первом полтиннике, чтобы выполнить задание.

А как Вы подбирали темп? Я вот тоже заметил, что когда медленно начинаю, второй отрезок плову быстрее первого?

Эмпирически. Первый раз, когда плыл это задание (правильно называется "негативный сплит", если я не ошибаюсь) вроде не сильно начал, однако 1й 50ник был гораздо лучше второго. С каждой сотней снижал темп, пока не получилось 2й 50 проплыть лучше первого. Последующие разы уже гораздо реже промахивался с темпом на первом полтиннике. В идеале 2й должен быть лучше 1го на как можно меньшую величину (то есть не купаться 1й, а потом впахивать на 2м) - но само по себе оно не придет, только с опытом. Ну и с ростом тренированности и технического уровня темп и ощущения меняются.

mo1 от Августа 16, 2012, 02:22:24 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Августа 16, 2012, 01:12:47 pm

В том то и дело, что выносливость нужна, чтобы поддерживать технику

Ну и это тоже есть... В бате особенно очевидно. Кончились силы - развалилась техника :O)))

Но мне кажется техника первична. Надо чтобы хоть "что-то" было, что может на втором отрезке ломаться из-за потери энергии. А когда ее (техники) нет, то - просто мусилово теряет "мощь" - отсюда резкая потеря скорости.

Little_boo от Августа 16, 2012, 03:41:42 pm

@LE}{@NDEr, кроль это не бат и не брасс, хорошо подготовленные пловцы плывут оба полтинника почти по максимуму. Это если физика не позволяет приходится раскладывать силу.

Цитата: rex224 от Августа 16, 2012, 12:45:44 pm

Однако это техника? если я первый полтинник плову 36 сек, а второй в районе 50 сек?

Я без тренировок батом плову первый за 26,5, а заканчиваю за 34. При это максимум 50 бат я плову за 25,5.

Если потренироваться, то выглядеть это должно как 26,5+30с.

В твоём случае, ты берешь свои 36 не техникой, а тупо диким темпом, поэтому организм быстро сливается. Вообще обсуждать твоё время достаточно проблематично, потому что ты не выдаешь ни какой полезной информации о реальном состоянии организма после проплывания 100м в том режиме. Я тебя просил пульсы померить, ты этого не сделала. При это утверждаешь, что восстанавливаешься за 15 секунд. Я вот после своей сотни 26,5+34 отходил минут 10, только после 600м откупывания меня отпустило, а полное восстановление ещё шло 3-4 дня.

Пока ты сам не научишься разбираться в своём физическом состоянии и целях того, что ты плаваешь у тебя ничего не получится.

@LE}{@NDEr от Августа 16, 2012, 04:46:32 pm

Цитата: Little_boo от Августа 16, 2012, 03:41:42 pm

@LE}{@NDEr, кроль это не бат и не брасс, хорошо подготовленные пловцы плывут оба полтинника почти по максимуму. Это если физика не позволяет приходится раскладывать силу.

Справедливо замечание, я концентрируюсь на брассе. Однако в случае с топикстартером явно есть проблемы и с техникой, и с физикой, да и на подготовленного пловца он явно не тянет. Имхо в данном случае лучше раскладывать силы и плыть медленнее, чтобы сохранять хоть какое-то подобие техники, но при этом ровно, поэтому даже при том же самом результате лучше если рабочая сотня будет 43/43 с мягким началом, чем 36/50 - по крайней мере и над техникой сможет работать и темп будет учиться контролировать.

...а вообще бы, по хорошему, если нет необходимости где-то стартовать, хотя бы годик надо бы базу медленно поплавать и упражнения на технику, без всяких заморочек со временем.

Little_boo от Августа 16, 2012, 04:48:55 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Августа 16, 2012, 04:46:32 pm

...а вообще бы, по хорошему, если нет необходимости где-то стартовать, хотя бы годик надо бы базу медленно поплавать и упражнения на технику, без всяких заморочек со временем.

Я уже ему это объяснял :)

feniks2277 от Августа 16, 2012, 08:00:50 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Августа 16, 2012, 04:46:32 pm

Цитата: Little_boo от Августа 16, 2012, 03:41:42 pm

@LE}{@NDER, кроль это не бат и не брасс, хорошо подготовленные пловцы плывут оба полтинника почти по максимуму. Это если физика не позволяет приходится раскладывать силу.

Справедливое замечание, я концентрируюсь на брассе. Однако в случае с топикстартером явно есть проблемы и с техникой, и с физикой, да и на подготовленного пловца он явно не тянет. Имхо в данном случае лучше раскладывать силы и плыть медленнее, чтобы сохранять хоть какое-то подобие техники, но при этом ровно, поэтому даже при том же самом результате лучше если рабочая сотня будет 43/43 с мягким началом, чем 36/50 - по крайней мере и над техникой сможет работать и темп будет учиться контролировать.

...а вообще бы, по хорошему, если нет необходимости где-то стартовать, хотя бы годик надо бы базу медленно поплавать и упражнения на технику, без всяких заморочек со временем.

Александр я уже не раз замечаю такие советы:"надо бы базу медленно поплавать и упражнения на технику,

без всяких заморочек со временем"

А конкретно что плавать то? и как это без времени?И по каким критериям? определить когда по времени начинать плавать?

Он тренера не имеет так девочка по технике иногда подсказывает.

5 раз в неделю по 75-80 мин
тренировка.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

@LE}{@NDER от Августа 16, 2012, 09:52:47 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 16, 2012, 08:00:50 pm

Александр я уже не раз замечаю такие советы:"надо бы базу медленно поплавать и упражнения на технику,

без всяких заморочек со временем"

А конкретно что плавать то? и как это без времени?И по каким критериям? определить когда по времени начинать плавать?

Он тренера не имеет так девочка по технике иногда подсказывает.

5 раз в неделю по 75-80 мин
тренировка.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Феникс, вы с луны свалились? Я написал что плавать "базу и упражнения на технику". Без времени - это без времени - никаких засеканий, в спокойном, комфортном темпе (1я - 2я зона если так понятнее).

По тренировкам расписать не получится, поскольку плавать то же самое не имеет смысла - нужно составлять тренировки учитывая изменения в технике и индивидуальное самочувствие пловца. То что тренера нету, это очень плохо, поскольку самому свою технику проконтролировать невозможно и, судя по видео, исправить ее самостоятельно не выйдет.

Приблизительно соотношение должно быть таким: 55-75% аэробное плавание в координации, 20-30% упражнения, 10-15% плавание на ногах, все это приблизительно и не означает, что плывется каждая фаза отдельным куском или обязательно в таких пропорциях. 1/4 - 1/3 тренировки - разминка (по крайней мере у меня так в зависимости от объема). Пример разминки для новичка, который может проплыть 1км (100м кроль 25м коорд / 25м на ногах руки стрелочкой (для дыхания поднимать гололву), 100м брасс 25м коорд / 25м ноги, 100м спина 25м коорд / 25м ноги руки стрелочкой).

Задания должны плаваться на пульсе 18-20уд. / 10сек

Аэробные задания должны плаваться максимально без остановок или паузы должны быть минимальными (не больше 10сек).

Пример: 8x200м 4x400м 2x800м 1x1500м 1x3000м. Отдых 10сек. Если тяжело можно начинать с серий 10x50 5x100 2x200 и доводить 20x50 10x100 5x200 и т.д. - постепенно, по мере роста тренированности, полтинники и сотни убрать из аэробных заданий.

Теперь самое интересное: Те же 8x200 не обязательно постоянно плыть только кролем в координации. Я иногда плаваю 8x200 200кпл / 200 кр, или 8x200 50м упражнение / 50 координация, (если трудно плыть упражнения можно по-началу 50м упражнение / 150 коорд). У меня основной брасс и я часто плаваю такие комбинации 1x1200м 50м упр брасс + 50м брасс в коорд. + 100м кроль и так по кругу без остановок 800-1200м (в кроле восстанавливаю силы для брасса). Поскольку топик стартер устает, когда плывет кролем, можно делать подобные комбинации, например, со спиной и на меньших отрезках.

Теперь ты понимаешь, почему бессмысленно изначально планировать набор тренировок? У меня базовое задание тренировок в базовый период в основном строится на этом костяке 8x200м 4x400м 2x800м 1x1500м 1x3000м (каждый день одна из этих серий), но серия постоянно плывется

по разному иногда координация, иногда упражнения, иногда комплекс. Или например 2x800 комплекс (в координации или упражнения) через кроль или через брасс. (типа 100 бат / 100кр / 100сп / 100кр... и т.д.). Короче вариаций куча. Все плавается аэробно, мягко, с акцентом на технику. Упражнения я плаваю иногда все разные, а иногда выбираю каких-то два и чередую в задании с координацией. Иногда тренер говорит на каком упражнении больше сосредоточиться, если видит, что где-то что-то упускаю в технике. А так, обычно тренер дает задание и я тренируюсь сам, он время от времени посматривает, что плаваю, и в конце комментирует.

feniks2277 от Августа 17, 2012, 04:22:25 am
Ну вообще то это не для меня, а для Rex.
Звучит очень можно сказать не оптимистично.
Я имею в виду это:" То что тренера нету, это очень плохо, поскольку самому свою технику проконтролировать невозможно и, судя по видео, исправить ее самостоятельно не выйдет.
а он хочет всего то 1,15 на 100м В/С
Ну у каждого своё мнение и понимание.
Пример позволиш, у меня друг был ну так он кросс 3 км из 9 мин выбегал и всё, а очень хотел КМС выполнить, незнаю или вы застали ну талоны, зборы общага, стипендия, значок (что не маловажно) служба после окончания в военкомате работа в городе ну много чего, плюсики .
а был такой вид Многоборье ГТО, Морское многоборье и ещё пара тройка где можно денюшку студентам заработать.
Но плавать надо было а плавал плохонько 1,45 ну может поменьше не помню сам факт он упёрся начал плавать за год на 1.09 то ли второй р-д и потом 1.04 первым закончил. МС в ГТО КМС в Морском Кмс . военном Старшим преподавателем в Универе на кафедре Л/А
Да так техники у него так и небыло/ зато выносливость была.
Александр спорить по зонам не хочу, так к слову
2 зона это до пороговое плавание пульс 140 -150уд/мин
До ПАНО для Rex это не очень комфортная зона .
18-20 =120 уд/мин называется КОМПЕНСАТОРНОЕ плавание которое само по себе даёт очень малый тренерочный эффект.
Возможно хороша эта зона при изучении новых упражнений, не более.

Александр Вы сами того не замечая задали параметры.
Вы написали ПУЛЬС 18-20 уд/за 10 сек,
то есть если я знаю, а я знаю точно что
20 x 50 он плавает за 60 сек 50 метров + 10 сек отдых и при этом после серии у него пульс 120 уд/мин становиться очень просто составить серию
20 X 50 за в 70 сек (за 60 плыть+10 сек отдых)
Секундомер у него перед глазами, даёте дополнительную вводную (контроль гребков) 42 гребка или 21 цикл на 50 м
Вот Вам и контроль техники на низком темпе.
Ну, а если знаете что такое ступенчатый Микроцикл+ Стресс по Селье всё становиться проще и планировать намного легче и к тому же можно картинку увидеть
И последнее
Разницы в сериях нет если после окончания серии после проверки пульса он например 120 уд/мин
20 x50 пульс 120уд/мин
10 x 100 пульс 120 уд/мин
5 x 200 пульс 120 уд/мин
и так далее просто было исследование Costill and coworkers в 1988 году в котором сказано что на дистанциях в серии менее 200 м существует тенденция того что пловцы непроизвольно увеличивают скорость на дистанции нарушая режим прохождения дист.
поэтому сет и составляют
4x400м 2x800м 1x1500м 1x3000м
Имеется в виду базовая выносливость

sosnin от Августа 17, 2012, 06:53:33 am
вопрос только один:товарищу было сколько лет? и то,что у него было спортивное прошлое и настоящие,на тот момент,мы уже поняли. то есть как минимум, с "прстранственной координацией", "чувствованием" (ориентир в процессе тренировки по пульсам и самочувствию) себя все в порядке.
и каково прошлое геха-неизветсно.

и да-когда он уперся,товарищ ваш,по сколько плавал? а ведь еще и бегал наверно,поди и греб в морском?

feniks2277 от Августа 17, 2012, 09:30:51 am
Цитата: sosnin от Августа 17, 2012, 06:53:33 am
вопрос только один:товарищу было сколько лет? и то,что у него было спортивное прошлое и настоящие,на тот момент,мы уже поняли. то есть как минимум, с "прстранственной координацией", "чувствованием" (ориентир в процессе тренировки по пульсам и самочувствию) себя все в порядке.
и каково прошлое геха-неизветсно.

и да-когда он уперся,товарищ ваш,по сколько плавал? а ведь еще и бегал наверно,поди и греб в морском?

Ну понятно чтобы МС выполнить пахать нужно и сейчас и тридцать лет назад, тута без коментов да за 9 мин троечку пройти тоже не подетски и шестииивёсельный ял до кровавых мозолей тягать, но уж очень кушать хотелось .
плавал 8 часов в неделю 12 часов л/а+ спортивные пары никто не отменял для 19 лет нормально было никто не жаловался.

Little_boo от Августа 17, 2012, 09:37:07 am
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2012, 09:30:51 am
Ну понятно чтобы МС выполнить пахать нужно и сейчас и тридцать лет назад
ой, не надо сказки пороть. Есть забытые всеми типы многоборья, где разряды ну просто ни какушие. У меня приятель имея 1вр по плаванию, приехал на соревнования по одному из таких видом вногоборья и уехал с КМС.

sosnin от Августа 17, 2012, 09:43:22 am
вооотт...а теперь пусть гех расскажет,готов ли год по столько тренироваться,да еще до кровавых мозолей.еще и без тренера под боком. да и каковы его прошлые успехи в спорте? есть такая выносливость...я ктому,что некоректно любителя-новичка сравнивать с человеком,кот. себя истезал на яле...ял-этож копец каким монстром надо быть...тут и триатлон может отдохнуть в сторонке.
еще лет сколько геху?19?или за 30?
кстати,т.к. тренера рядом постоянно нет,то еще не факт,что даже при таких тренях рекс дойдет до нужного результата.

sosnin от Августа 17, 2012, 09:44:15 am
Цитата: Little_boo от Августа 17, 2012, 09:37:07 am
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2012, 09:30:51 am
Ну понятно чтобы МС выполнить пахать нужно и сейчас и тридцать лет назад
ой, не надо сказки пороть. Есть забытые всеми типы многоборья, где разряды ну просто ни какушие. У меня приятель имея 1вр по плаванию, приехал на соревнования по одному из таких видом вногоборья и уехал с КМС.
бу,разряды-да. но ты видел ял?

rex224 от Августа 17, 2012, 10:21:54 am
Мне 27. Рост 178, вес 71 кг. Что от меня сейчас требуется? Снять видео 100 м кроль в быстром темпе и замерить пульс? В прошлом году я больше 1500 м за 50 мин не плавал, сейчас я за треню плаваю 2500-3000. В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?

@LE}{@NDER от Августа 17, 2012, 10:38:38 am
Цитата: rex224 от Августа 17, 2012, 10:21:54 am

В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?
2 варианта:

- 1) Более вероятный - перегружаешься.
- 2) Много хаваешь перед тренировкой.

@LE}{@NDER от Августа 17, 2012, 11:00:05 am
Цитата: feniks2277 от Августа 17, 2012, 04:22:25 am

Ну вообще то это не для меня, а для Rex.

Звучит очень можно сказать не оптимистично.

Я имею в виду это:" То что тренера нету, это очень плохо, поскольку самому свою технику проконтролировать невозможно и, судя по видео, исправить ее самостоятельно не выйдет.

а он хочет всего то 1,15 на 100м В/С

Ну у каждого своё мнение и понимание.

Пример позволиш, у меня друг был ну так он

кросс 3 км из 9 мин выбегал и всё, а очень хотел

КМС выполнить, незнаю или вы застали

ну талоны, зборы общага, стипендия, значок (что не маловажно) служба

после окончания в военкомате работа в городе

ну много чего, плюсики .

а был такой вид Многоборье ГТО, Морское многоборье

и ещё пара тройка где можно денюшку студентам заработать.

Но плавать надо было а плавал плохонько 1,45 ну может поменьше

не помню сам факт он упёрся начал плавать за год на 1.09 то ли второй р-д

и потом 1.04 первым закончил. МС в ГТО КМС в Морском Кмс . военном

Старшим преподавателем в Универе на кафедре Л/А

Да так техники у него так и небыло/ зато выносливость была.

Александр спорить по зонам не хочу, так к слову

2 зона это до пороговое плавание пульс 140 -150уд/мин

До ПАНО для Rex это не очень комфортная зона .

18-20 =120 уд/мин называется КОМПЕНСАТОРНОЕ плавание

которое само по себе даёт очень малый тренерочный эффект.

Возможно хороша эта зона при изучении новых упражнений, не более.

Александр Вы сами того не замечая задали параметры.

Вы написали ПУЛЬС 18-20 уд/за 10 сек,

то есть если я знаю, а я знаю точно что

20 x 50 он плавает за 60 сек 50 метров + 10 сек отдых и

при этом после серии у него пульс 120 уд/мин

становиться очень просто составить серию

20 X 50 за в 70 сек (за 60 плыть+10 сек отдых)

Секундомер у него перед глазами, даёте дополнительную

вводную (контроль гребков)42 гребка или 21 цикл на 50 м

Вот Вам и контроль техники на низком темпе.

Ну, а если знаете что такое ступенчатый Микроцикл+

Стресс по Селье всё становится проще и планировать

намного легче и к тому же можно картинку увидеть

И последнее

Разницы в сериях нет если после окончания серии

после проверки пульса он например 120 уд/мин

20 x50 пульс 120уд/мин

10 x 100 пульс 120 уд/мин

5 x 200 пульс 120 уд/мин

и так далее просто было исследование Costill and coworkers

в 1988 году в котором сказано что на дистанциях

в серии менее 200 м существует тенденция

того что пловцы непроизвольно увеличивают скорость

на дистанции нарушая режим прохождения дист.

поэтому сет и составляют

4x400м 2x800м 1x1500м 1x3000м

Имеется в виду базовая выносливость

Согласен, преобладать должна 1я зона, 2я зона - это потолок.

А в чем собственно оптимизм? Ну загоняете вы его режимами, ну упрется он, ну выплывет из

1:10 - если очень постарается, может даже из 1:07 выплывет (судя по видео большего не

будет). И что дальше? Скорее всего захочет потом из минуты, и тут он наткнется на Великую Китайскую стену. Почему? Да потому, что на данной технике дальше не продвинешься.

Станет понятно, что надо менять технику, а как ее менять? Правильно, медленным плаванием с

осознанным контролем каждого движения и хреновой тучей упражнений. Но тут возникает

проблема - на тот момент, если он доплывет до 1:07, то пройдет не один год и моторная

память железно фиксирует каждое движение и при каждой попытке ускориться, тело будет сливаться в старую технику, и чтобы поломать это потребуются не один год, а возможно, и вообще ничего не получится.

Да то, про что я написал не позволит человеку набрать форму и научиться работать вопреки лактату. Но если он будет регулярно спрашивать ту девочку (и она действительно специалист), правильно ли он выполняет то или иное упражнение, то научиться ровно лежать на воде и вкладывать руки ровно научиться, плыть будет не "на животе", а научиться делать гребок с высоким локтем и будет использовать вращение тела для усиления момента и большего рычага. Смотрю на пару человек, которые год назад не умели плавать и уже год плавают со мной в бассе - занимаются с моим тренером - у них это все есть: правильное положение тела, ровные пронос и вкладывание рук, правильный гребок с вращением туловища и синхронизация рук и ног. Да, скорее всего они сейчас не готовы ускориться и выплыть скажем из 1:10 - они еще не делали соответствующей работы, но у них заложен фундамент, на котором можно строить, и это самое главное. А вы предлагаете строить без фундамента, ну что ж выше одноэтажной лачуги так не постройте.

Little_boo от Августа 17, 2012, 11:20:50 am

Цитата: rex224 от Августа 17, 2012, 10:21:54 am

Что от меня сейчас требуется? Снять видео 100 м кроль в быстром темпе и замерить пульс? Это если ты хочешь обсудить, что с тобой во время сотни просиходит. Тогда - да, только 3 пульса надо замерить, как я просил.

А вообще от тебя требуется освоить и понять упражнения. :)

rex224 от Августа 17, 2012, 01:53:30 pm

Цитата: Little_boo от Августа 17, 2012, 11:20:50 am

Цитата: rex224 от Августа 17, 2012, 10:21:54 am

Что от меня сейчас требуется? Снять видео 100 м кроль в быстром темпе и замерить пульс? Это если ты хочешь обсудить, что с тобой во время сотни просиходит. Тогда - да, только 3 пульса надо замерить, как я просил.

А вообще от тебя требуется освоить и понять упражнения. :)

rex224 от Августа 17, 2012, 02:00:46 pm

Девочка которая работает детским тренером мне это упражнение показать не сможет. Так говорит мне про то, что руку до конца не выпремляю.

feniks2277 от Августа 17, 2012, 07:39:49 pm

Александр Вы смотрите в какое то будущее и решаете за него.

Было чётко и ясно написано хочу 1.13-1.15 если бы он написал хочу 1.00 я бы огород не городил.

плавать из минуты начав плавать в возрасте 26лет.

плавая 4 раза в неделю по 75мин, а если убрать

" вокруг да около" и того по большому будет

3 часа в неделю, тогда всё становиться ясно, не

выполнимо.

Но 1,13-1.15 это реально с его техникой.

И никто на начальном этапе не собирается заставлять его плавать

в четвёртой зоне.но элементарный контроль

за техникой и планирование даже на этом этапе

необходимо, я не зря написал о простейшем

ступенчатом микроцикле который и используется

для начинающих. с 3-5% увеличением нагрузки

в последующем микроцикле и даст ему его результат.

30%упр 50% координация. 20% ноги

Согласно вами написанного, но если акцентировать

внимание на работе ног(работа на пульсах 150-160 уд/мин)

даст возможноеуть улучшить выносливость) а следовательно и результат.

парень не высокий а следовательно темповой, значит надо использовать,

отрабатывается шаг (10 циклов/на 25м) постепенно увеличивая темп

с сохранением шага.

На видео <http://www.youtube.com/watch?v=SS622gx2TeY&feature=youtu.be> он плывёт начиная с 58 сек 25 метров за 35 сек в очень медленном темпе, но важное здесь 21 один гребок что на этом этапе совсем не плохой показатель и независимо как ты гребёшь "'прямым или s-образным" важен "шаг гребка" он напрямую связан с эффективностью гребкового движения.

И последнее не умея работать по времени нельзя сделать нормальную плотность тренировки, максимально использовать данное время поэтому размытые формулировки как: "плавать базу и упражнения без времени " ни к чему не приводят.

@LE}{@NDR от Августа 17, 2012, 10:09:38 pm

Это все конечно хорошо, я понимаю, что вы делаете, мне не надо расписывать целые страницы. Я в детстве сам занимался у тренеров, которые брали измором. Поверьте такой подход работает когда большая группа и подразумевается, что выживут сильнейшие, а все остальные отсеются, но такое не работает при индивидуальных занятиях, по крайней мере не со взрослыми подопечными.

То что он пишет, что в последнее время его стало сильно тошнить - это вам ни о чем не говорит?

Цитировать

В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?

...а мне говорит, знаю на собственной шкуре, из-за чего такое бывает - когда нету достаточной аэробной базы и человек начинает нагружать себя работой в высоких зонах (перед Ялтой незадолго до сужения, когда были высокие нагрузки, пару раз у меня было такое. Кстати выводы были сделаны и перед Италией базе было посвящено намного больше времени и уже в интенсивный период такого не было). Сам этот симптом, говорит о перетренированности и нужно сбавить темп, и объемы, иначе могут быть проблемы, вплоть до серьезных проблем со здоровьем.

rex224 от Августа 18, 2012, 03:44:13 am

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 17, 2012, 10:09:38 pm

Это все конечно хорошо, я понимаю, что вы делаете, мне не надо расписывать целые страницы. Я в детстве сам занимался у тренеров, которые брали измором. Поверьте такой подход работает когда большая группа и подразумевается, что выживут сильнейшие, а все остальные отсеются, но такое не работает при индивидуальных занятиях, по крайней мере не со взрослыми подопечными.

То что он пишет, что в последнее время его стало сильно тошнить - это вам ни о чем не говорит?

Цитировать

В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?

...а мне говорит, знаю на собственной шкуре, из-за чего такое бывает - когда нету достаточной аэробной базы и человек начинает нагружать себя работой в высоких зонах (перед Ялтой незадолго до сужения, когда были высокие нагрузки, пару раз у меня было такое. Кстати выводы были сделаны и перед Италией базе было посвящено намного больше времени и уже в интенсивный период такого не было). Сам этот симптом, говорит о перетренированности и нужно сбавить темп, и объемы, иначе могут быть проблемы, вплоть до серьезных проблем со здоровьем.

Александр да я не плаваю сейчас в быстром темпе, тошнит почему-то только на боку и при длительном плавании!

@LE}{@NDR от Августа 18, 2012, 07:52:16 am

Цитата: rex224 от Августа 18, 2012, 03:44:13 am

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 17, 2012, 10:09:38 pm

Это все конечно хорошо, я понимаю, что вы делаете, мне не надо расписывать целые страницы. Я в детстве сам занимался у тренеров, которые брали измором. Поверьте такой подход работает когда большая группа и подразумевается, что выживут сильнейшие, а все остальные отсеются, но такое не работает при индивидуальных занятиях, по крайней мере не со взрослыми подопечными.

То что он пишет, что в последнее время его стало сильно тошнить - это вам ни о чем не говорит?

Цитировать

В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?

...а мне говорит, знаю на собственной шкуре, из-за чего такое бывает - когда нету достаточной аэробной базы и человек начинает нагружать себя работой в высоких зонах (перед Ялтой незадолго до сужения, когда были высокие нагрузки, пару раз у меня было такое. Кстати выводы были сделаны и перед Италией базе было посвящено намного больше времени и уже в интенсивный период такого не было). Сам этот симптом, говорит о перетренированности и нужно сбавить темп, и объемы, иначе могут быть проблемы, вплоть до серьезных проблем со здоровьем.

Александр да я не плаваю сейчас в быстром темпе, тошнит почему-то только на боку и при длительном плавании!

Какой пульс 1) утром, когда просыпаетесь, 2) после проплыwania дистанции, 3) через минуту после проплыwania дистанции?

Что-то вы недоговариваете.

rex224 от Августа 19, 2012, 02:19:19 am

Александр сегодня утром пульс у меня 60 уд. Эти 2-3 дня плавать не буду, решил сделать паузу.

варяг от Августа 20, 2012, 08:45:10 pm

это много или мало?

ЕвгенийК от Августа 20, 2012, 10:16:49 pm

это норма

rex224 от Августа 21, 2012, 11:46:11 am

Всем привет, причину своего утомления связываю с тем, что я вышел на работу, был в отпуске месяц, ходил в бассейн почти каждый день, как вышел на работу стало тяжело, стал больше делать пауз.

VladB от Августа 22, 2012, 10:03:09 am

Цитата: варяг от Августа 20, 2012, 08:45:10 pm

это много или мало?

Для пловца многовато утром, для нетренированного на выносливость - нормально.

@LE}{@NDER от Августа 22, 2012, 11:04:24 am

Цитата: rex224 от Августа 21, 2012, 11:46:11 am

Всем привет, причину своего утомления связываю с тем, что я вышел на работу, был в отпуске месяц, ходил в бассейн почти каждый день, как вышел на работу стало тяжело, стал больше делать пауз.

А что за работа то, что так устаешь? Сколько часов в сутки спишь?

rex224 от Августа 22, 2012, 01:08:55 pm

Работа у меня умственная и непрерывная, сегодня пульс после 200 м на спине 135-140 уд.

Зато я сегодня 25 м ногами проплыл за 31.87 это пока мой лучший результат.

Однако почему-то бывает так, сегодня показал такой результат, а завтра 33-35 сек, через некоторое время 3-4 недели может еще улучшу.

Little_boo от Августа 22, 2012, 02:24:38 pm

Цитата: rex224 от Августа 22, 2012, 01:08:55 pm

Работа у меня умственная и непрерывная, сегодня пульс после 200 м на спине 135-140 уд.

Ну, я же писал как надо мерить пульс - сразу и ещё через 2 раза через 30 секунд, так можно понять как ты нагрузился. А так 140 ударов в минуту - это выходит ты просто купался 200м.

Цитата: rex224 от Августа 22, 2012, 01:08:55 pm

Зато я сегодня 25 м ногами проплыл за 31.87 это пока мой лучший результат.

Ну, уже кое-что. Начинать ты помниться с 40с, так что прогресс более чем заметный. Надо начинать переключать схему на координацию, не забывая продолжать работу над ногами.

Цитата: rex224 от Августа 22, 2012, 01:08:55 pm

Однако почему-то бывает так, сегодня показал такой результат, а завтра 33-35 сек

Это нормально, особенно если это максимум (потому что мы так и не знаем твоих пульсов), а если максимум то это сильно зависит от самочувствия.

rex224 от Августа 23, 2012, 11:25:39 am

Ну, я же писал как надо мерить пульс - сразу и ещё через 2 раза через 30 секунд, так можно понять как ты нагрузился. А так 140 ударов в минуту - это выходит ты просто купался 200м.

Воо - не совсем понятно как мерить пульс?

feniks2277 от Августа 23, 2012, 12:46:23 pm

Цитата: rex224 от Августа 23, 2012, 11:25:39 am

Ну, я же писал как надо мерить пульс - сразу и ещё через 2 раза через 30 секунд, так можно понять как ты нагрузился. А так 140 ударов в минуту - это выходит ты просто купался 200м.

Воо - не совсем понятно как мерить пульс?

Рех мне кажется что Вам нет нужды три раза проверять пульс, если после 200 м проплывания на спине у Ваш пульс аж 140 уд/мин, а утром после сна 60 уд/мин.

Я тута Вам напишу симптомы "ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ".

просмотрите может чего и найдёте у себя плавая по 3 км на пульсах 140 уд/мин

Физические

Эмоциональные

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. потеря веса. | 1. Депрессия |
| 2. жжение и боль в суставах и мышцах. | 2. Раздражительность. |
| 3. аллергические реакции. | 3. Бессонница |
| 4. потеря аппетита. | 4. Беспокойство. |
| 5. простуды насморк | 5. сложности с концентрацией |
| 6. Тошнота. | 6. Потеря уверенности |
| 7. недостаток энергии. | 7. Низкая мотивация. |

Если эти симптомы у Вас присутствуют тогда без комментариев

Вы перетренировались.

Удачи.

Да помоему Вы не правильно задали вопрос , Не как проверять пульс, а зачем в вашем конкретно случае три раза его проверять ?

@LE}{@NDER от Августа 23, 2012, 01:10:29 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2012, 12:46:23 pm

Цитата: rex224 от Августа 23, 2012, 11:25:39 am

Ну, я же писал как надо мерить пульс - сразу и ещё через 2 раза через 30 секунд, так можно понять как ты нагрузился. А так 140 ударов в минуту - это выходит ты просто купался 200м.

Воо - не совсем понятно как мерить пульс?

Рех мне кажется что Вам нет нужды три раза проверять пульс, если после 200 м проплывания на спине у Ваш пульс аж 140 уд/мин, а утром после сна 60 уд/мин.

Я тута Вам напишу симптомы "ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ".

просмотрите может чего и найдёте у себя плавая по 3 км на пульсах 140 уд/мин

Физические

Эмоциональные

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| 1. потеря веса. | 1. Депрессия |
| 2. жжение и боль в суставах и мышцах. | 2. Раздражительность. |
| 3. аллергические реакции. | 3. Бессонница |
| 4. потеря аппетита. | 4. Беспокойство. |
| 5. простуды насморк | 5. сложности с концентрацией |
| 6. Тошнота. | 6. Потеря уверенности |
| 7. недостаток энергии. | 7. Низкая мотивация. |

Если эти симптомы у Вас присутствуют тогда без комментариев

Вы перетренировались.

Удачи.

Да помоему Вы не правильно задали вопрос , Не как проверять пульс, а зачем в вашем конкретно случае три раза его проверять ?

Согласно спортивной литературе, достаточно наличия 3х из перечисленных симптомов. Пульс проверить хотя бы один раз так как написали, все же стоит, чтобы понять не загоняет ли Рех себя и не купается ли :) . Да, обычно, если сдыхаешь, на середине серии, то все понятно и без пульсов, что перегнул палку с темпом или взял неправильное задание в неправильное время (к примеру взял жесткую серию на гликолиз в начале базового периода), но есть такие люди, которые, как писал Алексей, скорее умрут, чем не выполнят задание - таким контроль пульса нужен обязательно, иначе может быть беда.

feniks2277 от Августа 23, 2012, 01:21:49 pm
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.

Александр при таких тренеровках ,даже если он будет плавать ДВАЖДЫ на дню Перетренированности в 27 лет никогда поверьте никогда не будет.
Гликолиз отдыхает

@LE}{@NDR от Августа 23, 2012, 01:30:22 pm
Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2012, 01:21:49 pm
Перетренированности в 27 лет никогда поверьте никогда не будет.
Возможно, только тогда нужно объяснить появление перечисленных выше симптомов... Возможно, нужно просто пройти мед. обследование, а то уже писали про Комарову - все думали, что она халтурит на тренировках и симулирует усталость, а оказалось, что у нее был гемоглобин ниже плинтуса и как следствие - анемия. Это просто как пример. Если человека тошнит на тренировке при, казалось бы, детских нагрузках - этому должно быть объяснение. Варианта 2:
1) Либо эти нагрузки для него совсем не детские 2) Либо имеются скрытые проблемы со здоровьем из-за которых возникают симптомы и желательно как можно быстрее их выявить или исключить.

ЗЫ: К слову, я когда вернулся в бассейн почти 3 года назад после 20 летнего перерыва, в первый раз смог проплыть только 200м. Детская нагрузка? А я тогда еле из бассейна вылез и голова еще минут 15 кружилась.

feniks2277 от Августа 23, 2012, 01:46:03 pm
Цитата: rex224 от Августа 18, 2012, 03:44:13 am
Цитата: @LE}{@NDR от Августа 17, 2012, 10:09:38 pm
Это все конечно хорошо, я понимаю, что вы делаете, мне не надо расписывать целые страницы. Я в детстве сам занимался у тренеров, которые брали измором. Поверьте такой подход работает когда большая группа и подразумевается, что выживут сильнейшие, а все остальные отсеятся, но такое не работает при индивидуальных занятиях, по крайней мере не со взрослыми подопечными.
То что он пишет, что в последнее время его стало сильно тошнить - это вам ни о чем не говорит?
Цитировать
В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?

...а мне говорит, знаю на собственной шкуре , из-за чего такое бывает - когда нету достаточной аэробной базы и человек начинает нагружать себя работой в высоких зонах (перед Ялтой незадолго до сужения, когда были высокие нагрузки, пару раз у меня было такое. Кстати выводы были сделаны и перед Италией базе было посвящено намного больше времени и уже в интенсивный период такого не было). Сам этот симптом, говорит о перетренированности и нужно сбавить темп, и объемы, иначе могут быть проблемы, вплоть до серьезных проблем со здоровьем.

Александр да я не плаваю сейчас в быстром темпе, тошнит почему-то только на боку и при длительном плавании!

Александр да я не плаваю сейчас в быстром темпе, тошнит почему-то только на боку и при длительном плавании!

Почему на боку?

Как он плавает на этом боку?

Куда смотрит пльвя на боку?

Как выдыхает плавая на боку?

Ну и не надо плавать на боку

если голова кружится.

У меня тоже кружиться когда я с десятого

этажа смотрю вниз и плюю.

Что такое длительное плавание?

@LE}{@NDR от Августа 23, 2012, 02:21:37 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2012, 01:46:03 pm

Цитата: rex224 от Августа 18, 2012, 03:44:13 am

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 17, 2012, 10:09:38 pm

Это все конечно хорошо, я понимаю, что вы делаете, мне не надо расписывать целые страницы. Я в детстве сам занимался у тренеров, которые брали измором. Поверьте такой подход работает когда большая группа и подразумевается, что выживут сильнейшие, а все остальные отсеются, но такое не работает при индивидуальных занятиях, по крайней мере не со взрослыми подопечными.

То что он пишет, что в последнее время его стало сильно тошнить - это вам ни о чем не говорит?

Цитировать

В последнее время стало сильно тошнить, особенно когда на боку стал плавать, что это?

...а мне говорит, знаю на собственной шкуре, из-за чего такое бывает - когда нету достаточной аэробной базы и человек начинает нагружать себя работой в высоких зонах (перед Ялтой незадолго до сужения, когда были высокие нагрузки, пару раз у меня было такое. Кстати выводы были сделаны и перед Италией базе было посвящено намного больше времени и уже в интенсивный период такого не было). Сам этот симптом, говорит о перетренированности и нужно сбавить темп, и объемы, иначе могут быть проблемы, вплоть до серьезных проблем со здоровьем.

Александр да я не плаваю сейчас в быстром темпе, тошнит почему-то только на боку и при длительном плавании!

Александр да я не плаваю сейчас в быстром темпе, тошнит почему-то только на боку и при длительном плавании!

Почему на боку?

Как он плавает на этом боку?

Куда смотрит плывя на боку?

Как выдыхает плавая на боку?

Ну и не надо плавать на боку

если голова кружится.

У меня тоже кружиться когда я с десятого

этажа смотрю вниз и плюю.

Что такое длительное плавание?

Ну на боку не я ему советовал плавать)) Упражнение, конечно можно полтинниками мешая с координацией. Я почему то понял, что тошнит его при длительном плавании вообще. (Кстати, хороший вопрос, что вкладывает топикстартер в это понятие, потому что я сразу прикинул, что это 800 и больше без остановок). Но даже если плыть 3000 в спокойном темпе на нормальном пульсе (не больше 20 уд/10 сек), то тошнить не должно, учитывая, что плавает он уже не меньше года.

rex224 от Августа 23, 2012, 02:25:17 pm

объясните мне когда и после каких дистанций мерить пульс

@LE}{@NDR от Августа 23, 2012, 02:57:14 pm

Цитата: rex224 от Августа 23, 2012, 02:25:17 pm

объясните мне когда и после каких дистанций мерить пульс

Плывешь что хочешь в обычном для себя темпе (например хочешь посмотреть как восстанавливаешься после сотни). Сразу же, проплыв сотню, засекаешь пульс за 10 сек. Ждешь пока пройдет минута. Снова засекаешь пульс за 10 сек. Результаты запоминаешь и пишешь тут.

Little_boo от Августа 23, 2012, 09:00:02 pm

Цитата: rex224 от Августа 23, 2012, 11:25:39 am

Воо - не совсем понятно как мерить пульс?

Пульс меряется за 10 секунд, не за минуту. Первый пульс меряется для того, чтобы понять какова была нагрузка. Ещё два пульса с перерывом в 30 сек меряются для того, что понять как быстро идет восстановление.

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2012, 12:46:23 pm

Я тута Вам напишу симптомы "ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ".

Ну, у меня есть несколько симптомов, что я перетрениваролся уже два месяца не тренируясь? ;D

Цитата: feniks2277 от Августа 23, 2012, 12:46:23 pm

просмотрите может чего и найдёте у себя плавая по 3 км на пульсах 140 уд/мин 140уд/мин - это 23 удара за 10 сек. Это купание, о какой перетренированности речь? Более того, если мерить пульс за минуту то это ровным счетом ничего не показывает. Помниться в

молодости у меня были три пульса 29-22-17 - и среднее за минуту это абсолютно не показательная цифра.

rex224 от Августа 25, 2012, 11:13:01 am
Докладываю, после 100 комплексом пульс 24-25 уд. Через 30 сек. пульс 15. Через 20 сек пульс 14 уд.

rex224 от Августа 26, 2012, 01:00:28 pm
Воо я сегодня проплыл 50 м за 35 сек. :) При этом у меня на 50 м кролем 48 гребков.

moi от Августа 26, 2012, 05:55:56 pm
Для оценки экспертами:

Засек свои три пульса (через 30 сек каждый) после аэробного проплывания 400м на спине. 23-22-21, и еще через 30 сек было 20. В покое сегодня обнаружил эффект спортивного сердца, - днем (не после сна) в покое 45-47. Елки-палки! Раньше как у воробья билось.

Кто, что скажет. От себя добавлю, что при таких трех пульсах нагрузка и дискомфорт на сердце чувствуются. Макс. пульсы при силовых упражнениях обнаруживал у себя порядка 26-25. Такой работой вообще стараюсь очень мало заниматься - 2 или 3 раза по 50м, и хорэ. Нахожу у себя тем не менее признаки перетрени. На днях был у кардиолога после тренировки специально. Сказал все у вас в норме, хотя и есть спортивное перенапряжение миокарда. Плавание поощерил. Но думаю пройти и Холстер и эхо в диспансере. Не нравится, что у меня происходит.

moi от Августа 26, 2012, 05:57:36 pm
Цитата: rex224 от Августа 26, 2012, 01:00:28 pm
Воо я сегодня проплыл 50 м за 35 сек. :) При этом у меня на 50 м кролем 48 гребков.

Ну вот это уже что-то! 12 циклов на четвертак. Теперь и сотня должна быть в районе 1.20-1.25

Little_boo от Августа 26, 2012, 07:57:23 pm
Цитата: rex224 от Августа 26, 2012, 01:00:28 pm
Воо я сегодня проплыл 50 м за 35 сек. :) При этом у меня на 50 м кролем 48 гребков. Слабо верить, но даже если быть пессимистом накинуть секунду к заявленному, то за почти два месяца сбросить 2 сек с 50м это очень не плохо. Было бы хорошо посмотреть видео, чтобы понять за счет чего прогресс - только за счет ног, или и руки стали лучше. Единственное, тебе уже пора привыкать писать время с точностью до десятки, так как 35,0 и 35,9 это на 50м в/с две большие разницы, а на сотне выливается аж в 2 секунды.

Более того, надо приучать себя засекаать время строго, потому что вот здесь ты обозначил время в 37.81: http://youtu.be/1US966_IcQQ
А реально здесь 38,2, это не больше, потому что ты с самого начала видео руками машешь - это уже (по правилам соревнований) ты плывешь. Так что приучай себя делать правильный старт - встал на тумбучку, зафиксировал стартовое положение, прыгнул - без всяких размахиваний руками. Я вообще предпочитаю засекааться под команду, так как засекание со "своего старта" уже фору в 0,2с дает. Т.е. по честному на этом видео ты бы проплыл 38,5.

Теперь по планам. Тебе надо дальше продолжать ещё 2-3 месяца минимум работать над техникой ног, и уже активно заниматься проблемами рук. Для этого тебе надо их диагностировать, и подобрать набор упражнений для их решения. Допустим здесь (http://youtu.be/1US966_IcQQ), работа рук мне нравится больше, чем здесь (http://www.youtube.com/watch?v=SS622gx2TeY&feature=player_detailpage#t=57s). Дело в том, что на втором видео ты плывешь очень медленно и очень глубоко, из-за это проваливаются локти, плечи и таз утонул.

Если по первому видео смотреть, что для 50м захват быстрый - так и надо, но для соточки можно добавить накатику. Так что бросай руку дальше вперед, и когда вторая рука заканчивает гребок - первой тянись вперед, вместе с плечом и потом начинай захват. Так очень заметно, что правая рука гребет намного хуже левой. Нужно выравнивать техник - дыши в обе стороны 3х3, следи больше за правой рукой, наверняка, ты правша и теряешь в плавании на сильной руке. Так же у тебя явные проблемы с окончанием гребка - ты не догребаешь, вынимаешь согнутые руки. Так что обращай внимание на то, что нужно догрести. Плюс не забывай

подключать во время гребка плечи - на захвате плечо идет вперед, в конце гребка добавляешь им усилие назад, но тут главное не допускать изгибания тела. т.е. одно плечо вперед, другое в это время назад - тело ровно лежит, и таз ровно и ноги работают ровно.

Чтобы не тонуть на упражнениях плавай их короткими отрезками, по 25-50м в среднем темпе - на пульсе 24-26 за 10 сек, с нормальным отдыхом. Можно большими отрезками, но тогда в коротких ластах - чтобы они поддерживали.

Можешь добавить пару раз в неделю серию 10*50 в режиме минута, плыть надо за 45-50с. Плыть надо на минимальное кол-во гребков. В конце проконтролировать пульс. Попробуй - расскажешь что получится. Режим контролируй по часам, сними их с руки и положи на бортик, они 100 пудняк мешают плавать. Я нормально плавать стал, когда стал тренироваться без часов.

Так же тебе надо уделять внимание стартам, поворотам и выходам. Это элементы, на которых можно спокойно растерять 2-3 секунды на сотне.

Цитата: rex224 от Августа 25, 2012, 11:13:01 am

Докладываю, после 100 комплексом пульс 24-25 уд. Через 30 сек. пульс 15. Через 20 сек пульс 14 уд.

Ну, это не интересно. Видно, что не сильно напрягаясь проплыл 100м, и восстановление больно хорошее. Интересно пульсы после ускорений мерить и после серий. У меня после ускорений первый пульс спокойно за 30 переваливает.

Цитата: moi от Августа 26, 2012, 05:55:56 pm

Засек свои три пульса (через 30 сек каждый) после аэробного проплывания 400м на спине. 23-22-21

Ну, 23 это нормально. А дальше что-то плохенько очень. Лет-то сколько?

moi от Августа 26, 2012, 08:26:01 pm

Цитата: Little_boo от Августа 26, 2012, 07:57:23 pm

Ну, 23 это нормально. А дальше что-то плохенько очень. Лет-то сколько?

33 (и др. инфа в подписи).

При нагрузках, а тем более взрывных сердце у меня всегда долго еще молотит. Я прям удивляюсь, что у вас за "насосы" стоят, что через, пусть минуту, до 15 сек сваливается :0)) То-то, вы такие серии бомбить умеете. Хотя мои 45 в покое - меня оч.удивили (давно в покое не мерял) - значит гипертрофия за 3 года появилась.

Little_boo от Августа 26, 2012, 08:30:05 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2012, 08:26:01 pm

33 (и др. инфа в подписи).

При нагрузках, а тем более взрывных сердце у меня всегда долго еще молотит. Я прям удивляюсь, что у вас за "насосы" стоят, что через, пусть минуту, до 15 сек сваливается :0))

У меня тоже раньше были пульсы типа 28-18-15, но сейчас они уже к твоим приближаются. Ты сколько плаваешь у неделю и чего?

moi от Августа 26, 2012, 08:39:05 pm

Цитата: Little_boo от Августа 26, 2012, 08:30:05 pm

Ты сколько плаваешь у неделю и чего?

Три раза в неделю вода по 45 мин. Плюс два раза зал с весами и гибкостью. Чередую в день по стилю (все четыре). Кроль и спину начинаю с колобашкой или в координации аэробно 2x400 или 3x400 пока техника не начнет разваливаться. В бросе и батте начинаю с упражнений, чередуя те, которые можно спокойно и аэробно выполнять, с теми, где можно добавить ускорения и удержание воды. Но последним стараюсь не злоупотреблять иначе потом, часов через 8-10 после трени, сердце о себе заявляет. Упражнения стараюсь плавать как минимум по 50м для добавления выносливости. Вторую половину дистанции - сам чувствую - как встаю.

варяг от Августа 26, 2012, 08:53:33 pm
http://www.youtube.com/watch?v=1US966_IcQQ&feature=youtu.be

Рекс ты молоток..... на этом видео ну конечно есть косяки..НО то что было с начала.. Респект.. я бы сказал что это плывет другой человек. чуть подсудлся тока после поворота но это наверное просто вопрос времени....Не.. ну ты реально молодец..:)))

feniks2277 от Августа 27, 2012, 08:55:37 am
Цитата: варяг от Августа 26, 2012, 08:53:33 pm
http://www.youtube.com/watch?v=1US966_IcQQ&feature=youtu.be

Рекс ты молоток..... на этом видео ну конечно есть косяки..НО то что было с начала.. Респект.. я бы сказал что это плывет другой человек. чуть подсудлся тока после поворота но это наверное просто вопрос времени....Не.. ну ты реально молодец..:)))

Это видео "Атас" ты что делаешь
14.5 циклов/на 25 м тебя вертит как змею,
руки проносишь через стороны
гребок безконтрольный, дышать не умеешь.
второй четвертак за 29 сек.
Воо ты что советуешь!!!! Ты хоть имеешь понятие когда начинают в план вставлять такие серии ?
10 X50 за 45 сек это на 5 сек хуже результата с тумбочки. это плавание в "ЧЕТВЕРТОЙ ЗОНЕ" МПК ,или 85 -90 % от максимального, с коротким отдыхом, он в такой серии ничего контролировать не сможет.
Он плавал:"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.
А ты разорялся что это "смэрть" а сам лупишь серию 85 % 90% от максимума, два раза в неделю ПОЧЕМУ ???, что изменилось "даже" если ноги чуть улучшились так руки на том же убойном уровне.

rex224 от Августа 27, 2012, 10:44:15 am
Если по первому видео смотреть, что для 50м захват быстрый - так и надо, но для соточки можно добавить накатику. Так что бросай руку дальше вперед, и когда вторая рука заканчивает гребок - первой тянись вперед, вместе с плечом и потом начинай захват. Так очень заметно, что правая рука гребет намного хуже левой. Нужно выравнивать техник - дыши в обе стороны 3x3, следи больше за правой рукой, наверняка, ты правша и теряешь в плавании на сильной руке. Так же у тебя явные проблемы с окончанием гребка - ты не догребашь, вынимаешь согнутые руки. Так что обращай внимание на то, что нужно догребать. Плюс не забывай подключать во время гребка плечи - на захвате плечо идет вперед, в конце гребка добавляешь им усилие назад, но тут главное не допускать изгибания тела. т.е. одно плечо вперед, другое в это время назад - тело ровно лежит, и таз ровно и ноги работают ровно.

Чтобы не тонуть на упражнениях плавай их короткими отрезками, по 25-50м в среднем темпе - на пульсе 24-26 за 10 сек, с нормальным отдыхом. Можно большими отрезками, но тогда в коротких ластах - чтобы они поддерживали.

Можешь добавить пару раз в неделю серию 10*50 в режиме минута, плыть надо за 45-50с. Плыть надо на минимальное кол-во гребков. В конце проконтролировать пульс. Попробуй - расскажешь что получится. Режим контролируй по часам, сними их с руки и положи на бортик, они 100 пудняк мешают плавать. Я нормально плавать стал, когда стал тренироваться без часов.

Так же тебе надо уделять внимание стартам, поворотам и выходам. Это элементы, на которых можно спокойно растерять 2-3 секунды на сотне.

Воо - наоборот, уже проверено упражнениями 20по25 по одной руке на количество гребков. Значит правой рукой 14 гребкой, а левой у меня выходит 15-16 гребков. Вот правильно говорить что я руку не вытягиванию до конца, теряю контроль над собой. Когда научусь делать 20 гребков на 25 м. тогда у меня будет все хорошо, сейчас у меня 23-24 гребка, это я не

добротываю на гребке, не довожу руку до бедра.

rex224 от Августа 27, 2012, 11:05:39 am

Когда плыву медленно почему-то тело уходит сильно под воду, не знаю почему, может ноги не добротывают. И еще момент в том, что я под правую руку совсем плохо дышу, сильно поднимаю голову.

rex224 от Августа 27, 2012, 11:06:20 am

сейчас плаваю 3-3! чувствую что немного стало лучше!!!

rex224 от Августа 27, 2012, 11:15:59 am

И еще Воо серии хочу включать такие: например сегодня я в конце тренировки буду плыть серию 5по200 в ластах и маленьких лопатках в режиме 3.40 с. затем через треню серию 10по50 в режиме 50 сек, плыву 40 И еще через тренировочку 5по100 в режиме 1.40 с. Пойдет?

rex224 от Августа 27, 2012, 12:29:42 pm

А вообще я заметил, что когда плыву серию по 200 м, то к 100 кролем, готов буду лучше.

Little_boo от Августа 27, 2012, 12:45:34 pm

rex224, пользуйся цитированием, тебя не возможно читать.

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 10:44:15 am

Воо - наоборот, уже проверено упражнениями 20по25 по одной руке на количество гребков. Значит правой рукой 14 гребкой, а левой у меня выходит 15-16 гребков. Вот правильно говорить что я руку не вытягиванию до конца, теряю контроль над собой. Когда научусь делать 20 гребков на 25 м. тогда у меня будет все хорошо, сейчас у меня 23-24 гребка, это я не добротываю на гребке, не довожу руку до бедра.

Вполне может быть так, что на упражнении ты за рукой следишь и нормально гребешь, а в координации с ней проблемы, темболее на скорости.

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 10:44:15 am

Когда плыву медленно почему-то тело уходит сильно под воду, не знаю почему, может ноги не добротывают. И еще момент в том, что я под правую руку совсем плохо дышу, сильно поднимаю голову.

Ну, на тренировках надо плавать нарабатывая симметричную технику, а уже на соревнованиях можно дышать как удобнее, главное чтобы не заваливалась техника.

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 10:44:15 am

И еще Воо серии хочу включать такие: например сегодня я в конце тренировки буду плыть серию 5по200 в ластах и маленьких лопатках в режиме 3.40 с. затем через треню серию 10по50 в режиме 50 сек, плыву 40 И еще через тренировочку 5по100 в режиме 1.40 с. Пойдет?

Не нужны тебе сейчас серии по 100 и по 200. Ты можешь строить тренировку на сериях по 100, 200м но это без напряжения - допустим в ластах, на растяжку, на длинный гребок. Никакие серии по 100, 200м в жестких режимах тебе не нужны. Основной объем тебе сейчас надо наплывать упражнениями различными.

Я вообще не понимаю, что у тебя с физикой, потому что невозможно как ты - уставать на второй половине сотни, и при этом плыть 10*50 в режиме 50с, с временем 40с. В моем понимании, всё что ты можешь себе позволить с полтинником в 35с это 10*50 в режиме минута, и врядли ты даже за 40с проплывешь все полтинники. Скорее всего это будет 45-50с. И это если ты будешь напрягаться. А излишне напрягаться не нужно - технику надо держать.

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 10:44:15 am

А вообще я заметил, что когда плыву серию по 200 м, то к 100 кролем, готов буду лучше. никто не плавает серий по 200, при подготовке к сотне. и причин этому много

rex224 от Августа 27, 2012, 01:04:57 pm

Понятно, постараюсь к среде видео выложить, кину 50 м, работу ног, стрелочку, на боку.

Little_boo от Августа 27, 2012, 01:05:01 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2012, 08:39:05 pm

Три раза в неделю вода по 45 мин. Плюс два раза зал с весами и гибкостью. Чередую в день по стилю (все четыре).

Мало плаваешь, поэтому в плохом восстановлении ничего странного нет. Но такие объемы не должны на сердце влиять.

Цитата: moi от Августа 26, 2012, 08:39:05 pm

Но последним стараюсь не злоупотреблять иначе потом, часов через 8-10 после трени, сердце о себе заявляет.

Ты уверен, что это сердце? Как оно о себе заявляет?

rex224 от Августа 27, 2012, 01:09:16 pm

Воо я тебе главного не сказал, почему я за 35 с. проплыл, в бассейн пришел мужик, как оказалось мс, ему сейчас 42 года, ну он в конце трени мне предложил сплавать на время, только по отдельности, вообще он с толчка проплыл за 31.40, а я с тумбочки 35. :) Плохо конечно, что самое обидное силы еще были, а сейчас анализирую, мне нужно было к повороту наплыть хорошо, набрать еще скорости, а я не стал торопиться, а выкладываться полностью стал на последних 20 м.

rex224 от Августа 27, 2012, 01:13:08 pm

Еще видимо не хватает у меня этого соревновательного опыта !!! побольше бы его.

@LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 03:58:26 pm

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 01:09:16 pm

Воо я тебе главного не сказал, почему я за 35 с. проплыл, в бассейн пришел мужик, как оказалось мс, ему сейчас 42 года, ну он в конце трени мне предложил сплавать на время, только по отдельности, вообще он с толчка проплыл за 31.40, а я с тумбочки 35. :) Плохо конечно, что самое обидное силы еще были, а сейчас анализирую, мне нужно было к повороту наплыть хорошо, набрать еще скорости, а я не стал торопиться, а выкладываться полностью стал на последних 20 м.

Чем это МС проплыл полтинник за 31.40? Брассом что ли?

Рех, как тебе уже говорили, надо плавать спокойно, ровно, с наплывом (но не увлекаться им как в ТИ). Работу надо сосредоточить на уменьшении количества гребков на бассейн, потому что 48 гребков на 50м это многовато - надо хотя бы меньше чем за 40 гребков проплывать. Меня всегда прикалывал ролик, как Нистранд купается полтинник за 30 сек - <http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20> - вот это нормальный темп для работы на технику, можно даже еще меньше. Каждый четвертак у него выходит 11 гребков. (я уже молчу про Попова - у него 9 гребков на четвертак). Ролик интересен еще и тем, что видно, какие мышцы он включает, когда плавает.

варяг от Августа 27, 2012, 07:43:53 pm

действительно легко.. класный у него выход после поворота..

rex224 от Августа 28, 2012, 01:24:53 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 03:58:26 pm

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 01:09:16 pm

Воо я тебе главного не сказал, почему я за 35 с. проплыл, в бассейн пришел мужик, как оказалось мс, ему сейчас 42 года, ну он в конце трени мне предложил сплавать на время, только по отдельности, вообще он с толчка проплыл за 31.40, а я с тумбочки 35. :) Плохо конечно, что самое обидное силы еще были, а сейчас анализирую, мне нужно было к повороту наплыть хорошо, набрать еще скорости, а я не стал торопиться, а выкладываться полностью стал на последних 20 м.

Чем это МС проплыл полтинник за 31.40? Брассом что ли?

Рех, как тебе уже говорили, надо плавать спокойно, ровно, с наплывом (но не увлекаться им как в ТИ). Работу надо сосредоточить на уменьшении количества гребков на бассейн, потому что 48 гребков на 50м это многовато - надо хотя бы меньше чем за 40 гребков проплывать. Меня всегда прикалывал ролик, как Нистранд купается полтинник за 30 сек - <http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20> - вот это нормальный темп для работы на технику, можно даже еще меньше. Каждый четвертак у него выходит 11 гребков. (я уже молчу про Попова - у него 9 гребков на четвертак). Ролик интересен еще и тем, что видно, какие мышцы он включает, когда плавает.

Александр понял, что-то все плохо, ничего не получается, сегодня получилось сделать 46 гребков но проплыл при этом за 53 сек.

Аnya7 от Августа 28, 2012, 01:31:05 pm

чтото совсем печально- вы видимо не понимаете как высокий локоть держать: отработайте его сначала на суше с резиной и без, рядом с зеркалом лучше, потом попробуйте на кулаках поплавать. я после кулаков стала 9 гребков на 25м делать (на скольжение и с длинным выходом)

@LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 01:45:14 pm
Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 01:24:53 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 03:58:26 pm
Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 01:09:16 pm

Воо я тебе главного не сказал, почему я за 35 с. проплыл, в бассейн пришел мужик, как оказалось мс, ему сейчас 42 года, ну он в конце трени мне предложил сплывать на время, только по отдельности, вообще он с толчка проплыл за 31.40, а я с тумбочки 35. :) Плохо конечно, что самое обидное силы еще были, а сейчас анализирую, мне нужно было к повороту наплыть хорошо, набрать еще скорости, а я не стал торопиться, а выкладываться полностью стал на последних 20 м.

Чем это МС проплыл полтинник за 31.40? Брассом что ли?

Rex, как тебе уже говорили, надо плавать спокойно, ровно, с наплывом (но не увлекаться им как в ТИ). Работу надо сосредоточить на уменьшении количества гребков на бассейн, потому что 48 гребков на 50м это многовато - надо хотя бы меньше чем за 40 гребков проплывать. Меня всегда прикалывал ролик, как Нистранд купается полтинник за 30 сек - <http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20> - вот это нормальный темп для работы на технику, можно даже еще меньше. Каждый четвертак у него выходит 11 гребков. (я уже молчу про Попова - у него 9 гребков на четвертак). Ролик интересен еще и тем, что видно, какие мышцы он включает, когда плавает.

Александр понял, что-то все плохо, ничего не получается, сегодня получилось сделать 46 гребков но проплыл при этом за 53 сек.

Да временем пока заморачиваться не надо. Нужно выбрать спокойный темп, чтобы пульс был 18-20 и стараться уменьшать количество гребков, но при этом не зависать в скольжении, как это делают в Total Immersion. Выглядеть это должно приблизительно как на ролике, который я привел выше, понятно, что 11 гребков сразу не получится, но со временем из 20 - 18 гребков на 25м должен выходить. Упражнения и такое вот плавание в координации - вот каким должен быть твой фокус. Просто засекание времени на этом этапе будет вносить определенную долю напряжения, которое сейчас не нужно. А когда уже дойдешь до запланированного количества гребков и сможешь постоянно повторять это число плавая длинные отрезки, можно постепенно прибавлять темп - тогда цель будет удерживать то же количество гребков при увеличении темпа.

@LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 01:50:17 pm
Цитата: Anya7 от Августа 28, 2012, 01:31:05 pm
чтото совсем печально- вы видимо не понимаете как высокий локоть держать: отработайте его сначала на суше с резиной и без, рядом с зеркалом лучше, потом попробуйте на кулаках поплавать. я после кулаков стала 9 гребков на 25м делать (на скольжение и с длинным выходом) Думаю 9 для Реха - это пока будет фантастика, надо ставить более реальные цели)

rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 01:45:14 pm
Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 01:24:53 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 03:58:26 pm
Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 01:09:16 pm

Воо я тебе главного не сказал, почему я за 35 с. проплыл, в бассейн пришел мужик, как оказалось мс, ему сейчас 42 года, ну он в конце трени мне предложил сплывать на время, только по отдельности, вообще он с толчка проплыл за 31.40, а я с тумбочки 35. :) Плохо конечно, что самое обидное силы еще были, а сейчас анализирую, мне нужно было к повороту наплыть хорошо, набрать еще скорости, а я не стал торопиться, а выкладываться полностью стал на последних 20 м.

Чем это МС проплыл полтинник за 31.40? Брассом что ли?

Rex, как тебе уже говорили, надо плавать спокойно, ровно, с наплывом (но не увлекаться им как в ТИ). Работу надо сосредоточить на уменьшении количества гребков на бассейн, потому что 48 гребков на 50м это многовато - надо хотя бы меньше чем за 40 гребков проплывать. Меня всегда прикалывал ролик, как Нистранд купается полтинник за 30 сек - <http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBtN20> - вот это нормальный темп для работы на технику, можно даже еще меньше. Каждый четвертак у него выходит 11 гребков. (я уже молчу про Попова - у него 9 гребков на четвертак). Ролик интересен еще и тем, что видно, какие мышцы он включает, когда плавает.

Александр понял, что-то все плохо, ничего не получается, сегодня получилось сделать 46 гребков но проплыл при этом за 53 сек.

Да временем пока заморачиваться не надо. Нужно выбрать спокойный темп, чтобы пульс был 18-

20 и стараться уменьшать количество гребков, но при этом не зависать в скольжении, как это делают в Total Immersion. Выглядеть это должно приблизительно как на ролике, который я привел выше, понятно, что 11 гребков сразу не получится, но со временем из 20 - 18 гребков на 25м должен выходить. Упражнения и такое вот плавание в координации - вот каким должен быть твой фокус. Просто засекание времени на этом этапе будет вносить определенную долю напряжения, которое сейчас не нужно. А когда уже дойдешь до запланированного количества гребков и сможешь постоянно повторять это число плавая длинные отрезки, можно постепенно прибавлять темп - тогда цель будет удерживать то же количество гребков при увеличении темпа.

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

rex224 от Августа 28, 2012, 02:35:06 pm

И еще девушка тренер мне сказала, что я сильно похудел, взвесился и правда 3 кг. скинул. 69.800 кг.

Swimmer48 от Августа 28, 2012, 02:39:19 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:35:06 pm

И еще девушка тренер мне сказала, что я сильно похудел, взвесился и правда 3 кг. скинул. 69.800 кг.

Она просто так заигрывает :P

@LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 03:52:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Августа 28, 2012, 02:39:19 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:35:06 pm

И еще девушка тренер мне сказала, что я сильно похудел, взвесился и правда 3 кг. скинул. 69.800 кг.

Она просто так заигрывает :P

;D ;D ;D

@LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 04:36:14 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала. ;) На скорость пока переносить не надо.

А как плывутся длинные? Например 400, 800, 1500 - получается держать плюс минус одинаковое количество гребков или техника сливается?

feniks2277 от Августа 28, 2012, 08:01:43 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 01:45:14 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 01:24:53 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 27, 2012, 03:58:26 pm

Цитата: rex224 от Августа 27, 2012, 01:09:16 pm

Воо я тебе главного не сказал, почему я за 35 с. проплыл, в бассейн пришел мужик, как оказалось мс, ему сейчас 42 года, ну он в конце трени мне предложил сплавать на время, только по отдельности, вообще он с толчка проплыл за 31.40, а я с тумбочки 35. :) Плохо конечно, что самое обидное силы еще были, а сейчас анализирую, мне нужно было к повороту наплыть хорошо, набрать еще скорости, а я не стал торопиться, а выкладываться полностью стал на последних 20 м.

Чем это МС проплыл полтинник за 31.40? Брассом что ли?

Rex, как тебе уже говорили, надо плавать спокойно, ровно, с наплывом (но не увлекаться им как в ТИ). Работу надо сосредоточить на уменьшении количества гребков на бассейн, потому что 48 гребков на 50м это многовато - надо хотя бы меньше чем за 40 гребков проплывать. Меня всегда прикалывал ролик, как Нистранд купается полтинник за 30 сек - <http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkbtN20> - вот это нормальный темп для работы на технику, можно даже еще меньше. Каждый четвертак у него выходит 11 гребков. (я уже молчу про Попова - у него 9 гребков на четвертак). Ролик интересен еще и тем, что видно, какие мышцы он включает, когда плывет.

Александр понял, что-то все плохо, ничего не получается, сегодня получилось сделать 46 гребков но проплыл при этом за 53 сек.

Да временем пока заморачиваться не надо. Нужно выбрать спокойный темп, чтобы пульс был 18-

20 и стараться уменьшать количество гребков, но при этом не зависать в скольжении, как это делают в Total Immersion. Выглядеть это должно приблизительно как на ролике, который я привел выше, понятно, что 11 гребков сразу не получится, но со временем из 20 - 18 гребков на 25м должен выходить. Упражнения и такое вот плавание в координации - вот каким должен быть твой фокус. Просто засекание времени на этом этапе будет вносить определенную долю напряжения, которое сейчас не нужно. А когда уже дойдешь до запланированного количества гребков и сможешь постоянно повторять это число плавая длинные отрезки, можно постепенно прибавлять темп - тогда цель будет удерживать то же количество гребков при увеличении темпа.

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Rex то есть Вы утверждаете что сможете проплыть 20 x50 на низкой скорости с отдыхом 10 сек и при этом удержать в серии 20 гребков на 50 метрв???

по поводу веса довольно странно плавая 4 раза в неделю по три км у вас должен быть зверский аппетит вы вес должны поднять , а не сбросить.

feniks2277 от Августа 28, 2012, 11:39:51 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 04:36:14 pm
Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала. ;) На скорость пока переносить не надо.

А как плывутся длинные? Например 400, 800, 1500 - получается держать плюс минус одинаковое количество гребков или техника сливается?

Александр скажите Вам приблизительно известно какова эффективность гребкового цикла?

Yakut от Августа 29, 2012, 09:05:20 am
Воспользуюсь темой.

Вопрос такой, - как заставить себя плыть быстрее?

Мой лучший результат на полтиннике, - 35 секунд от борта, причем с таким временем +- 2 десятых я могу плыть 5-6 раз подряд, с интервалом в минуту.

Я правильно понимаю, что это результат не 100% отдачи. Или я ошибаюсь?

Ivan Tyarkin от Августа 29, 2012, 10:50:42 am
Цитата: Yakut от Августа 29, 2012, 09:05:20 am

Воспользуюсь темой.

Вопрос такой, - как заставить себя плыть быстрее?

Мой лучший результат на полтиннике, - 35 секунд от борта, причем с таким временем +- 2 десятых я могу плыть 5-6 раз подряд, с интервалом в минуту.

Я правильно понимаю, что это это результат не 100% отдачи. Или я ошибаюсь?

Наверно темп низкий.

Вы его померяйте.... скока времени на цикл уходит, ну или частоту в минуту.... похорошему должно быть быстрее 1.2 сек на цикл или больше 50 циклов в минуту.

Есть всякие упражнения чтоб его увеличить.

@LE}{@NDER от Августа 29, 2012, 11:14:58 am
Цитата: feniks2277 от Августа 28, 2012, 11:39:51 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 28, 2012, 04:36:14 pm
Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала. ;) На скорость пока переносить не надо.

А как плывутся длинные? Например 400, 800, 1500 - получается держать плюс минус одинаковое количество гребков или техника сливается?

Александр скажите Вам приблизительно известно какова эффективность гребкового цикла?

Отвечу вопросом на вопрос: на каком этапе подготовки замораживаются этой самой

эффективностью? Уж наверное не раньше чем спортсмен сможет поставить гребок. Нет смысла плавать задания на удержание количества гребков на басс с улучшением времени, если пловец не может удержать это количество в спокойном темпе хотябы метров 400.

rex224 от Августа 29, 2012, 01:57:35 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 28, 2012, 04:36:14 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала. ;) На скорость пока переносить не надо.

А как плывутся длинные? Например 400, 800, 1500 - получается держать плюс минус одинаковое количество гребков или техника сливается?

Александр я не плаваю такие дистанции разом, однако сегодня мне удалось делать 16 гребков на четвертаке. Пульс после серии 5по200 в ластах и лопатках 23. через 30 с 21. В конце тренировки пульс 16.

rex224 от Августа 29, 2012, 02:04:06 pm

Воо - извини, видео не получилось сегодня снять, много народу в бассе 9 человек на дорожке ну куда там. Постараюсь теперь к пятнице. Сегодня мне удалось делать 16 гребков на чьетвертаке. Серию 5 по 200 в ластах и колобашках сторался плыть в 16 гребков на четвертаке удалось, да еще и дышал 3 в 3. Плавал не на время, а на технику, но таймер поставил, получилось так 3.46, 3,50, 3,54, 3.54, 3.54.

@LE}{@NDR от Августа 29, 2012, 02:27:05 pm

Цитата: rex224 от Августа 29, 2012, 01:57:35 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 28, 2012, 04:36:14 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала. ;) На скорость пока переносить не надо.

А как плывутся длинные? Например 400, 800, 1500 - получается держать плюс минус одинаковое количество гребков или техника сливается?

Александр я не плаваю такие дистанции разом, однако сегодня мне удалось делать 16 гребков на четвертаке. Пульс после серии 5по200 в ластах и лопатках 23. через 30 с 21. В конце тренировки пульс 16.

16 гребков это просто в координации или в ластах и лопатках?

Почему не плаваете такие дистанции?

feniks2277 от Августа 29, 2012, 06:53:16 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 29, 2012, 11:14:58 am

Цитата: feniks2277 от Августа 28, 2012, 11:39:51 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 28, 2012, 04:36:14 pm

Цитата: rex224 от Августа 28, 2012, 02:33:25 pm

Да 20 гребков Александр у меня уже получается, вот только проблема у меня это на скорость перенести

Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала. ;) На скорость пока переносить не надо.

А как плывутся длинные? Например 400, 800, 1500 - получается держать плюс минус одинаковое количество гребков или техника сливается?

Александр скажите Вам приблизительно известно

какова эффективность гребкового цикла?

Отвечу вопросом на вопрос: на каком этапе подготовки заморачиваются этой самой эффективностью? Уж наверное не раньше чем спортсмен сможет поставить гребок. Нет смысла плавать задания на удержание количества гребков на басс с улучшением времени, если пловец не может удержать это количество в спокойном темпе хотябы метров 400.

Александр Вы меня не поняли,попробую перефразировать.

Какая длина цикла в плавании В/с является оптимальной?

Например:

12 гребков или 6 циклов у Нистранд на 25.

33 гребка или 16.5 циклов у А.Попова на 50.

34 гребка или 17 циклов у элитных плавцов на 50м типа Ким, Торп, итд.

400 м это очень мало я же спросил Рекса
20 x 50 = 1000м понятно что короткий отдых
мало по мало убирается и выводится на 1000
2000; 30-60 мин непрерывного плавания,
а в ластах и в лопатках 16 циклов это
ОНО ;D :D

Little_boo от Августа 29, 2012, 09:02:59 pm
rex224, ты в какой области живешь?

Little_boo от Августа 29, 2012, 09:07:10 pm
Цитата: @LE}{@NDR от Августа 29, 2012, 02:27:05 pm
16 гребков это просто в координации или в ластах и лопатках?
Почему не плаваеете такие дистанции?
не надо ему пока такие дистанции в координации плавать, он тонет на низком темпе. Так что
либо коротко и быстро. либо с помощью ласт.

@LE}{@NDR от Августа 29, 2012, 09:27:22 pm
Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 06:53:16 pm
Александр Вы меня не поняли,попробую
перефразировать.
Какая длина цикла в плавании В/с
является оптимальной?
На данном этапе чем меньше тем лучше. Повторюсь, что при этом не должна специально
затягиваться фаза скольжения. При этом важно, чтобы он мог удерживать это количество
гребков как можно дольше - 400м это только начало - желательно плавать в таком ключе еще
800 и 1500. Потом уже, когда навык сформируется и закрепится в спокойном темпе заниматься
постепенным переносом этой техники на скорость.

Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 06:53:16 pm
а в ластах и в лопатках 16 циклов это
ОНО ;D :D
Ну мало ли ;D

moi от Августа 29, 2012, 10:35:22 pm
Цитата: Little_boo от Августа 27, 2012, 01:05:01 pm
Ты уверен, что это сердце? Как оно о себе заявляет?

Ноет и тянет его ужасно, как будто ему биться влом. И пульс низкий. Экстрасистолы
проскакивают.
Тренировок еще убавил. И все равно неделю назад в зале потягал веса днем (и то меньше чем
обычно), а ночью под утро скорую вызвал. Головокружение, тошнота, нехватка воздуха
накатывали. Давление прыгало от 105/50 до 140/80. И потом еще несколько дней чумной ходил.
Кардиолог по ЭКГ ничего не находит. Сегодня сделал УЗИ сердца - тоже все в норме, никаких
гипертрофий или дистрофий. Анимии по анализу крови тоже нет. Осталось если только рыть - то
в сторону гармонов. Ну еще можно Холстера сделать.

Теперь аж страшно физ.нагрузки себе устраивать.

feniks2277 от Августа 30, 2012, 01:56:42 am
Цитата: @LE}{@NDR от Августа 29, 2012, 09:27:22 pm
Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 06:53:16 pm
Александр Вы меня не поняли,попробую
перефразировать.
Какая длина цикла в плавании В/с
является оптимальной?
На данном этапе чем меньше тем лучше. Повторюсь, что при этом не должна специально
затягиваться фаза скольжения. При этом важно, чтобы он мог удерживать это количество
гребков как можно дольше - 400м это только начало - желательно плавать в таком ключе еще
800 и 1500. Потом уже, когда навык сформируется и закрепится в спокойном темпе заниматься
постепенным переносом этой техники на скорость.

Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 06:53:16 pm
а в ластах и в лопатках 16 циклов это
ОНО ;D :D

Ну мало ли ;D

Александр грубо говоря эффективность или
длинна гребкового цикла это:
рост индивидуума + 10%-15% от роста, работа ног
ноги у него пока никакие ну допустим 5%
Рех Мне 27. Рост 178, вес 71 кг
Итого 25 м - 5м /толчѣк от борта =20м
20 м :180см/рост+5% ноги = грубо =10 циклов или 20 гребков.

"наплыв" или "скольжение" в цикле
составляет 0.2 сек тоесть реально 0 сек
А Рех уже плывѣт 16 гребков на 25 мет.
Делаем вывод: "либо эффективноеть
гребкового цикла у Рех составляет 120%
что как то не вяжется с его техникой,
либо он как вы выражаетесь он делает
"наплыв"- "скольжение" что не есть
правильно при обучении плаванию
Вольным Стилем.

sosnin от Августа 30, 2012, 06:59:09 am
Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 01:56:42 am
Александр грубо говоря эффективность или
длинна гребкового цикла это:
рост индивидуума + 10%-15% от роста, работа ног
ноги у него пока никакие ну допустим 5%
может не цикла, а гребка? тогда у рекса получится эффективность 50% +- .что, по
сути, соответствует его технике.

а то по вашей формуле даже у меня она порядка 250%.... а сун яня, тогда и того больше.

feniks2277 от Августа 30, 2012, 09:12:12 am
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 06:59:09 am
Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 01:56:42 am
Александр грубо говоря эффективность или
длинна гребкового цикла это:
рост индивидуума + 10%-15% от роста, работа ног
ноги у него пока никакие ну допустим 5%
может не цикла, а гребка? тогда у рекса получится эффективность 50% +- .что, по
сути, соответствует его технике.

а то по вашей формуле даже у меня она порядка 250%.... а сун яня, тогда и того больше.
Тогда вам позавидуют огромное количество
плавающей публики.

А. Попов, многократный Олимпийский Чемпион,
Рост не точно 195см+ идеальная работа ног 15% и более=30см=2,20см/цикл
50м за 33гребка=16.5 цикла на максимальной скорости.
50м-12м старт=38м:16.5=2м26 см/цикл .
Может Вы и лучше плывѣте спорить не хочу.
Кстати я написал "Грубо"
Если знаеш раскладку Сунь Яня и рост можеш прощитать

Race Analysis

50 m
8 финалистов ОИ длинна цикла 2.18
US Olympic Trials top 8 2.13
US Olympic Trials 9-19 2.05
Other elite swimmers 1.99
D. Salo Complete Conditioning For Swimming
p.228
Так что если у тебя 250% уважаю.

sosnin от Августа 30, 2012, 09:28:22 am

давайте, разграничим мое плавание и рекса в 25метровом базе и попова\сун яня в 50метровом.а еще разгроничем плавание 50м(попов) и средних\длинных дистанций.
берите прилукова в 25тиметровом: по 10гребков,5циклов,выход по 6м.
 $19/5циклов*100\%=380\%$
черт с ним даже 12гребков =316%
или я цикл не так считаю?
если что,то рекс плавает в 25тиметровом и я тоже.
если по мне считать в 50ти метровом под200м уменя =200%
если под 50м,то примерно 180%

так мы что считаем у рекса? 25м или 400? максимальную скорость или свободное плавание?

feniks2277 от Августа 30, 2012, 09:57:38 am
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 09:28:22 am
давайте, разграничим мое плавание и рекса в 25метровом базе и попова\сун яня в 50метровом.а еще разгроничем плавание 50м(попов) и средних\длинных дистанций.
берите прилукова в 25тиметровом: по 10гребков,5циклов,выход по 6м.
 $19/5циклов*100\%=380\%$
черт с ним даже 12гребков =316%
или я цикл не так считаю?
если что,то рекс плавает в 25тиметровом и я тоже.
если по мне считать в 50ти метровом под200м уменя =238%
Соснин я не знаю как плавал Прилуков.

Race analysis

200 m
Olympics top 8 2.34
US top trials 8 2.37
US Olympic 8-16 2.39
Othe elite swimmers 2.38

Разница на 400 м в 10 см
2.45

Я знаю что Rex плавает либо со скольжением либо после толчка от борта скользит более 8 метров.
Да длинна цикла на 800 -1500 короче 2.35

2.28
2.14

Наверное из за работы ног двухударным.
Обрати внимание на 0.2 сек "наплыв"
скольжение ,его увеличение автоматически удлиняет цикл.

Я написал что есть а тебе распоряжаться
Посмотри видео с Кимом Торпом почитай.
А для Rex 10 циклов на 25 м первоочередная задача и так 1000метров

sosnin от Августа 30, 2012, 10:16:38 am
Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 09:57:38 am
А для Rex 10 циклов на 25 м первоочередная задача и так 1000метров
+1

{@LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 11:03:53 am
Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 10:16:38 am
Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 09:57:38 am
А для Rex 10 циклов на 25 м первоочередная задача и так 1000метров
+1

Все писали своими словами, но в итоге все равно сошлись в одном, что Rexу важно научиться удерживать достигнутое кол-во гребков на длинных отрезках, избегая при этом длинного наплыва.

sosnin от Августа 30, 2012, 11:09:41 am

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 30, 2012, 11:03:53 am

Цитата: sosnin от Августа 30, 2012, 10:16:38 am

Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 09:57:38 am

А для Rex 10 циклов на 25 м первоочередная задача и так 1000метров

+1

Все писали своими словами, но в итоге все равно сошлись в одном, что Rexу важно научиться удерживать достигнутое кол-во гребков на длинных отрезках, избегая при этом длинного наплыва.

тут то мы сошлись, а в другом разошлись. спорить с подменой понятий и отношением "Я написал что есть а тебе распорядиться" нет желания. rex тренируется, а топы стартуют на ои.эту мелочь учитывать не стоит.

а плавать на меньшее количество гребков и долго-всегда полезно будет для рекса. вопрос был в эффективности цикла или гребка. вот и все :)

rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Цитата: Little_boo от Августа 29, 2012, 09:02:59 pm

rex224, ты в какой области живешь?

Воо я с Дальнего Востока, живу в Хабаровске, а что? 16 гребков у меня получалось в ластах и лопатках, без ласт и лопаток, 17-18 гребков на четвертаке. Завтра буду плавать серию 10по50 в режиме 1 мин.

Воо объясни про наплыв? И еще интересуется, как мне узнать мое время одного цикла, и можно ли его улучшить?

rex224 от Августа 30, 2012, 11:51:29 am

Что вы думаете мне стоит плавать 800, 1000 ?

@LE}{@NDR от Августа 30, 2012, 12:13:20 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Августа 29, 2012, 09:27:22 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 29, 2012, 06:53:16 pm

а в ластах и в лопатках 16 циклов это

ОНО ;D :D

Ну мало ли ;D

Ну что? Похоже я таки был прав :D

@LE}{@NDR от Августа 30, 2012, 12:26:47 pm

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:51:29 am

Что вы думаете мне стоит плавать 800, 1000 ?

Да, начни сначала проплывать их дробно. То есть 4-5x200, затем 2x400, паузы старайся делать не более 10-15 сек. Темп - спокойный. Затем, когда освоишься плавать их дробно тогда плыви целиком. Как у тебя с математикой и многопоточностью?))) - надо считать бассейны и количество гребков одновременно, цель удерживать лучшее количество гребков на каждый бассейн.

ЗЫ: Наплыв, это когда ты окончив гребок зависаешь в таком положении и скользишь аки супермен - одна рука впереди, а вторая у бедра (ну или еще может зависнуть в проносе как акулий плавник - есть разные варианты этого упражнения). Так можно плавать как упражнение, отработывая пронос и положение тела в воде, однако не увлекаясь, и крайне не желательно так плавать в координации. В координации старайся, чтобы эта фаза скольжения была не больше 1 секунды (ну максимум 2 секунды). ;)

rex224 от Августа 30, 2012, 02:03:05 pm

Мне сейчас главное на 50 м делать меньше 40 гребков, если я этого добьюсь то выплыву из 30 сек.

@LE}{@NDR от Августа 30, 2012, 02:08:51 pm

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 02:03:05 pm

Мне сейчас главное на 50 м делать меньше 40 гребков, если я этого добьюсь то выплыву из 30 сек.

Не факт, что выплывешь. Ну научишься ты плавать 50м за меньше чем 40 гребков, пока навык не закреплен, при попытке проплыть в полную силу на время техника будет сливаться и результат будет фиговым.

rex224 от Августа 30, 2012, 02:15:44 pm
Ну наверное это вопрос времени, для меня 35 был рекорд, а сейчас я думаю, что проплыву быстрее!!!

feniks2277 от Августа 30, 2012, 08:10:09 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 12:26:47 pm
Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:51:29 am
Что вы думаете мне стоит плавать 800, 1000 ?
Да, начни сначала проплывать их дробно. То есть 4-5x200, затем 2x400, паузы старайся делать не более 10-15 сек. Темп - спокойный. Затем, когда освоишься плавать их дробно тогда плыви целиком. Как у тебя с математикой и многопоточностью?))) - надо считать бассейны и количество гребков одновременно, цель удерживать лучшее количество гребков на каждый бассейн.

ЗЫ: Наплыв, это когда ты окончив гребок зависаешь в таком положении и скользишь аки супермен - одна рука впереди, а вторая у бедра (ну или еще может зависнуть в проносе как акулий плавник - есть разные варианты этого упражнения). Так можно плавать как упражнение, отрабатывая пронос и положение тела в воде, однако не увлекаясь, и крайне не желательно так плавать в координации. В координации старайся, чтобы эта фаза скольжения была не больше 1 секунды (ну максимум 2 секунды). ;)

Здаётся мне что даже при никакой технике
Вы уже советуете плавать "СЕРИИ"
то ли это 10 x50 или 5 x200
2 x 400 отдых дали 15 сек ,а как по скоростям
работать вам просто неизвестно,
вот вы и выбираете слова "Темп- спокойный"
Александр "Темп спокойный" может быть
На уровне ПАНО и чуть Выше или Чуть ниже
А если по пульсу так тоже надо пробовать методом
"Тыка" а это одним днём не сделать
Полтиннички ,Соточки ,Двух соточки ,итд
подгонять надо ,а пульс упал и по новой.
Я с Воо на 100% согласен плавать только короткие
отрезки 25-50м с коротким отдыхом, чтобы иметь возможность
себя контролировать .
По поводу данного Вами упр спорить не хочу
напишу только что ноги у него "нулевые"
и зависать ему не получится, ну разве ласты
оденет.

@LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 09:16:57 pm
Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 08:10:09 pm
Здаётся мне что даже при никакой технике
Вы уже советуете плавать "СЕРИИ"
то ли это 10 x50 или 5 x200
2 x 400 отдых дали 15 сек ,а как по скоростям
работать вам просто неизвестно,
вот вы и выбираете слова "Темп- спокойный"
Александр "Темп спокойный" может быть
На уровне ПАНО и чуть Выше или Чуть ниже
А если по пульсу так тоже надо пробовать методом
"Тыка" а это одним днём не сделать
Полтиннички ,Соточки ,Двух соточки ,итд
подгонять надо ,а пульс упал и по новой.
Я с Воо на 100% согласен плавать только короткие
отрезки 25-50м с коротким отдыхом, чтобы иметь возможность
себя контролировать .
По поводу данного Вами упр спорить не хочу
напишу только что ноги у него "нулевые"
и зависать ему не получится, ну разве ласты
оденет.

Во-первых: 10x50 я плавать не советовал в отличие от вас - а вы еще и режимов 3 короба сразу насоветовали.

Во-вторых: если я и советовал серии, то не бездумные режимы от фонаря (ну или из умной книжки), я сам плавал эти аэробные серии, когда не готов был плыть 800 и 1500 и постепенно освоился и, регулярно плаваю и серии по 800, 1500 и 3000м. Если Рекс сразу готов плыть 800 и 1500 - вперед! Причем, у вас снова проблемы с внимательностью во время чтения - я

советовал длинные отрезки с определенной целью - закрепить определенное количество гребков на бассейн в течение продолжительного времени. Причем ранее я писал про плавание на технику упражнения и координацию в коротких отрезках. Если он будет плавать только короткие отрезки, то никогда не сможет держать технику больше полтинника, на сотне уже будет сливаться.

В-третьих: у вас видать с памятью проблемы - когда я употребил фразу "спокойный темп", я указывал каким он должен быть - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg202876#msg202876>

В-четвертых: Ладно, если вы считаете, что я не знаю как плавать и плаваю каждый день по 3.5-4км наобум, тогда расскажите, что и как плаваете вы, как строите свой цикл подготовки, сколько и в каких зонах плаваете и чем плаваете? Или как уже писали это все пустой триндэж с умными цитатами из различных книжек?

Вообщем троллинг почти удался. Думаю тем, кому вы раздаете советы будет интересно узнать, какое отношение вы имеете к плаванию? Из прочитанного на форуме мне стало понятно, что вы имеете такое же отношение к этому виду спорта, как я имею отношение к балету (моя дочка им занимается), то есть весьма косвенное.

Little_boo от Августа 30, 2012, 09:24:01 pm

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Воо я с Дальнего Востока, живу в Хабаровске, а что?

Я думал, может ты из москвы - можно было бы пересечься на соревнованиях.

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Завтра буду плавать серию 10по50 в режиме 1 мин.

Ну, засскажешь какие будут пульсы, какое будет время на полтинниках.

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Воо объясни про наплыв?

Не знаю что тут можно объяснить - лучше смотри: <http://www.youtube.com/watch?v=e6X1lpJ-d0k&list=FLA1ZngtB9928aQxhX7EXEjw&feature=plcp>

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 12:26:47 pm

Да, начни сначала проплывать их дробно. То есть 4-5x200, затем 2x400, паузы старайся делать не более 10-15 сек. Темп - спокойный. Затем, когда освоишься плавать их дробно тогда пльви целиком.

Не стоит. Утонут ноги, утонет всё остальное. Раз пока идет прогресс, пусть продолжает в том же духе. Навык закрепляется количеством, а не длиной отрезков.

Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 08:10:09 pm

Я с Воо на 100% согласен плавать только короткие отрезки 25-50м с коротким отдыхом, чтобы иметь возможность

уже согласен? Ты вроде несколько страниц был категорически против и рекомендовал лупить серии в жестких режимах?

@LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 09:49:49 pm

Цитата: Little_boo от Августа 30, 2012, 09:24:01 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 12:26:47 pm

Да, начни сначала проплывать их дробно. То есть 4-5x200, затем 2x400, паузы старайся делать не более 10-15 сек. Темп - спокойный. Затем, когда освоишься плавать их дробно тогда пльви целиком.

Не стоит. Утонут ноги, утонет всё остальное. Раз пока идет прогресс, пусть продолжает в том же духе. Навык закрепляется количеством, а не длиной отрезков.

Мне кажется, что если цель плавать сотню, то четвертаков/полтинников может быть недостаточно. Может не сейчас, но рано или поздно придется уделить время длинным, или изначально настраивать себя на полтинник, тогда да - наработать технику и постепенно перевести это в скорость. Тут полтинники, четвертаки и 12,5 это все что нужно для достижения такой цели. Можно изредка поплавать двухсотки и немного чаще сотни как задания на выносливость. Зато трени до 2х км)))

Little_boo от Августа 30, 2012, 10:02:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 30, 2012, 09:49:49 pm

Мне кажется, что если цель плавать сотню, то четвертаков/полтинников может быть недостаточно. Может не сейчас, но рано или поздно придется уделить время длинным, или изначально настраивать себя на полтинник, тогда да - наработать технику и постепенно перевести это в скорость. Тут полтинники, четвертаки и 12,5 это все что нужно для достижения такой цели. Можно изредка поплавать двухсотки и немного чаще сотни как задания на выносливость. Зато трени до 2х км)))

Я и не говорю, что надо плавать только по 25м. Просто он же выкладывал видео, как он плывет

в медленном темпе - это ужасно. Так плавать категорически нельзя. Ноги у него всё ещё мало эффективные и в медленном темпе - утонут и уташат за собой всё остальное. Так что пусть пока по полтинникам плавают в более высоком темпе, как отработает на 50м стальной гребок и нормальные ноги, можно будет уже больше аэробного плавания в координации, а пока по 100-200м можно делать только ненапряжные упражнения и ноги.

feniks2277 от Августа 31, 2012, 01:45:57 am
Цитата: Little_boo от Августа 30, 2012, 09:24:01 pm

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Воо я с Дальнего Востока, живу в Хабаровске, а что?

Я думал, может ты из москвы - можно было бы пересечься на соревнованиях.

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Завтра буду плавать серию 10по50 в режиме 1 мин.

Ну, засскажешь какие будут пульсы, какое будет время на полтинниках.

Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 11:45:19 am

Воо объясни про наплыв?

Не знаю что тут можно объяснить - лучше смотри: <http://www.youtube.com/watch?v=e6X1lpJ-d0k&list=FLA1ZngtB9928aQxhX7EXEjw&feature=plcp>

Цитата: @LE}{@NDEr от Августа 30, 2012, 12:26:47 pm

Да, начни сначала проплывать их дробно. То есть 4-5x200, затем 2x400, паузы старайся делать не более 10-15 сек. Темп - спокойный. Затем, когда освоишься плавать их дробно тогда плыви целиком.

Не стоит. Утонут ноги, утонет всё остальное. Раз пока идет прогресс, пусть продолжает в том же духе. Навык закрепляется количеством, а не длиной отрезков.

Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 08:10:09 pm

Я с Воо на 100% согласен плавать только короткие отрезки 25-50м с коротким отдыхом, чтобы иметь возможность

уже согласен? Ты вроде несколько страниц был категорически против и рекомендовал лупить серии в жестких режимах?

Ты что Воо какие жёсткие режимы голубчик ты посмотри что я рекомендовал и что ты это ты залупил режим что он язык на бороду уронит, а я волами .

Я

20 X 50 режим 1,10 отдых 10 сек

А это проплывание потинника

ЗА 60 секунд с отдыхом 10 сек.

ТЫ ВОО

Чтобы не тонуть на упражнениях плавай их короткими отрезками, по 25-50м в среднем темпе - на пульсе 24-26 за 10 сек, с нормальным отдыхом. Можно большими отрезками, но тогда в коротких ластах - чтобы они поддерживали.

Можешь добавить пару раз в неделю серию 10*50 в режиме минута, плыть надо за 45-50с. Плыть надо на минимальное кол-во гребков. В конце проконтролировать пульс

Это ты грузиш а я погулять вышел.

feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:29:25 am

Цитата: @LE}{@NDEr от Августа 30, 2012, 09:16:57 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 30, 2012, 08:10:09 pm

Здаётся мне что даже при никакой технике

Вы уже советуете плавать "СЕРИИ"

то ли это 10 x50 или 5 x200

2 x 400 отдых дали 15 сек , а как по скоростям

работать вам просто неизвестно,

вот вы и выбираете слова "Темп- спокойный"

Александр "Темп спокойный" может быть

На уровне ПАНО и чуть Выше или Чуть ниже

А если по пульсу так тоже надо пробовать методом

"Тыка" а это одним днём не сделать

Полтиннички , Соточки , Двух соточки , итд

подгонять надо , а пульс упал и по новой.

Я с Воо на 100% согласен плавать только короткие

отрезки 25-50м с коротким отдыхом, чтобы иметь возможность

себя контролировать .

По поводу данного Вами упр спорить не хочу

напишу только что ноги у него "нулевые"

и зависеть ему не получится, ну разве ласты оденет.

Во-первых: 10x50 я плавать не советовал в отличие от вас - а вы еще и режимов 3 короба сразу насоветовали.

Во-вторых: если я и советовал серии, то не бездумные режимы от фонаря (ну или из умной книжки), я сам плавал эти аэробные серии, когда не готов был плыть 800 и 1500 и постепенно освоился и, регулярно плаваю и серии по 800, 1500 и 3000м. Если Рекс сразу готов плыть 800 и 1500 - вперед! Причем, у вас снова проблемы с внимательностью во время чтения - я советовал длинные отрезки с определенной целью - закрепить определенное количество гребков на бассейн в течение продолжительного времени. Причем ранее я писал про плавание на технику упражнения и координацию в коротких отрезках. Если он будет плавать только короткие отрезки, то никогда не сможет держать технику больше полтинника, на сотне уже будет сливаться.

В-третьих: у вас видать с памятью проблемы - когда я употребил фразу "спокойный темп", я указывал каким он должен быть - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg202876#msg202876>

В-четвертых: Ладно, если вы считаете, что я не знаю как плавать и плаваю каждый день по 3.5-4км наобум, тогда расскажите, что и как плаваете вы, как строите свой цикл подготовки, сколько и в каких зонах плаваете и чем плаваете? Или как уже писали это все пустой триндэж с умными цитатами из различных книжек?

Вообщем троллинг почти удался. Думаю тем, кому вы раздаете советы будет интересно узнать, какое отношение вы имеете к плаванию? Из прочитанного на форуме мне стало понятно, что вы имеете такое же отношение к этому виду спорта, как я имею отношение к балету (моя дочка им занимается), то есть весьма косвенное.

Александр , а что Вас так задело .

1. Я советовал серии на начальном этапе

10 x50 режим 1.10 отдых 10 сек

20 x 50 режим 1.10 отдых 10 сек

с контролем техники а именно

10 циклов на 25 м или 20 гребков.

Большого не было если я не прав

процитируйте буду признателен.

ты:" 4- 5 X 200 Темп - средний отдых 10-15 сек

2 X400 Темп средний отдых 10-15 сек

А что такое "ТЕМП -СРЕДНИЙ"

20 цикл/мин 40ц/мин 50цикл /мин СКОЛЬКО??

Что касаемо пульса 18 -20 уд ,

но поначалу надо проплыть 200 замерять пульс ,

и знать время проплывания , поэтому время надо знать!

а работать по времени и по скорости неумеешь хорошо если попал в свои 18 -20, а если нет,

опять плыть только помедленнее , толи побыстрее, тоже со 100 м тоже 400 м тоже

с 800 или "средним -темпом". по бездорожью

2 ТЫ писал:.

"Тогда уменьшайте до 15 - 20 это тоже далеко от идеала"

Я спросил о длинне цикла и дал Вам понять

Что для Рех с его ростом и ногами

оптимум 2 м /цикл на скорости, выше крыши

но не 15 гребков на 25 .

Привёл примеры из Race Analysis.

То есть цикл более 2 метров

это будет "наплыв" или "скольжение

Чего в В/С надобно избегать.

Вы мой друг слабо понимаете

построение серий

20 X 50 в реж 1.10 отдых 10 сек

и

10 x100 в реж 2 .35 отдых 15 сек

или

5 x 200 в реж 5.00 отдых 20 сек

И так далее выполняют одну и ту же задачу,

единственное преимущество для

Рекс , то что правая отрезки по 50 метров ему не нужно заморачиваться,

как Вы там написали "многопоточностью"

Для тебя так необходимо знать как я готовлюсь?,

Ну что это тебе даст?, я могу составить программу до уровня кмс и написать и что?

Могу с одноразовыми могу с двух разовыми.могу манипулировать с объёмом и интенсивностью , могу одно-пиковые ,могу двух-пиковые микроциклы составлять и что это тебе даст?.

А бряцать перед тобой регалиями считаю бессмысленным.

И твоё мнение не собираюсь оспаривать, а то что у меня побольше инфы и коноу понятно, а если ты думаешь что "Цитаткой" из одной книжечки от 72 года можно обойтись так ты дружок ошибаешься.

Шура и плавайте хоть 5км с дури можно и сломать

Да кстати на Форуме "СОВЕТЫ" Рексу даёте вы с Воо. мне он ни на один вопрос не ответил. Даже обидно как то, или яне прав ,а ??

А это из всех моих постов касаемых Рекса ,цитирую самого себя:

"А для Rex 10 циклов на 25 м первоочередная задача и так 1000метров

"Я с Воо на 100% согласен плавать только короткие отрезки 25-50м с коротким отдыхом, чтобы иметь возможность себя контролировать "

Вот так плавать упр ,
Только Дважды одной рукой ,
дважды другой и каждый второй гребок
вдох.

http://www.youtube.com/watch?v=Ly3Rlr90x_8&feature=player_embed

"24 мого нужно 20"

"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

$1.35 + 25 \text{ сек} = 2 \text{ мин } 00 \text{ сек} : 2 = 1.00$

Есть формула определения работы в Базисной Выносливости, она не очень подходит для высококласных плавцов,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 уптажнения исправляющие технику советую плавать на пульсах 140-150 уд/мин ну пусть $130:6= 21.5 \text{ уд/за}10 \text{ сек}$ "

"Серию которую ты плаваеш

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, то есть
10 X 100 : 5 x 200 ; 3 x 400 ; 2 x 500.
Боо написал Техника 100%
Серии в таком режиме как он написал
Согласного твоего результата
это и есть работа на технику.
А если пишете, тогда проясните что он должен делать
что и сколько и как плавать."

Та что Александр это и есть все мои советы Рексу
на Форуме от начала его переписки,
Можеш не утруждать себя я потратил время и проверил от самого начала
Так что твой пост мягко говоря необъективен.

VladB от Августа 31, 2012, 08:49:06 am
Цитата: @LE}{@NDR от Августа 30, 2012, 02:08:51 pm
Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 02:03:05 pm
Мне сейчас главное на 50 м делать меньше 40 гребков, если я этого добьюсь то выплыву из 30 сек.
Не факт, что выплывешь. Ну научись ты плавать 50м за меньше чем 40 гребков, пока навык не закреплен, при попытке проплыть в полную силу на время техника будет сливаться и результат будет фиговым.
Гы, я с бортика 50 за 28 гребков вольным проплываю, без наплыва. Правда напрягаясь. Из 30 ещё не выплыл полтос вольным..))

Little_boo от Августа 31, 2012, 10:30:38 am
Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 01:45:57 am
Я
20 X 50 режим 1,10 отдых 10 сек
А это проплывание потинника
ЗА 60 секунд с отдыхом 10 сек.
Очевидно, что такое мог только ты предложить. Абсолютно тупая и бесполезная работа, для человека, который поставил себе цель плыть сотню из 1.15с.
Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 01:45:57 am
ТЫ БОО
Чтобы не тонуть на упражнениях плавай их короткими отрезками, по 25-50м в среднем темпе - на пульсе 24-26 за 10 сек, с нормальным отдыхом. Можно большими отрезками, но тогда в коротких ластах - чтобы они поддерживали.

Можеш добавить пару раз в неделю серию 10*50 в режиме минута, плыть надо за 45-50с. Плыть надо на минимальное кол-во гребков. В конце проконтролировать пульс.
Да, я подробно ему объяснял как и для чего плаваются упражнения и почему техника должна быть первоочередной, на этом строиться трена. После 2-х месяцев, надеюсь, он правильно всё понял и будет уделять ей достаточное кол-во времени, не сваливаясь на тупые серии.
Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 01:45:57 am
Ты что Боо какие жёсткие режимы голубчик ты посмотри что я рекомендовал и что ты это ты залупил режим что он язык на бороду уронит, а я волами .
Да, я дал серию по тяжелее. Но, во-первых, я попровил попробовать и рассказать что получится. Я же не вижу реального плавания, если будет тяжело - никто не мешает скорректировать режим. Во-вторых, я предложил плавать не просто серию, а фактически работу над техникой - с контролем кол-вом гребков. В-третьих, серия в 2 раза короче. В-четвертых, у него есть прогресс в технике. В-пятых, у него хорошие пульсы по восстановлению. Короче, если всё что он пишет корректно, то я думаю, что у него будут большие проблемы с этой серией. Главное, чтобы держать технику - вот то может реально не получаться, тогда её надо делать проще.

@LE}{@NDR от Августа 31, 2012, 12:15:26 pm
Цитата: VladB от Августа 31, 2012, 08:49:06 am
Цитата: @LE}{@NDR от Августа 30, 2012, 02:08:51 pm
Цитата: rex224 от Августа 30, 2012, 02:03:05 pm
Мне сейчас главное на 50 м делать меньше 40 гребков, если я этого добьюсь то выплыву из 30 сек.
Не факт, что выплывешь. Ну научись ты плавать 50м за меньше чем 40 гребков, пока навык не закреплен, при попытке проплыть в полную силу на время техника будет сливаться и результат будет фиговым.

ты, я с бортика 50 за 28 гребков вольным проплываю, без наплыва. Правда напрягаясь. Из 30 ещё не выплыл полтос вольным..))

Ну тебе просто надо перенести это на скорость, если такая цель вообще стоит.)) Насколько я помню, у тебя брасс очень даже неплохой ;)

Кстати я 50 проплывал за 30-32 гребка, тоже практически без наплыва (меньше секунды), но на длинных держать такое количество не могу - сегодня плыл трёшку, ближе к концу посчитал, вышло по 36 гребков. Кстати на полтиннике я тоже все хожу вокруг да около 30ти (то 30.4, то 30.1 и т.п.), а выплыть никак не получается. Правда я специально кроль не тренирую - основной акцент все таки на брасс, а кролем и иногда комплексом наплываю базу.

rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

всем привет!!! Вот мои результаты по серии 10 по 50 в режиме 1 минуты. сразу скажу что не доволен. 1 полтос - 52 сек. 42 гребка, 2 полтос - 53 с 44 - гребка, 3 полтос - 54 с. 46 гребков. 4 полтос - 54 с. 48 гребков, 5 полтос - 55 сек, 52 гребка, 6 полтос - 55 сек 54 гребка, 7 полтос - 56 сек 56 гребков, 8 полтос - 56 сек, 56 гребков, 9 полтос - 57 сек, 56 гребков, 10 полтос - 1.00 мин, 56 гребков.

Отдых дедад 10 сек, как видите более менее получилось только первые 3 серии, затем я почувствовал, что ноги стали реще работать и даже мне кажется подтанули.

Отдых между сериями 10 сек. делал. Пульс после серии 25 уд. Но мерил только один раз. Фазу восстановления не проследил к сожалению.

Каков вердикт?

rex224 от Августа 31, 2012, 02:53:44 pm

Да еще утром выпил таблетку пустырника чтобы не волноваться на работе

feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

всем привет!!! Вот мои результаты по серии 10 по 50 в режиме 1 минуты. сразу скажу что не доволен. 1 полтос - 52 сек. 42 гребка, 2 полтос - 53 с 44 - гребка, 3 полтос - 54 с. 46 гребков. 4 полтос - 54 с. 48 гребков, 5 полтос - 55 сек, 52 гребка, 6 полтос - 55 сек 54 гребка, 7 полтос - 56 сек 56 гребков, 8 полтос - 56 сек, 56 гребков, 9 полтос - 57 сек, 56 гребков, 10 полтос - 1.00 мин, 56 гребков.

Отдых дедад 10 сек, как видите более менее получилось только первые 3 серии, затем я почувствовал, что ноги стали реще работать и даже мне кажется подтанули.

Отдых между сериями 10 сек. делал. Пульс после серии 25 уд. Но мерил только один раз. Фазу восстановления не проследил к сожалению.

Каков вердикт?

Боо ну не рубишь ты, корректируй не корректируй,

а начинать надо с хотя бы "бесполезной серии"

20 X 50 режим 1,10 отдых 10 сек

или того проще с четвертаков.

и следить за 20 гребками.

А это я тебе еще 26 августа написал:

"Воо ты что советуешь!!!! Ты хоть имеешь понятие когда начинают в план вставлять такие серии ?

10 X50 за 45 сек это на 5 сек хуже результата

с тумбочки. это плавание в

"ЧЕТВЕРТОЙ ЗОНЕ" МПК ., или 85 -90 % от максимального,

с коротким отдыхом, он в такой серии

ничего контролировать не сможет."

А это он еще на пульсе 25 проехал, а серия твоя

на -27-28 а на 28 его на блевотину бы понесло,

вместе с пустырником.

полтора месяца парнишка дурью мается.

Боо а здесь весь твой контроль

на технику и "реальный прогрес": "10 полтос - 1.00 мин, 56 гребков.

а где твоих 45 секунд?

если бы он смог "10 полтос" за 45 секунд у него пульс за 30 бы зашкалил.

Удачи корректор.

Little_boo от Августа 31, 2012, 09:55:44 pm

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

Отдых между сериями 10 сек. делал. Пульс после серии 25 уд. Но мерил только один раз. Фазу восстановления не проследил к сожалению.

Ну, и какого фига нет 3-х пульсов после серии, что мешало их померить? Что значит пульс после серии 25уд? Это ты проплыл 10*50 при этом у тебя после 10-го полтинника пульс 25? Ну, тогда нужно понять какой у тебя максимальный пульс, зарубись какое-нить нормальное ускорение - померий, а так ты до этого пульсы только после купалки писал.

Цитата: rex224 от Августа 31, 2012, 02:51:19 pm

Каков вердикт?

Ты не умеешь нормально контролировать ни пульсы, ни технику, ни время. Адекватной инфы от тебя мало. Училь себя контролировать, выдавай больше инфы сюда. Если ты продолжаешь плавать 4 раза в неделю, все трены с упором на технику, эту серию оставляешь на 2 раза в неделю, режим увеличиваешь до 1.10, серию прерываешь как только ко-лво гребков переваливает за 45. Надо учиться выполнять тренировочные задания.

Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

а начинать надо с хотя бы "бесполезной серии"

20 X 50 режим 1,10 отдых 10 сек

не надо начинать с бесполезных серий

Цитата: feniks2277 от Августа 31, 2012, 05:44:16 pm

"ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЕ" МПК ., или 85 -90 % от максимального,

с коротким отдыхом, он в такой серии

ничего контролировать не сможет."

Чудило, хватит уже лезть. Ты что ему предлагаешь тупо плавать 20*50 в режиме 1.10. И что?

Как ты вообще высчитываешь зоны, если ты его МЧСС не знаешь. Ну, не позорься, а?