
gex224 от Ноября 05, 2012, 10:39:34 am
За сколько дней до сорев перестать плавать?

@LE}{@NDER от Ноября 05, 2012, 12:10:13 pm
Цитата: gex224 от Ноября 05, 2012, 10:39:34 am
За сколько дней до сорев перестать плавать?
Ни за сколько. Сужение не означает прекращение плавать. <http://fleshscanner.ru/186/%C2%ABsuzhenie%C2%BB.html>

gex224 от Ноября 05, 2012, 12:24:34 pm
Понял значит это неделю плаваю нагрузку уменьшу на 30%.

BULLET от Ноября 05, 2012, 01:15:57 pm
Цитата: gex224 от Ноября 05, 2012, 12:24:34 pm
Понял значит это неделю плаваю нагрузку уменьшу на 30%.
по отработывай старт и поворот и ускорения на 12 метров.)

gex224 от Ноября 05, 2012, 02:31:52 pm
Завтра попробую отработать 10 движений, это упражнение на увеличение быстроты, так сказать взрывной силы. Вычитал что нужно делать не более 10 резких и быстрых движений. Затем отдых 1.30 сек. и опять!!! У меня уже в субботу соревнования, решил что и 100 кроль тоже поплыву.

@LE}{@NDER от Ноября 05, 2012, 02:46:37 pm
Цитата: gex224 от Ноября 05, 2012, 02:31:52 pm
Завтра попробую отработать 10 движений, это упражнение на увеличение быстроты, так сказать взрывной силы. Вычитал что нужно делать не более 10 резких и быстрых движений. Затем отдых 1.30 сек. и опять!!! У меня уже в субботу соревнования, решил что и 100 кроль тоже поплыву.
Только 1.30 надо не у бортика стоять а закупываться в медленном темпе.

gex224 от Ноября 06, 2012, 12:41:29 pm
Александр попробовал сегодня норм, даже восстанавливался быстрее чем когда просто стоишь.

gex224 от Ноября 06, 2012, 12:42:11 pm
А вот со входом в воду еще не совсем здорово. Постараюсь в четверг кинуть видео.

@LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm
Цитата: gex224 от Ноября 06, 2012, 12:41:29 pm
Александр попробовал сегодня норм, даже восстанавливался быстрее чем когда просто стоишь.
Так не просто так это придумали - когда закупываешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда просто стоишь!

gex224 от Ноября 06, 2012, 01:14:48 pm
Ну да точно. Однако почему-то я в начале разминки устаю, не могу понять, потом вроде в норму прихожу.

Yakut от Ноября 06, 2012, 01:16:45 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm
Так не просто так это придумали - когда закупываешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда просто стоишь!
А если не закислился а просто пульс сумашедший тоже лучше не стоять?

@LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:34:27 pm
Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 01:16:45 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm
Так не просто так это придумали - когда закупываешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда просто стоишь!
А если не закислился а просто пульс сумашедший тоже лучше не стоять?

Тем более лучше не стоять! Возможно и время закупки надо увеличить. А вообще, когда плывешь, какое-то задание, ты должен понимать, над чем ты работаешь и какой у тебя должен быть целевой пульс.

Лирическое отступление: помню, как-то чуть больше года назад получил выговор от тренера: должен был плыть 8x200 брассом прогрессивно, вроде и плыл не очень сильно, но пульс после первой же 200 был 28! Естественно ни про какие 8x200 дальше не могло быть и речи. Понятно было бы если бы такой пульс был после последней 200ки, но после первой.... ничего, зато тренер объяснил как плавать такие задания, больше такого не было. Оказалось я должен был плыть всю серию в ровном спокойном темпе, с каждым разом добавляя по одному ускорению на повороте начиная с конца отрезка. Теперь в таких сериях у меня пульс растёт и время уменьшается постепенно, а не хаотично.

gex224 от Ноября 06, 2012, 01:40:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:34:27 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 01:16:45 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm

Так не просто так это придумали - когда закупываешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда просто стоишь!

А если не закислился а просто пульс сумашедший тоже лучше не стоять?

Тем более лучше не стоять! Возможно и время закупки надо увеличить. А вообще, когда плывешь, какое-то задание, ты должен понимать, над чем ты работаешь и какой у тебя должен быть целевой пульс.

Лирическое отступление: помню, как-то чуть больше года назад получил выговор от тренера: должен был плыть 8x200 брассом прогрессивно, вроде и плыл не очень сильно, но пульс после первой же 200 был 28! Естественно ни про какие 8x200 дальше не могло быть и речи. Понятно было бы если бы такой пульс был после последней 200ки, но после первой.... ничего, зато тренер объяснил как плавать такие задания, больше такого не было. Оказалось я должен был плыть всю серию в ровном спокойном темпе, с каждым разом добавляя по одному ускорению на повороте начиная с конца отрезка. Теперь в таких сериях у меня пульс растёт и время уменьшается постепенно, а не хаотично.

Да, это точно, самое главное в плавании это самоконтроль и концентрация.

gex224 от Ноября 06, 2012, 01:41:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:34:27 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 01:16:45 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm

Так не просто так это придумали - когда закупываешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда просто стоишь!

А если не закислился а просто пульс сумашедший тоже лучше не стоять?

Тем более лучше не стоять! Возможно и время закупки надо увеличить. А вообще, когда плывешь, какое-то задание, ты должен понимать, над чем ты работаешь и какой у тебя должен быть целевой пульс.

Лирическое отступление: помню, как-то чуть больше года назад получил выговор от тренера: должен был плыть 8x200 брассом прогрессивно, вроде и плыл не очень сильно, но пульс после первой же 200 был 28! Естественно ни про какие 8x200 дальше не могло быть и речи. Понятно было бы если бы такой пульс был после последней 200ки, но после первой.... ничего, зато тренер объяснил как плавать такие задания, больше такого не было. Оказалось я должен был плыть всю серию в ровном спокойном темпе, с каждым разом добавляя по одному ускорению на повороте начиная с конца отрезка. Теперь в таких сериях у меня пульс растёт и время уменьшается постепенно, а не хаотично.

Александр а как вы контролировали время? Серия то на уменьшение времени правильно я понял?

@LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:46:10 pm

Цитата: gex224 от Ноября 06, 2012, 01:41:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:34:27 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 01:16:45 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm

Так не просто так это придумали - когда закупываешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда просто стоишь!

А если не закислился а просто пульс сумашедший тоже лучше не стоять?

Тем более лучше не стоять! Возможно и время закупки надо увеличить. А вообще, когда плывешь, какое-то задание, ты должен понимать, над чем ты работаешь и какой у тебя должен быть целевой пульс.

Лирическое отступление: помню, как-то чуть больше года назад получил выговор от тренера: должен был плыть 8x200 брассом прогрессивно, вроде и плыл не очень сильно, но пульс после первой же 200 был 28! Естественно ни про какие 8x200 дальше не могло быть и речи. Понятно было бы если бы такой пульс был после последней 200ки, но после первой.... ничего, зато тренер объяснил как плавать такие задания, больше такого не было. Оказалось я должен был плыть всю серию в ровном спокойном темпе, с каждым разом добавляя по одному ускорению на повороте начиная с конца отрезка. Теперь в таких сериях у меня пульс растёт и время уменьшается постепенно, а не хаотично.

Александр а как вы контролировали время? Серия то на уменьшение времени правильно я понял?

Время контролировал тренер. А вообще, когда тренер занят(я у него не один) у меня для этой цели есть часы с секундомером и таймером обратного отсчета(для режимов). Понятно, что это не совсем точно, но обычно улучшение около секунды или больше нее, этого достаточно, чтобы отметить, что оно присутствует. Кроме того, время контролирую еще по количеству гребков по разметке на дне - обычно в среднем темпе у меня выход + 2 гребка на 15м отметке, 5 гребков на 25м отметке и 8-9 гребков на 35м (то есть 15 с другой стороны) и т.д. Если количество гребков увеличилось на какой то из этих отметок, значит я где-то произвольно увеличил темп(ну или схалтурил с техникой), соответственно и пульс, а моя цель контролируемые ускорения на вышеуказанных этапах!

gex224 от Ноября 06, 2012, 02:02:08 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Ноября 06, 2012, 01:46:10 pm

Цитата: gex224 от Ноября 06, 2012, 01:41:52 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Ноября 06, 2012, 01:34:27 pm

Цитата: Yakut от Ноября 06, 2012, 01:16:45 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Ноября 06, 2012, 01:02:10 pm

Так не просто так это придумали - когда закупаешься, лактат быстрее выводится из организма, чем когда стоишь!

А если не закислился а просто пульс сумашедший тоже лучше не стоять?

Тем более лучше не стоять! Возможно и время закупки надо увеличить. А вообще, когда плывешь, какое-то задание, ты должен понимать, над чем ты работаешь и какой у тебя должен быть целевой пульс.

Лирическое отступление: помню, как-то чуть больше года назад получил выговор от тренера: должен был плыть 8x200 брассом прогрессивно, вроде и плыл не очень сильно, но пульс после первой же 200 был 28! Естественно ни про какие 8x200 дальше не могло быть и речи. Понятно было бы если бы такой пульс был после последней 200ки, но после первой.... ничего, зато тренер объяснил как плавать такие задания, больше такого не было. Оказалось я должен был плыть всю серию в ровном спокойном темпе, с каждым разом добавляя по одному ускорению на повороте начиная с конца отрезка. Теперь в таких сериях у меня пульс растет и время уменьшается постепенно, а не хаотично.

Александр а как вы контролировали время? Серия то на уменьшение времени правильно я понял?

Время контролировал тренер. А вообще, когда тренер занят(я у него не один) у меня для этой цели есть часы с секундомером и таймером обратного отсчета(для режимов). Понятно, что это не совсем точно, но обычно улучшение около секунды или больше нее, этого достаточно, чтобы отметить, что оно присутствует.

Кроме того, время контролирую еще по количеству гребков по разметке на дне - обычно в среднем темпе у меня выход + 2 гребка на 15м отметке, 5 гребков на 25м отметке и 8-9 гребков на 35м (то есть 15 с другой стороны) и т.д. Если количество гребков увеличилось на какой то из этих отметок, значит я где-то произвольно увеличил темп(ну или схалтурил с техникой), соответственно и пульс, а моя цель контролируемые ускорения на вышеуказанных этапах!

Александр а что мне делать если у меня на 50 м кролем 5 вдохов? Может что подскажешь?

gex224 от Ноября 06, 2012, 02:03:30 pm

Причем первый четвертак могу без вдоха, а затем уже не хватает кислорода

Berrimog от Ноября 06, 2012, 02:11:44 pm

Тут вопрос стоит другой - а нужно ли экономить на дыхании на данном этапе?

gex224 от Ноября 06, 2012, 02:13:57 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 06, 2012, 02:11:44 pm

Тут вопрос стоит другой - а нужно ли экономить на дыхании на данном этапе?

Ну да тоже верно.

@LE}\@NDER от Ноября 06, 2012, 02:37:46 pm

Цитата: gex224 от Ноября 06, 2012, 02:13:57 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 06, 2012, 02:11:44 pm

Тут вопрос стоит другой - а нужно ли экономить на дыхании на данном этапе?

Ну да тоже верно.

Я вообще плыву полтинник с дыханием на 4, а последние метров 15 на задержке, но я полтинник кролем не тренирую как дистанцию. Иногда на каких-то промежуточных стартах плаваю его для раскупки перед основной дистанцией (если он конечно стоит перед ней :)). Как ни странно время при этом постепенно улучшается)

BULLET от Ноября 06, 2012, 03:40:59 pm

и сколько если не секрет у брассиста Александра время на 50 вольным?

@LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 04:08:14 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 03:40:59 pm
и сколько если не секрет у брассиста Александра время на 50 вольным?
30,4 по длинной.

BULLET от Ноября 06, 2012, 04:09:18 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 04:08:14 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 03:40:59 pm
и сколько если не секрет у брассиста Александра время на 50 вольным?
30,4 по длинной.
ну так то нормальненько))))

Little_boo от Ноября 06, 2012, 04:14:24 pm
Цитата: gex224 от Ноября 06, 2012, 02:02:08 pm
Александр а что мне делать если у меня на 50 м кролем 5 вдохов? Может что подскажешь?
Более чем достаточно, я когда батом плыву 50м делаю 3 вдоха. Только не надо зажиматься на первых 25м, это на пользу не пойдет. Лучше сделать один привентивный вдох на первых 25м, даже если организм не просит. Просто кислород не мгновенно поступает в мышцы, если уже не в моготу, а ты делаешь вдох - это уже провал. ;)

@LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 04:53:06 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 04:09:18 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 04:08:14 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 03:40:59 pm
и сколько если не секрет у брассиста Александра время на 50 вольным?
30,4 по длинной.
ну так то нормальненько))))
да где... все вокруг да около, но никак из 30... все прям как в брассе - там на полтиннике не хватало 16 сотых, чтобы выйти из 35ти, теперь не хватает 08 сотых... прогресс типа... разница лишь в том, что над брассом я много работаю и хотелось бы более существенного прогресса, за кроль не так обидно - ничего не делаешь, а прогрессируешь))

Yakut от Ноября 06, 2012, 05:06:39 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 01:34:27 pm
Лирическое отступление: помню, как-то чуть больше года назад получил выговор от тренера: должен был плыть 8x200 брассом прогрессивно, вроде и плыл не очень сильно, но пульс после первой же 200 был 28! Естественно ни про какие 8x200 дальше не могло быть и речи. Понятно было бы если бы такой пульс был после последней 200ки, но после первой.... ничего, зато тренер объяснил как плавать такие задания, больше такого не было. Оказалось я должен был плыть всю серию в ровном спокойном темпе, с каждым разом добавляя по одному ускорению на повороте начиная с конца отрезка. Теперь в таких сериях у меня пульс растет и время уменьшается постепенно, а не хаотично.
О, я с этим недавно столкнулся, даже здесь спрашивал как контролировать себя в горках. У меня всегда первые 200 получаются быстрее последних, хотя по ощущениям наоборот.
В чем секрет, или просто надо купаться, а ускорятся в отдельных элементах?

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:31:19 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 04:53:06 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 04:09:18 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 04:08:14 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 03:40:59 pm
и сколько если не секрет у брассиста Александра время на 50 вольным?
30,4 по длинной.
ну так то нормальненько))))
да где... все вокруг да около, но никак из 30... все прям как в брассе - там на полтиннике не хватало 16 сотых, чтобы выйти из 35ти, теперь не хватает 08 сотых... прогресс типа... разница лишь в том, что над брассом я много работаю и хотелось бы более существенного прогресса, за кроль не так обидно - ничего не делаешь, а прогрессируешь))

надо стремиться к 30с брассом на 50 м))) думаю вот как это сделать))) хотя все таки в планах осилить 200м)) я кстати 50 вольным по короткой за 27,43)

@LE}{@NDER от Ноября 06, 2012, 05:50:52 pm
Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:31:19 pm

я кстати 50 вольным по короткой за 27,43)
27.43 вольным - совсем неплохо для брассиста. есть у нас один в команде - плывет по короткой брассом за 30.7, а кролем за 25 с малыми и при этом результатом недоволен - говорит, что он не кролист (мне бы таким некролистом быть). ;D

Цитата: BULLET от Ноября 06, 2012, 05:31:19 pm
надо стремиться к 30с брассом на 50 м))) думаю вот как это сделать))) хотя все таки в планах осилить 200м))
надо, только, кажется мне, что поезд ушел. :(для того чтобы стремиться к 30с сейчас, надо было доплывать хотя бы до 16-18 лет наплывать этот результат в то время, тогда сейчас был бы какой-то шанс.... короче я журавлей в небе не ловлю, пока цель выплыть из 35 - она вполне реальна, близка и почти ощутима, а дальше будет видно :)
думаю если я доведу за n-ное количество времени результат до 33, то это будет уже очень хорошо.

BULLET от Ноября 06, 2012, 05:55:04 pm
Александр ну да, будем вместе стремиться) я в детстве плыл 30,83))) брассом) так что думаю можно постараться, вот мой оппонент который раньше в команде был тут на соревах проплыл за 31,5. как так не пойму, при этом не тренируется(а я даже из 35 не вышел(но в принципе тоже тренировался только 2 месяца тогда после 20 лет перерыва.

Arman от Ноября 06, 2012, 05:55:36 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 06, 2012, 04:14:24 pm
Более чем достаточно, я когда батом плову 50м делаю 3 вдоха.
Считая вдох на повороте?

Little_boo от Ноября 06, 2012, 08:11:01 pm
Цитата: Arman от Ноября 06, 2012, 05:55:36 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 06, 2012, 04:14:24 pm
Более чем достаточно, я когда батом плову 50м делаю 3 вдоха.
Считая вдох на повороте?
Это в 50м бассейне, если в 25м, то получается 4 вдоха. Просто на первых 25м мне надо вдохнуть, иначе потом просадка идет - проверял, тяжело только на вдохе от поворота сделать выход, а потом ещё пару гребков без вдоха.

gex224 от Ноября 08, 2012, 12:17:23 am
) Так сегодня у нас уже 8, а мне 10 на сорева.

Arman от Ноября 08, 2012, 09:50:35 am
Удачи!!!!!!!

BULLET от Ноября 08, 2012, 12:31:25 pm

я так понял что 8-е , это в смысле ноября))) и 10-го сорева. правильно? осталось 2 дня. давай настраивайся, морально и физически готов всех порвать там????

gex224 от Ноября 08, 2012, 12:35:15 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 12:31:25 pm

я так понял что 8-е , это в смысле ноября))) и 10-го сорева. правильно? осталось 2 дня. давай настраивайся, морально и физически готов всех порвать там????
[/quot
Готов лучше чем раньше, буду стараться выиграть!!!
вопрос по разминке, что поплавать?

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 12:47:51 pm
Цитата: gex224 от Ноября 08, 2012, 12:35:15 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 12:31:25 pm

я так понял что 8-е , это в смысле ноября))) и 10-го сорева. правильно? осталось 2 дня. давай настраивайся,

морально и физически готов всех порвать там????

[/quot

Готов лучше чем раньше, буду стараться выиграть!!!

вопрос по разминке, что поплавать?

А что плаваешь на разминке обычно?

гex224 от Ноября 08, 2012, 12:53:48 pm
2по100 комплекс, 200 кроль, 5по100 ноги.

гex224 от Ноября 08, 2012, 12:58:09 pm
Но думаю ноги не буду плавать на разминке, народу много будет буду там задерживать всех.

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 01:00:42 pm
Цитата: гex224 от Ноября 08, 2012, 12:58:09 pm
Но думаю ноги не буду плавать на разминке, народу много будет буду там задерживать всех.
А что плывешь?

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 01:08:02 pm
Цитата: гex224 от Ноября 08, 2012, 12:53:48 pm
2по100 комплекс, 200 кроль, 5по100 ноги.
Идея такая, ты должен разогреться на разминке, но не устать.
2по100 комплекс, 200 кроль, нормально, а 5х100 ноги, я бы заменил на 4х100 50 упражнения / 50 координация (упражнения, обычно подбираю такие, после которых лучше чувствую воду, другими словами, проплыл упражнение и, чувствуешь ,что прёт в координации после него), до этого момента, все в темпе ниже среднего. Потом 2-3 ускорения со старта по 12.5м (заодно и тумбочки опробуешь и пульс чуток разгонишь) и метров 100-200 легко заплывать.

гex224 от Ноября 08, 2012, 01:17:55 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 01:08:02 pm
Цитата: гex224 от Ноября 08, 2012, 12:53:48 pm
2по100 комплекс, 200 кроль, 5по100 ноги.
Идея такая, ты должен разогреться на разминке, но не устать.
2по100 комплекс, 200 кроль, нормально, а 5х100 ноги, я бы заменил на 4х100 50 упражнения / 50 координация (упражнения, обычно подбираю такие, после которых лучше чувствую воду, другими словами, проплыл упражнение и, чувствуешь ,что прёт в координации после него), до этого момента, все в темпе ниже среднего. Потом 2-3 ускорения со старта по 12.5м (заодно и тумбочки опробуешь и пульс чуток разгонишь) и метров 100-200 легко заплывать.
Для меня упражнения после которых я чувствую воду плавание на кулаках, по одной руке, и с шариками

Аnya7 от Ноября 08, 2012, 01:38:59 pm
это все ерунда; чтобы почувствовать воду, надо побрить на сухую кожу тупой бритвой ;D

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 01:45:29 pm
Цитата: Аnya7 от Ноября 08, 2012, 01:38:59 pm
это все ерунда; чтобы почувствовать воду, надо побрить на сухую кожу тупой бритвой ;D
Аня, ты же не выдавай сразу все секреты! ;D ;D ;D

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 01:48:39 pm
Цитата: гex224 от Ноября 08, 2012, 01:17:55 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 01:08:02 pm
Цитата: гex224 от Ноября 08, 2012, 12:53:48 pm
2по100 комплекс, 200 кроль, 5по100 ноги.
Идея такая, ты должен разогреться на разминке, но не устать.
2по100 комплекс, 200 кроль, нормально, а 5х100 ноги, я бы заменил на 4х100 50 упражнения / 50 координация (упражнения, обычно подбираю такие, после которых лучше чувствую воду, другими словами, проплыл упражнение и, чувствуешь ,что прёт в координации после него), до этого момента, все в темпе ниже среднего. Потом 2-3 ускорения со старта по 12.5м (заодно и тумбочки опробуешь и пульс чуток разгонишь) и метров 100-200 легко заплывать.
Для меня упражнения после которых я чувствую воду плавание на кулаках, по одной руке, и с шариками
вот и плывешь 2 раза 50 на кулаках / 50 координация, потом 50 на одной руке / 50 координация, последний раз

повторяешь с другой рукой.

gex224 от Ноября 08, 2012, 01:53:10 pm
понял так и поступлю :)

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 02:01:33 pm
Цитата: gex224 от Ноября 08, 2012, 01:53:10 pm
понял так и поступлю :)

А вообще разминка плавается по ощущениям, которые вырабатываются, когда разминаешься перед тренировками. Иногда проплыл 200м и чувствуешь, что организм уже готов к работе, а иногда проплываешь разминку, плаваешь уже задания и только к середине трени чувствуешь, что организм наконец-то завелся. Если времени на разминку достаточно и есть место, то можно попробовать вариант, который предлагал afigul - сначала расплыться, сделать пару коротких ускорений, затем вылезти порастягиваться, а после этого еще пару раз ускориться. Вот этот пост - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg205328#msg205328>

ЗЫ: Кстати, у меня тоже 10го старт (типа первенства бани), на результаты какие-то особо не рассчитываю, поскольку старт с бортика на уровне воды - тумб в бассе тупо нету. Но это последний старт за месяц до сор к которым я готовлюсь, поэтому будем верить, что простартовка поможет лучше подвестись к декабрю.

BULLET от Ноября 08, 2012, 03:57:06 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 02:01:33 pm
Цитата: gex224 от Ноября 08, 2012, 01:53:10 pm
понял так и поступлю :)

А вообще разминка плавается по ощущениям, которые вырабатываются, когда разминаешься перед тренировками. Иногда проплыл 200м и чувствуешь, что организм уже готов к работе, а иногда проплываешь разминку, плаваешь уже задания и только к середине трени чувствуешь, что организм наконец-то завелся. Если времени на разминку достаточно и есть место, то можно попробовать вариант, который предлагал afigul - сначала расплыться, сделать пару коротких ускорений, затем вылезти порастягиваться, а после этого еще пару раз ускориться. Вот этот пост - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg205328#msg205328>

ЗЫ: Кстати, у меня тоже 10го старт (типа первенства бани), на результаты какие-то особо не рассчитываю, поскольку старт с бортика на уровне воды - тумб в бассе тупо нету. Но это последний старт за месяц до сор к которым я готовлюсь, поэтому будем верить, что простартовка поможет лучше подвестись к декабрю. первенство бани)))))))))) это прикольно, результаты озвучь потом) 50 брасс поплывешь?

@LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 04:10:00 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 03:57:06 pm
первенство бани)))))))))) это прикольно, результаты озвучь потом) 50 брасс поплывешь?
ну это внутриклубные соры, поэтому и называю их первенством бани))))) результаты у меня в этом бассе стандартно на 1.5 сек хуже чем в обычном бассе, поэтому лучше чем 36 с копейками думаю рассчитывать не приходится... а может и хуже... тренера завтра не будет - дал задание 3км кроль в полную силу... чую накроет меня в субботу ;D

BULLET от Ноября 08, 2012, 04:33:53 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 04:10:00 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 03:57:06 pm
первенство бани)))))))))) это прикольно, результаты озвучь потом) 50 брасс поплывешь?
ну это внутриклубные соры, поэтому и называю их первенством бани))))) результаты у меня в этом бассе стандартно на 1.5 сек хуже чем в обычном бассе, поэтому лучше чем 36 с копейками думаю рассчитывать не приходится... а может и хуже... тренера завтра не будет - дал задание 3км кроль в полную силу... чую накроет меня в субботу ;D

настройся на 34,9 и будет тебе счастье, а не думай о 36)))

gex224 от Ноября 09, 2012, 12:21:48 am
А у меня первые соревнования в жизни!!! А плову я две дистанции 50 и 100 кроль.

gex224 от Ноября 09, 2012, 08:36:32 am
А есть смысл с утра левзейку намахнуть?

Swimmer48 от Ноября 09, 2012, 12:39:50 pm
Цитата: gex224 от Ноября 09, 2012, 08:36:32 am

А есть смысл с утра левзейку намахнуть?

С таким уровнем результатов вообще не надо ничего пить, т.к. цель не оправдывает средства.

@LE}{@NDER от Ноября 09, 2012, 04:10:43 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 04:33:53 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 08, 2012, 04:10:00 pm
Цитата: BULLET от Ноября 08, 2012, 03:57:06 pm

первенство бани)))))))))) это прикольно, результаты озвучь потом) 50 брасс поплывешь?

ну это внутриклубные соры, поэтому и называю их первенством бани)))) результаты у меня в этом бассе стандартно на 1.5 сек хуже чем в обычном бассе, поэтому лучше чем 36 с копейками думаю рассчитывать не приходится... а может и хуже... тренера завтра не будет - дал задание 3км кроль в полную силу... чую накроет меня в субботу ;D

настройся на 34,9 и будет тебе счастье, а не думай о 36)))

Хе-хе. Хорошо, что посмотрел положение, соревы то оказывается не завтра, а послезавтра ;D

Хоть будет время отойти после злобной трешки.

ЕвгенийК от Ноября 09, 2012, 04:33:31 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 09, 2012, 04:10:43 pm

Хе-хе. Хорошо, что посмотрел положение, соревы то оказывается не завтра, а послезавтра ;D

Хоть будет время отойти после злобной трешки.

то есть это не специально? суперкомпенсация и все такое?

@LE}{@NDER от Ноября 09, 2012, 04:41:20 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 09, 2012, 04:33:31 pm
то есть это не специально? суперкомпенсация и все такое?
Что именно не специально?

ЕвгенийК от Ноября 09, 2012, 04:46:15 pm
специально трешку зарядить перед соревнованиями)

@LE}{@NDER от Ноября 09, 2012, 04:51:37 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 09, 2012, 04:46:15 pm
специально трешку зарядить перед соревнованиями)
Задание не я придумывал))) Ну и соры то минорные. Кстати там не просто трешка, я плыл ее с тормозами и на пульсе 25 - минут 15 разминался на суше, думал лезть в воду или не лезть - уж очень не хотелось ;D

gex224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am
Вот мой заплыв ребята,скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.
<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.

moi от Ноября 10, 2012, 05:47:49 am
Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am
Вот мой заплыв ребята,скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.
<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.

Это все заявившиеся на данную дистанцию? Или это первый "heat"? Победитель по-моему тоже из 30 не выплыл...

Yakut от Ноября 10, 2012, 06:17:05 am
Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am
Вот мой заплыв ребята,скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.
<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.
А сотня как?

Arman от Ноября 10, 2012, 07:42:06 am
Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am

Вот мой заплыв ребята,скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.
<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.
Что за стартер у вас... :о ?

gex224 от Ноября 10, 2012, 08:30:22 am

Цитата: moi от Ноября 10, 2012, 05:47:49 am

Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am

Вот мой заплыв ребята,скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.
<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.

Это все заявишиися на данную дистанцию? Или это первый "heat"? Победитель по-моему тоже из 30 не выплыл...
Ну прям, мой заплыв был 3 один из слабейших, лучшее время 26.14 паренек один показал. Были женщины
которые выплыли из 31 с.

gex224 от Ноября 10, 2012, 08:30:52 am

Цитата: Yakut от Ноября 10, 2012, 06:17:05 am

Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am

Вот мой заплыв ребята,скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.
<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.

А сотня как?

А сотня у меня завтра, вот.

Yakut от Ноября 10, 2012, 08:39:57 am

Ну и как впечатления, закусило?

gex224 от Ноября 10, 2012, 08:46:21 am

Цитата: Yakut от Ноября 10, 2012, 08:39:57 am

Ну и как впечатления, закусило?

Да понравилось, только я какой-то выжатый сильно переживал я, не знаю восстановлюсь ли к завтрашнему заплыву.

Yakut от Ноября 10, 2012, 09:17:09 am

Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 08:46:21 am

только я какой-то выжатый сильно переживал я, не знаю восстановлюсь ли к завтрашнему заплыву.

Ну это нервное, я на первых своих соревнованиях в бассе сразу три дистанции плыл с интервалом минут 5-10.

Ни че, выжил.

ЕвгенийК от Ноября 10, 2012, 09:54:49 am

Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 08:46:21 am

не знаю восстановлюсь ли к завтрашнему заплыву.

на самом деле уже минут через десять после заплыва ты бы смог проплыть еще раз так же.
если не лучше.

gex224 от Ноября 10, 2012, 10:23:38 am

Не знаю ребята, мне кажется мои переживания меня подводят, вот я встал на тумбочку вроде приготовился, в голове прокрутил старт, прыгнул в воды и первые 15 метров все было здорово, я даже первый вышел, а затем я повернул голову в право посмотреть где соперники и после этого что-то не то пошло, в поворот толком не попал, а последние 10 метров вообще руки налились кровью едва доплыл!!!

Arman от Ноября 10, 2012, 12:52:30 pm

Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 10:23:38 am

Не знаю ребята, мне кажется мои переживания меня подводят, вот я встал на тумбочку вроде приготовился, в голове прокрутил старт, прыгнул в воды и первые 15 метров все было здорово, я даже первый вышел, а затем я повернул голову в право посмотреть где соперники и после этого что-то не то пошло, в поворот толком не попал, а последние 10 метров вообще руки налились кровью едва доплыл!!!

А сотку вообще на время плавал??? Попридержи коней в самом начале, начни где-то на 70 процентов первый полтинник, не смотри по сторонам! У тебя цель не победить, а доплыть ;))

гех224 от Ноября 10, 2012, 12:54:56 pm

:) Да думаю так и сделаю. Но что-то нужно думать, я так всегда буду проигрывать а мне хочется и выигрывать вот.

@LE}{@NDER от Ноября 10, 2012, 03:01:21 pm

Цитата: Arman от Ноября 10, 2012, 07:42:06 am

Что за стартер у вас... :о ?

Да уж, стартер суровый, даже не дал нормально на тумбочке стать.

@LE}{@NDER от Ноября 10, 2012, 03:06:33 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 10, 2012, 09:54:49 am

Цитата: geh224 от Ноября 10, 2012, 08:46:21 am

не знаю восстановлюсь ли к завтрашнему заплыву.

на самом деле уже минут через десять после заплыва ты бы смог проплыть еще раз так же. если не лучше.

Да уж, ты был прав насчет трешки - я рад, что соры не сегодня. Сегодня ускориться нормально не мог - тело как сарделька вареная. В основном расплывался, ускорения немного поделал по 12-15 метров чередуя с упражнениями. Сейчас лягу, посплю, надеюсь до завтра уже отойду.

Little_boo от Ноября 10, 2012, 03:47:19 pm

Цитата: geh224 от Ноября 10, 2012, 04:03:48 am

Вот мой заплыв ребята, скромно конечно но это мои первые соревнования, мой результат 35.07 на 50 м. кролем.

<http://youtu.be/azcH7pw6vFE>. Мог проплыть немного лучше рассчитывал выплыть из 34 с. но увы.

Нифига особо не видно с такого расстояния. Мне кажется темп у тебя упал, раньше хоть и плыл медленнее темп был высокий, сейчас темпа на 50м явно мало.

Старт, выход, выход после поворота - никакие, так что есть над чем работать. В принципе результат ожидаемый, посмотрим что ты на 100м проплывешь.

гех224 от Ноября 10, 2012, 04:43:57 pm

Ну да понятно

гех224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am

100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.

Воо подскажи а как и за счет сего мне нужно увеличить темп?

BULLET от Ноября 11, 2012, 08:18:54 am

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 10, 2012, 03:06:33 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 10, 2012, 09:54:49 am

Цитата: geh224 от Ноября 10, 2012, 08:46:21 am

не знаю восстановлюсь ли к завтрашнему заплыву.

на самом деле уже минут через десять после заплыва ты бы смог проплыть еще раз так же. если не лучше.

Да уж, ты был прав насчет трешки - я рад, что соры не сегодня. Сегодня ускориться нормально не мог - тело как сарделька вареная. В основном расплывался, ускорения немного поделал по 12-15 метров чередуя с упражнениями. Сейчас лягу, посплю, надеюсь до завтра уже отойду.

ну что Александр, как результат?

@LE}{@NDER от Ноября 11, 2012, 08:53:28 am

Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 08:18:54 am

ну что Александр, как результат?

до начала еще 5 часов))

BULLET от Ноября 11, 2012, 09:06:35 am

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 11, 2012, 08:53:28 am

Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 08:18:54 am
ну что Александр, как результат?
до начала еще 5 часов))

ох ты) ну настраивайся тогда) я уже сгонял потренировался) на руках в лопатках брассом наплавался, широчайшие болят аж)))) иногда прям чувствуется адское продвижение при гребке руками брассом)

@LE}{@NDER от Ноября 11, 2012, 09:09:26 am
Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 09:06:35 am
ох ты) ну настраивайся тогда) я уже сгонял потренировался) на руках в лопатках брассом наплавался, широчайшие болят аж)))) иногда прям чувствуется адское продвижение при гребке руками брассом)
Спасибо)
У меня после лопаток то же самое в брассе, правда, если не перегибаю палку, а то тогда руки перестают вообще слушаться.

Yakut от Ноября 11, 2012, 09:32:38 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.
Почти угадал результат. Как раскидывал по полтинникам и как по ощущениям шел второй?

Yakut от Ноября 11, 2012, 09:32:56 am
Цитата: Yakut от Ноября 11, 2012, 09:32:38 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.
Почти угадал результат. Как силы раскидывал по полтинникам и как по ощущениям шел второй?

Little_boo от Ноября 11, 2012, 09:43:57 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.
Воо подскажи а как и за счет сего мне нужно увеличить темп?
Плохо что видео нет, раскладку то мы как теперь узнаем?

Про темп ты можешь теперь забыть, его только перед стартами имеет смысл пробивать. Теперь тебе надо опять заниматься только техникой плавания, стартов, поворотов, выходов. Если у тебя время на тренировках есть, нарасти объемы, плавай больше упражнений.

gex224 от Ноября 11, 2012, 10:47:45 am
Цитата: Yakut от Ноября 11, 2012, 09:32:38 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.
Почти угадал результат. Как раскидывал по полтинникам и как по ощущениям шел второй?
Как мне уже ранее подсказывали я слишком слабо начал первый четвертак, после поворота чуть прибавил, затем третий четвертак в конце него уже почувствовал тяжесть, ну а четвертый доплывал что есть мочи, но думаю для меня определяющий был третий нужно было еще прибавить, но не смог я этого сделать, хотя результатом доволен, ранее у меня было 1.30 сек.

Viktor от Ноября 11, 2012, 10:49:37 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.
Воо подскажи а как и за счет сего мне нужно увеличить темп?
gex224, отлично для первого раза проплыли. Поздравляю с зачином !!!!!!! Ни в коем случае не расстраивайтесь и не теряйте энтузиазма :)
Прислушивайте к советам Зубров этого форума и старайтесь притворять их в жизнь :)
У Вас есть очевидное преимущество перед многими, в том числе и Зубрами..... Ваши результаты при серьезном подходе и терпеливом кропотливом труде будут улучшаться, возможно даже значительно. А у многих они уже стоят, а будет только постепенно падать.....

gex224 от Ноября 11, 2012, 10:50:23 am
Цитата: Little_boo от Ноября 11, 2012, 09:43:57 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.

Воо подскази а как и за счет сего мне нужно увеличить темп?
Плохо что видео нет, раскладку то мы как теперь узнаем?

Про темп ты можешь теперь забыть, его только перед стартами имеет смысл пробивать. Теперь тебе надо опять заниматься только техникой плавания, стартов, поворотов, выходов. Если у тебя время на тренировках есть, нарасти объемы, плавай больше упражнений.

Воо, нужно плавать больше упражнений, и еще наверное необходимо объемы плавания увеличить, так сказать километраж?

gex224 от Ноября 11, 2012, 10:53:45 am

Цитата: Viktor от Ноября 11, 2012, 10:49:37 am

Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am

100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.

Воо подскази а как и за счет сего мне нужно увеличить темп?

gex224, отлично для первого раза проплыли. Поздравляю с зачином !!!!!!! Ни в коем случае не расстраивайтесь и не теряйте энтузиазма :)

Прислушивайте к советам Зубров этого форума и старайтесь притворять их в жизнь :)

У Вас есть очевидное преимущество перед многими, в том числе и Зубрами..... Ваши результаты при серьезном подходе и терпеливом кропотливом труде будут улучшаться, возможно даже значительно. А у многих они уже стоят, а будут только постепенно падать.....

Да я все понимаю, вы наверное про годы, но я занимаюсь сейчас сам без тренера. Хотя я найду денюжку хотябы на пару занятий с тренером. Более того, когда я проплыл 50 ко мне подошел мужчина, ранее я его встречал в своем бассейне, он мне сказал, что у меня две основные ошибки, 1 что-то с дыханием, 2. нет продуктивного гребка.

gex224 от Ноября 11, 2012, 10:55:05 am

Более того, я думаю что гребок и дыхание как-то связаны с собой.....

Ivan Tyarkin от Ноября 11, 2012, 11:27:56 am

Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 10:53:45 am

Да я все понимаю, вы наверное про годы, но я занимаюсь сейчас сам без тренера. Хотя я найду денюжку хотябы на пару занятий с тренером. Более того, когда я проплыл 50 ко мне подошел мужчина, ранее я его встречал в своем бассейне, он мне сказал, что у меня две основные ошибки, 1 что-то с дыханием, 2. нет продуктивного гребка.

Что-то с дыханием.... Ты чтоль не понял что он тебе рассказывал или тебе не интересно было? ;D Или он так и сказал "чтото с дыханием"???

gex224 от Ноября 11, 2012, 11:40:52 am

Он сказал что голову сильно высоко поднимаю, значит проблема со вдохом, а объяснять он далее не стал, да я и не настаивал, мы же на соревнованиях были.

Viktor от Ноября 11, 2012, 11:48:20 am

Цитата: @LE҂@NDER от Ноября 11, 2012, 08:53:28 am

Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 08:18:54 am

ну что Александр, как результат?

до начала еще 5 часов))

Успехов !!!!!!!!

А на видео не будете снимать ?

feniks2277 от Ноября 11, 2012, 01:02:43 pm

Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 10:47:45 am

Цитата: Yakut от Ноября 11, 2012, 09:32:38 am

Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am

100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.

Почти угадал результат. Как раскидывал по полтинникам и как по ощущениям шел второй?

Как мне уже ранее подсказывали я слишком слабо начал первый четвертак, после поворота чуть прибавил, затем третий четвертак в конце него уже почувствовал тяжесть, ну а четвертый доплывал что есть мочи, но думаю для меня определяющий был третий нужно было еще прибавить, но не смог я этого сделать, хотя результатом доволен, ранее у меня было 1.30 сек.

<http://www.youtube.com/watch?v=azcH7pw6vFE&feature=youtu.be>

Говорили не дышать, а как душал как дышал.

Где же 5 вдохов ,помоему все 15
Но успех серьезный с 37 на 35
Ну и 1.24 с 1.33 за четыре месяца.
Можно сказать ласты растянул нет слов.
Дерзай и увеличивай темп

feniks2277 от Ноября 11, 2012, 01:09:18 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 11, 2012, 09:43:57 am
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 04:06:54 am
100 м проплыл за 1.24.37 с. видео правда нет, камеру забыл.
Воо подскажи а как и за счет сего мне нужно увеличить темп?
Плохо что видео нет, раскладку то мы как теперь узнаем?

Про темп ты можешь теперь забыть, его только перед стартами имеет смысл пробивать. Теперь тебе надо опять заниматься только техникой плавания, стартов, поворотов, выходов. Если у тебя время на тренировках есть, нарасти объемы, плавай больше упражнений.
Ой а чем же он занимался 4 месяца

Little_boo от Ноября 11, 2012, 01:36:42 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2012, 01:09:18 pm
Ой а чем же он занимался 4 месяца
Наверно сбрасывал 3 секунды с полтинника и 9 с сотни, не плавая твоих доисторических серий.

Little_boo от Ноября 11, 2012, 01:38:30 pm
Цитата: gex224 от Ноября 11, 2012, 10:50:23 am
Воо, нужно плавать больше упражнений, и еще наверное необходимо объемы плавания увеличить, так сказать километраж?
ну, так я это и написал. Только без фанатизма, чтобы не было перетренированности.

feniks2277 от Ноября 11, 2012, 01:39:28 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 11, 2012, 01:36:42 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 11, 2012, 01:09:18 pm
Ой а чем же он занимался 4 месяца
Наверно сбрасывал 3 секунды с полтинника и 9 с сотни, не плавая твоих доисторических серий.
Достоинно.

@LE}\@NDER от Ноября 11, 2012, 08:31:41 pm
Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 09:06:35 am
Цитата: @LE}\@NDER от Ноября 11, 2012, 08:53:28 am
Цитата: BULLET от Ноября 11, 2012, 08:18:54 am
ну что Александр, как результат?
до начала еще 5 часов))

ох ты) ну настраивайся тогда) я уже сгонял потренировался) на руках в лопатках брассом наплавался, широчайшие болят аж))) иногда прям чувствуется адское продвижение при гребке руками брассом)
Вообщем результат предсказуемый, чуть лучше, чем думал.)
50 брасс - 35,8
<http://www.youtube.com/watch?v=bSnvYMf6QZQ> ближайшая дорожка

50 кроль - 30,6
<http://www.youtube.com/watch?v=6-v8z3OOdHI> самая дальняя дорожка - за качество извиняюсь, снимали против солнца.

Хоть и скроил по секунде на брассе и на кроле именно в этом бассе, но все равно отстой. Поворот снова завалил, только на этот раз на брассе... Еще и на разминку опоздал - заказал такси, а те перезвонили потом, мол машин нет, пришлось своим ходом.... :(

BULLET от Ноября 12, 2012, 05:24:44 am
Александр молодец)

moi от Ноября 12, 2012, 07:35:03 am

Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 10:23:38 am
а последние 10 метров вообще руки налились кровью едва доплыл!!!

Это они не "кровью налились", а молочной кислотой (лактатом). Сие означает, что в мышцах у тебя недостаточно митохондрий для переработки лактата в энергию. Лечится плаванием базы - на низком пульсе и длинные дистанции. Но это так неинтересно :O))))

gex224 от Ноября 12, 2012, 08:25:16 am
Цитата: moi от Ноября 12, 2012, 07:35:03 am
Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 10:23:38 am
а последние 10 метров вообще руки налились кровью едва доплыл!!!

Это они не "кровью налились", а молочной кислотой (лактатом). Сие означает, что в мышцах у тебя недостаточно митохондрий для переработки лактата в энергию. Лечится плаванием базы - на низком пульсе и длинные дистанции. Но это так неинтересно :O))))
Точно, не хватает митохондрий.

feniks2277 от Ноября 12, 2012, 09:43:29 am
Цитата: moi от Ноября 12, 2012, 07:35:03 am
Цитата: gex224 от Ноября 10, 2012, 10:23:38 am
а последние 10 метров вообще руки налились кровью едва доплыл!!!

Это они не "кровью налились", а молочной кислотой (лактатом). Сие означает, что в мышцах у тебя недостаточно митохондрий для переработки лактата в энергию. Лечится плаванием базы - на низком пульсе и длинные дистанции. Но это так неинтересно :O))))
Мои вы уж пожалста объясните Rex что такое плавание базы, Видите по поводу МИТОХОНРИЙ он согласен.

Как же и по сколько ему плавать,
для развития МИТОХОНДРИЙ, если можно оттолкнитесь от СКОРОСТИ, ОБЪЁМА, ПУЛЬСА, ВРЕМЕНИ ОСНОВНОГО ЗАДАНИЯ ВТОРОСТЕПЕННЫХ ЗАДАНИЙ(ноги, руки,упражнения)

А то до сих пор он плавал это соответсвенно и результат по работе:
"Почему без системно феникс я плавал так как мне посоветовал Воо вот мой план занятий:
100 - комплекс.
10по25 - работа рук (по одной) на колличество гребков (10 гребков).
10по25 - работа руками кролем на кулаках (обязательно считал колличество гребков пока добился 18)
10по25- работа рук по переменно.
Затем работа на ноги:
200 - ноги в ластах кролем.
4по25 - ноги быстро (пока 29 сек ровно)
затем 200 на спине, ноги в ластах.
8по50 - первые 25 ноги без колобашки, руки вытянуты, вторые 25 кроле свободно.
Затем 4 по 50 баттерфляй с переходом на спину свободно.
100 - на спине свободно.
5-6 раз стрелочка.
Итого 2000 м.

gex224 от Ноября 14, 2012, 08:42:41 am
Следующие соревнования Мастерс-ДВ в марте 2013 года.

Letun от Ноября 14, 2012, 03:23:14 pm
Цитата: gex224 от Ноября 14, 2012, 08:42:41 am
Следующие соревнования Мастерс-ДВ в марте 2013 года.

gex224, а соревнования полноценные в плане организации были? Народу много? Сколько по времени длились в первый день, сколько во второй? Статус "открытые"?

Ответь пожалуйста).

gex224 от Ноября 15, 2012, 12:05:17 am
В соревнованиях приняло участие 62 человека, начались в 10 утра, закончились в 1 дня. В первый день были соревнования 50 кроль м.ж. 50 спина м.ж. 50 брасс, 200 кроль м.ж. 200 комплекс м.ж. и смешанные эстафеты.

Я спрашивал у народа многие говорят что раньше народу ходило больше, около 100 человек набиралось, а сейчас не очень. В 10 утра нас всех собрали в ряд, объявили об открытии соревнований и началось. На спине 50 м. мужчины, был побит рекорд среди ветеранов, теперь он 26.14 сек.

Ну если по правде то конечно организация хромает, все как-то так не празднично, но все же я прочувствовал этот дух соревновательный. Для меня теперь стало понятно что чтобы что-то занять на этих соревнованиях нужно плыть хотябы к 27 сек. на 50 кролем, меня даже 3 женщины обогнали проплыв за 30.94, 31.17, 31.49. :D ;D Ну а вообще я не самый последний, что меня радовало, но у тех ребят уже возраст еб. :(:o

Второй день был еще интересней, был баттерфляй 200 и 100 м.ж. эстафеты, спина 200 м.ж. ну и конечно же 100 кроль м.ж. 100 брасс м.ж.

gex224 от Ноября 15, 2012, 12:09:42 am

Да еще забыл добавить что меня порадовали приезжали даже семьями из других городов, таких как Владивосток, Биробиджан, Консомольск. Это я слышал из разговора мужиков, когда смотрел заплывы. Народ приезжал снимал гостиницы по конячим ценам и все для того чтобы поучаствовать в соревнованиях, вообще молодцы. И еще многие заявлялись не на 1, 2 дистанции как я, а на 4, 5, 6 дистанций :o

gex224 от Ноября 15, 2012, 12:12:03 am

Для членов Мастерс -Дв цена одного старта 100 р. для остальных 200 р.

gex224 от Ноября 15, 2012, 02:19:28 am

В соревнования принимали участия как действующие пловцы, так и ветераны и просто любители!!! Участвовать мог любой желающий достигший возраста 25 лет.

Letun от Ноября 15, 2012, 03:17:35 pm

Ага, понятно).

Победителям то чего давали?

@LE}{@NDER от Ноября 15, 2012, 06:11:04 pm

Цитата: Letun от Ноября 15, 2012, 03:17:35 pm

Ага, понятно).

Победителям то чего давали?

А что дают на таких соревах? Грамоты, медальки.... ну купон на снижку в магазине Спидо могут дать, если организаторы сорев договорились с магазином, быть спонсором сорев. На открытом чемпионате Польши шапочки всем участникам дали с символикой соревнований. Чтобы деньги давали пока не видел ;D А, забыл... на Киев Open команда победитель в командном зачете получает одну путевку на главный старт сезона - ЧМ или ЧЕ (то есть грубо говоря, одному человеку оплачивают проезд и проживание на соры). Правда, интересно, как они ее потом разыгрывают, потому что, как правило выигрывает команда с самым большим численным составом (или команда принимающая соры ;D)

gex224 от Ноября 15, 2012, 11:55:07 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 15, 2012, 06:11:04 pm

Цитата: Letun от Ноября 15, 2012, 03:17:35 pm

Ага, понятно).

Победителям то чего давали?

А что дают на таких соревах? Грамоты, медальки.... ну купон на снижку в магазине Спидо могут дать, если организаторы сорев договорились с магазином, быть спонсором сорев. На открытом чемпионате Польши шапочки всем участникам дали с символикой соревнований. Чтобы деньги давали пока не видел ;D А, забыл... на Киев Open команда победитель в командном зачете получает одну путевку на главный старт сезона - ЧМ или ЧЕ (то есть грубо говоря, одному человеку оплачивают проезд и проживание на соры). Правда, интересно, как они ее потом разыгрывают, потому что, как правило выигрывает команда с самым большим численным составом (или команда принимающая соры ;D)

Все верно победителям давали кубки медальки и грамоты.

avia334 от Ноября 29, 2012, 01:17:29 pm

Помогите, пожалуйста.

Рост 194, вес 92, 31 год. Плаванием занимаюсь последние два года. Пон, сред, пятн. тренировка на воде - в основном брасс серии 10*100 (пульс 130 - время 1.50) + 10*50 (пульс 150 - время 51сек). остальное откупывания, разминка, упражнения и т.д. В сумме тренировка 3км.

Втор, четвр. - тренировка в зале (растяжки, средние веса, пресс, спина и т.д.) около часа, Затем вода - около 3км - упражнения легкие на брасс и дельфин и длинное плавание (спиной, кролем по 500-600метров).

Суббота - бег около 7-8км (пульс 150уд/мин) и плавание непрерывное (брасс, спина, кроль) 4 км (пульс 110-120 уд/мин).

Чувствую себя отлично, НО СПРИНТ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ КАТАСТРОФИЧЕСКИ. Брасом 50м на короткой воде - 38 секунд, спина - 44 секунды, кроль - 32 секунды, баттерфляй - 40 секунд. Просто не могу выжимать из себя все силы на таких расстояниях. Подскажите, что делать. Скоро соревнования на 50 метров всеми стилями, а у меня просто алес...

ЕвгенийК от Ноября 29, 2012, 01:25:00 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 01:17:29 pm

Чувствую себя отлично, НО СПРИНТ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ КАТАСТРОФИЧЕСКИ. Брасом 50м на короткой воде - 38 секунд, спина - 44 секунды, кроль - 32 секунды, баттерфляй - 40 секунд. Просто не могу выжимать из себя все силы на таких расстояниях.

не стоит писать одно и то же во все темы.

если соревнования скоро, то уже ничего не изменить, разве что старты натренировать. у вас паршивые секунды, без видео скажу что надо много работать над техникой.

Белый Кит от Ноября 29, 2012, 01:25:17 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 01:17:29 pm

Помогите, пожалуйста.

пользователю avia334 - предупреждение!

на форуме запрещено создавать дубли постов в разных темах!

Модератор

Berrimog от Ноября 29, 2012, 01:30:02 pm

Если совсем скоро соревнования, то мало уже чем сможешь, единственное, старты-повороты можно потренировать - как правило на таком уровне пловцы-любители даже не задумываются о них, делая всё по наитию, не видя себя со стороны.

avia334 от Ноября 29, 2012, 01:30:38 pm

А как почувствовать технику? По ощущениям - легко и свободно плыть получается. Кроль бассейн на 14 гребков в легкую преодолеваю - и так почти 500 метров без особого утомления (высокий локоть, работа ног, скольжение и т.д. по ощущениям какая и должна быть), на спине также 14-15 гребков - могу и 2-3 км проплыть на пульсе 120 уд/мин. Брасс тут надо бы себя со стороны посмотреть, но камеру в бассейн принести пока не решился.

Berrimog от Ноября 29, 2012, 01:39:13 pm

При таком росте 14 гребков это не показатель. Не видя как вы плывёте, трудно, даже почти невозможно дать советы на старты, которые будут скоро.

Домино от Ноября 29, 2012, 02:03:57 pm

avia334

Напишите в каком бассейне плаваете, вдруг тут есть соседи по дорожке. :)

avia334 от Ноября 29, 2012, 02:08:53 pm

В питере в фитнес-клубе. Просто обидно - плаваешь 2 года, каждый день, форму физическую набрал супер. 4 км проплываю без остновок вообще без проблемм, легко, свободно. А на спринте полный стопор.

Белый Кит от Ноября 29, 2012, 02:13:43 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 02:08:53 pm

Просто обидно - плаваешь 2 года, каждый день, форму физическую набрал супер. 4 км проплываю без остановок вообще без проблем, легко, свободно. А на спринте полный стопор.

мне бы твой вес (рост у меня почти такой же) - я бы и на сегодняшнем уровне тренированности скорее всего за 27-27,5 плыл.

А так 30-30,5

и 4кмю проплыть без остановок - проблема :(:(

Berrimog от Ноября 29, 2012, 02:29:53 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 02:08:53 pm

В питере в фитнес-клубе. Просто обидно - плаваешь 2 года, каждый день, форму физическую набрал супер. 4 км проплываю без остановок вообще без проблем, легко, свободно. А на спринте полный стопор.

Нужно понимать что и для чего ты делаешь, ты эти два года работал над физухой и телом, над тем, чтобы больше бегать, дольше плыть итд., итп., в принципе, ты получил то, что хотел изначально, с одним НО - в процессе занятий цели у тебя поменялись, а средства нет. Поправь меня, если я где-то сделал не верные предположения.

Кстати, ты замерялся, за сколько ты стометровку пробежишь?

p.s.

Увидел у тебя серии по 100 метров и по 50. Вопрос - ты за счёт силы пытаешься грести? Время указанное - это не режим, а время проплывания, если да, то какой режим?

avia334 от Ноября 29, 2012, 02:41:54 pm

в принципе все верно.

На самом деле ближайшие соревнования - это не цель. Просто с их приближением попробовал себя на разных спринтерских дистанциях - результаты просто аховые.

100 метровку бегал последний раз в школе - что-то, мягко говоря, не выдающееся было.

Сейчас есть желание подтянуть себя на всех дистанциях в диапазоне от 50 до 200 метров. Физику за 2 года себе поставил. В тренажерке и плаванием фигуру себе атлетическую поставил, сердце разработал. Скинул со 110 до 92-93 кг.

В бассейне 2 раза в неделю занимаюсь с тренером - в основном работаем над сериями брассом - за год опустились с 10*50 на пульсе 130 уд/мин с 1.01 до 51. Плывется вроде без напрягов, разве что после 2й или 3й такой серии пульс может чуть выше подниматься. За год поясицу вроде разработали с совсем деревянной - до какое-то подобие волны.

Но сам себя не могу заставить плыть на максимуме.

Посоветуйте, чему в ближайшее время уделить внимание - технике, выносливости, физике?

И если технике - то применимо к брасу - что надо поделаться, как поплавать (серии или упражнения) и т.д. Буду рад любому совету.

@LE}@NDER от Ноября 29, 2012, 02:41:55 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 29, 2012, 02:29:53 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 02:08:53 pm

В питере в фитнес-клубе. Просто обидно - плаваешь 2 года, каждый день, форму физическую набрал супер. 4 км проплываю без остановок вообще без проблем, легко, свободно. А на спринте полный стопор.

Нужно понимать что и для чего ты делаешь, ты эти два года работал над физухой и телом, над тем, чтобы больше бегать, дольше плыть итд., итп., в принципе, ты получил то, что хотел изначально, с одним НО - в процессе занятий цели у тебя поменялись, а средства нет. Поправь меня, если я где-то сделал не верные предположения.

Кстати, ты замерялся, за сколько ты стометровку пробежишь?

Да, если основная часть работы была на низкой интенсивности, фактически работа шла над сердечно-сосудистой системой. По идее за 2 года должны были произойти определенные изменения, к примеру уменьшился пульс в покое. Теперь нужно наработать скоростную выносливость, постепенно увеличив пульс в интервальных сериях и снизив интервалы. Ну добавить хотя бы 1-2 раза скоростную работу типа серии по 12.5 - 25м в полную силу с отдыхом не меньше минуты. Обычно так работа и разбивается на циклы: работа над ССС, затем базовая работа, затем скоростная выносливость, скорость, разгрузка и основной старт. Затем все по новой.

ЗЫ: Не знаю, что там с техникой, тут без видео никто ничего не подскажет.

avia334 от Ноября 29, 2012, 02:50:08 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 29, 2012, 02:29:53 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 02:08:53 pm

В питере в фитнес-клубе. Просто обидно - плаваешь 2 года, каждый день, форму физическую набрал супер. 4

км проплываю без остновок вообще без проблемм, легко, свободно. А на спринте полный стопор. Нужно понимать что и для чего ты делаешь, ты эти два года работал над физухой и телом, над тем, чтобы больше бегать, дольше плыть итд., итп., в принципе, ты получил то, что хотел изначально, с одним НО - в процессе занятий цели у тебя поменялись, а средства нет. Поправь меня, если я где-то сделал не верные предположения.

Кстати, ты замерялся, за сколько ты стометровку пробежишь?

p.s.

Увидел у тебя серии по 100 метров и по 50. Вопрос - ты за счёт силы пытаешься грести? Время указанное - это не режим, а время проплыва, если да, то какой режим?

По брасу - серии плыву без усилий, руки (по ощущения) только для вида гребут - не вкладываясь в гребок, ноги тоже делают вид гребка - вариант экономичной работы.

Но даже четвертак не могу себя заставить работать так, чтобы все части тела были максимально задействованы, только частоту повышаю, а в месте с ней и пульс. Хотелось бы максимально вложиться в гребки - но не получается.

avia334 от Ноября 29, 2012, 02:53:15 pm

Да и режим плавания в брасе серий: 10*100 - старт каждую 2.20, 10*50 - старт каждые 1.10

Гала от Ноября 29, 2012, 03:38:21 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 01:17:29 pm

Подскажите, что делать. Скоро соревнования на 50 метров всеми стиялми, а у меня просто алес...

Скоро-это когда? Не в Таллинне случайно?

Спина совсем паршивое время, батт тоже, а кролем только за счет физухи должен плыть быстрее, что-то совсем не то у тебя ;)

Berrimog от Ноября 29, 2012, 03:42:15 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 02:50:08 pm

По брасу - серии плыву без усилий, руки (по ощущения) только для вида гребут - не вкладываясь в гребок, ноги тоже делают вид гребка - вариант экономичной работы.

Тогда у тебя и не должно скорости быть в принципе, откуда ей взяться, если ты привык плавать не напрягаясь?

p.s.

В чём заключается работа с тренером, техника или ...? Ты случайно плаваешь не с тренером Total Immersion?

Гала от Ноября 29, 2012, 03:44:49 pm

Цитата: Berrimog от Ноября 29, 2012, 03:42:15 pm

Тогда у тебя и не должно скорости быть в принципе, откуда ей взяться, если ты привык плавать не напрягаясь?

И это,кстати, тоже аргумент. Если всегда плывешь в аэробе, то скорости не будет.

avia334 от Ноября 29, 2012, 04:01:08 pm

плаваю в питере. Тренер бывший ЧЕ по подводному плаванию, поэтому путем долгой работы сумел раскатать мою спину с состояния "полное дерево" до чуть чуть волна.

В том что привык плавать не напрягаясь - полностью с Вами согласен. За последний год даже перестал чувствовать усталось после тренировок - хотя время и километраж тренировки увеличился на 50%.

Плиз, подскажите варианты тренировок на скорость для новичка, хотя бы чуть -чуть её подтянуть. Могу над скоростью 2-3 тренировки в неделю по 1,5 часа посвятить. Желательный стиль - брасс.

Буду рад любой подскзке.

@LE{@NDER от Ноября 29, 2012, 04:42:57 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 04:01:08 pm

плаваю в питере. Тренер бывший ЧЕ по подводному плаванию, поэтому путем долгой работы сумел раскатать мою спину с состояния "полное дерево" до чуть чуть волна.

В том что привык плавать не напрягаясь - полностью с Вами согласен. За последний год даже перестал чувствовать усталось после тренировок - хотя время и километраж тренировки увеличился на 50%.

Плиз, подскажите варианты тренировок на скорость для новичка, хотя бы чуть -чуть её подтянуть. Могу над скоростью 2-3 тренировки в неделю по 1,5 часа посвятить. Желательный стиль - брасс.

Буду рад любой подсказке.

Все брассом плавать нельзя. Я брассист - за исключением предсоревновательного периода (1-1.5 месяца до старта) брасс в общем километраже занимает где-то 1/3, ну максимум половину. Остальное плаваю кролем, комплексом и т.д.

А так, я уже писал, для скорости серии из коротких отрезков по 12.5 - 25м с большим отдыхом (1-2 минуты). Лучше во время отдыха закупываться, а не стоять у бортика. Только вам бы помимо скорости еще поработать на скоростную выносливость. Тут надо плавать те же серии, что вы и плаваете, только на более высоком пульсе 150-156. Можно плыть интенсивнее и оставить тот же режим, а можно сократить режим (т.е. время на отдых), тогда пульс тоже должен подняться. Для начала делаете 2-4 серии по 4x50 с откупом метров 200 после каждых 4x50, или 2-4 по 2x100м с таким же откупом. По мере роста тренированности кол-во повторений в сетках увеличить. Следить за самочувствием - по началу будете сильно закисляться, по этому после таких тренировок (1-2 в неделю) нужно делать восстановительные аэробные тренировки. Постепенно количество таких интенсивных интервальных тренировок можно увеличить.

Ближе к старту, где-то за 3 недели, количество скоростных заданий (на 12.5-25м без закисления) постепенно увеличивается, а количество интервальных уменьшается, а за 10 дней до главного старта снижаете общий объем на 30-40%. Т.е. если плаваете 4км, за 10 дней до старта снижаете объем до 2.4-2.6 км.

avia334 от Ноября 30, 2012, 08:59:01 am

В конец обнаглюю, но спрошу.

Как профессионалы - помогите составить правильную тренировку на развитие скорости в брассе. Хочу по пятницам тренировку развитию скоростных качеств посвящать. В пятницу и с работы пораньше освобождаюсь, и в субботу можно просто длинным плаванием восстанавливаться, а воскресенье вообще выходной от спорта. Объем тренировки 3 км или час-полтора. Мне важно понимать что за чем делать: типа разминка (столько то метров), серия №1 (такая то, на таком-то пульсе, в таком-то интервале), серия №2 и т.д.

gex224 от Ноября 30, 2012, 05:17:43 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 29, 2012, 04:42:57 pm

Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 04:01:08 pm

плаваю в питере. Тренер бывший ЧЕ по подводному плаванию, поэтому путем долгой работы сумел раскатать мою спину с состояния "полное дерево" до чуть чуть волна.

В том что привык плавать не напрягаясь - полностью с Вами согласен. За последний год даже перестал чувствовать усталость после тренировок - хотя время и километраж тренировки увеличился на 50%.

Плиз, подскажите варианты тренировок на скорость для новичка, хотя бы чуть-чуть её подтянуть. Могу над скоростью 2-3 тренировки в неделю по 1,5 часа посвятить. Желательный стиль - брасс.

Буду рад любой подсказке.

Все брассом плавать нельзя. Я брассист - за исключением предсоревновательного периода (1-1.5 месяца до старта) брасс в общем километраже занимает где-то 1/3, ну максимум половину. Остальное плаваю кролем, комплексом и т.д.

А так, я уже писал, для скорости серии из коротких отрезков по 12.5 - 25м с большим отдыхом (1-2 минуты). Лучше во время отдыха закупываться, а не стоять у бортика. Только вам бы помимо скорости еще поработать на скоростную выносливость. Тут надо плавать те же серии, что вы и плаваете, только на более высоком пульсе 150-156. Можно плыть интенсивнее и оставить тот же режим, а можно сократить режим (т.е. время на отдых), тогда пульс тоже должен подняться. Для начала делаете 2-4 серии по 4x50 с откупом метров 200 после каждых 4x50, или 2-4 по 2x100м с таким же откупом. По мере роста тренированности кол-во повторений в сетках увеличить. Следить за самочувствием - по началу будете сильно закисляться, по этому после таких тренировок (1-2 в неделю) нужно делать восстановительные аэробные тренировки. Постепенно количество таких интенсивных интервальных тренировок можно увеличить.

Ближе к старту, где-то за 3 недели, количество скоростных заданий (на 12.5-25м без закисления) постепенно увеличивается, а количество интервальных уменьшается, а за 10 дней до главного старта снижаете общий объем на 30-40%. Т.е. если плаваете 4км, за 10 дней до старта снижаете объем до 2.4-2.6 км.

Александр подскажите какие упражнения делаете в трен зале?

@LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 05:26:56 pm

Цитата: gex224 от Ноября 30, 2012, 05:17:43 pm

Александр подскажите какие упражнения делаете в трен зале?

В зал вообще не хожу из упражнений на суше делаю только растяжку.

gex224 от Декабря 01, 2012, 03:58:54 am

Я почему спрашиваю, сам недавно ходил в тренажерный зал и теперь 2 день болят руки, хотя нагрузку большую не давал всего 2 подхода делал с гантелями по 7.5 кг. :)

avia334 от Декабря 01, 2012, 08:04:18 am

В зале в первую половину этого года провел в интенсивных тренировках с большими весами. Ходил два раза в

неделю - вторник отдавал на верхнюю часть туловища четверг на нижнюю. Вкалывал по 1,5 часа и после минут тридцать еще пресс кор и растяжки. Физику улучшил значительно. После этого месяц занимался круговыми тренировками в зале- это по часу двадцать все подряд без отдыха по десять упражнений на разные группы мышц и так три- четыре круга. Заканчивал тренировку и растяжками. Во время тренировки их тоже делал в паузах. Вместе с регулярными перебежками и проплываниями длинных непрерывных отрезков (вплоть до 4 км) за последний год нарастил мышечную массу, убрал живот, уменьшилась пульс значительно, плюс неплохо растянулся. Сейчас в зале оставил малые круговые тренировки со средними весами - больше для поддержания формы и полностью мышцы пресса и кора плюс растяжки. Стал чуть больше плавать. Плавать кстати стала намного легче за последние несколько месяцев -усталости после тренировок практически нет. Хотелось бы начать работу сейчас над скоростью, а то это для меня такой камень преткновения. Сейчас думаю - в пятницу мог бы целую тренировку этому посвятить. В другие дни проблематично - много нагрузки других. Помогите пожалуйста грамотную тренировку составить на полтора часа, три- три с половиной километра дистанции. Заранее благодарен.

gex224 от Декабря 01, 2012, 08:44:46 am
Цитата: avia334 от Декабря 01, 2012, 08:04:18 am

В зале в первую половину этого года провел в интенсивных тренировках с большими весами. Ходил два раза в неделю - вторник отдавал на верхнюю часть туловища четверг на нижнюю. Вкалывал по 1,5 часа и после минут тридцать еще пресс кор и растяжки. Физику улучшил значительно. После этого месяц занимался круговыми тренировками в зале- это по часу двадцать все подряд без отдыха по десять упражнений на разные группы мышц и так три- четыре круга. Заканчивал тренировку и растяжками. Во время тренировки их тоже делал в паузах. Вместе с регулярными перебежками и проплываниями длинных непрерывных отрезков (вплоть до 4 км) за последний год нарастил мышечную массу, убрал живот, уменьшилась пульс значительно, плюс неплохо растянулся. Сейчас в зале оставил малые круговые тренировки со средними весами - больше для поддержания формы и полностью мышцы пресса и кора плюс растяжки. Стал чуть больше плавать. Плавать кстати стала намного легче за последние несколько месяцев -усталости после тренировок практически нет. Хотелось бы начать работу сейчас над скоростью, а то это для меня такой камень преткновения. Сейчас думаю - в пятницу мог бы целую тренировку этому посвятить. В другие дни проблематично - много нагрузки других. Помогите пожалуйста грамотную тренировку составить на полтора часа, три- три с половиной километра дистанции. Заранее благодарен.

Ну ничего себе круто, я после 30 минут в зале удалено модератором :D Потом мне нужно было еще 2000 м отплыть.

Гала от Декабря 01, 2012, 08:51:25 am
Авиа, а почему хочешь именно на брасс работать? Как я поняла, на соревнованиях все четыре стиля плыть надо, не? У тебя на спине время ахтунг ;D., да и баттом тоже. И, вообще, сперва покажи как ты плывешь, может тебе не на скорость надо работать, а на технику. Впрочем, это надо почти всем ;D

варяг от Декабря 01, 2012, 09:33:08 am
Цитата: avia334 от Ноября 29, 2012, 01:30:38 pm
А как почувствовать технику? По ощущениям - легко и свободно плыть получается. Кроль бассейн на 14 гребков в легкую преодолеваю - и так почти 500 метров без особого утомления (высокий локоть, работа ног, скольжение и т.д. по ощущениям какая и должна быть), на спине также 14-15 гребков - могу и 2-3 км проплыть на пульсе 120 уд/мин. Брасс тут надо бы себя со стороны посмотреть, но камеру в бассейн принести пока не решился.

Авиа 14 гребков с твоим ростом это много. 14 я сейчас плыву со связанными ногами. значит либо действительно гребок короткий либо ноги создают лишнее сопротивление и мешают я думаю при твоём росте шестиударным ты должен плыть 12 гребков на бас двухударным - ну.. 10-11

Арман от Декабря 01, 2012, 09:45:10 am
Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 09:33:08 am
я думаю при твоём росте шестиударным ты должен плыть 12 гребков на бас двухударным - ну.. 10-11
Варяг ничего не путаешь? По твоему, при шестиударном гребке в итоге получается короче, чем при 2-х ударном?

варяг от Декабря 01, 2012, 09:53:16 am
Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 09:45:10 am
Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 09:33:08 am
я думаю при твоём росте шестиударным ты должен плыть 12 гребков на бас двухударным - ну.. 10-11
Варяг ничего не путаешь? По твоему, при шестиударном гребке в итоге получается короче, чем при 2-х ударном?

Арман не гребок короче а в 2-х ударном скольжения больше. . ну.. опять же. на своём примере.

Letun от Декабря 01, 2012, 10:40:57 am

Авиа334, время - херня у тебя. И дело не во взрывной силе и не в том, что разогнаться не можешь.

Уверен на 95% - нет у тебя нормальной техники, ни высокого локтя ни положения тела ни т.п. И твои ощущения тебя скорее всего обманывают, потому что ты, например, если не плавал правильно - значит и ощущения от правильного плавания - тебе не знакомы.

Брасс - 14 гребков это много. Кроль 32сек - при твоём росте и нормальном локте, из 30 сек. должен выходить играючи.

И постановка вопроса, "как мне разогнаться?" - это не правильная постановка вопроса. Если уж и хочешь здесь совет получить - давай видео.

Одно у тебя хорошо - работу над общей выносливостью ты похоже -таки проделал.

Арман от Декабря 01, 2012, 11:06:10 am

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 09:53:16 am

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 09:45:10 am

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 09:33:08 am

я думаю при твоём росте шестиударным ты должен плыть 12 гребков на бас двухударным - ну.. 10-11

Варяг ничего не путаешь? По твоему, при шестиударном гребок в итоге получается короче, чем при 2-х ударном?

Арман не гребок короче а в 2-х ударном скольжения больше. . ну.. опятьже. на своем примере.

Ну так это просто оттого, что в твоём варианте при двухударном у тебя просто темп снижается.. а ты попробуй ка, поставь один и тот же темп, тогда и поговорим ;)

варяг от Декабря 01, 2012, 11:16:27 am

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 11:06:10 am

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 09:53:16 am

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 09:45:10 am

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 09:33:08 am

я думаю при твоём росте шестиударным ты должен плыть 12 гребков на бас двухударным - ну.. 10-11

Варяг ничего не путаешь? По твоему, при шестиударном гребок в итоге получается короче, чем при 2-х ударном?

Арман не гребок короче а в 2-х ударном скольжения больше. . ну.. опятьже. на своем примере.

Ну так это просто оттого, что в твоём варианте при двухударном у тебя просто темп снижается.. а ты попробуй ка, поставь один и тот же темп, тогда и поговорим ;)

я об этом не думал. может так и есть небуду спорить. хотя я думаю что тут дело в синхронизации

avia334 от Декабря 01, 2012, 11:36:02 am

Только что из бассейна. Попробовал кролем полтинники на скорость поплавать - вроде по часам бассейна из 32 вышел. Значит при старте с тумбы и в начале тренировки можно попробовать из 30 выходить. Надо попробовать.

А на длинном гребке в легком темпе где- то между 13 и 14 гребками получается (при этом с поворота без поддельфинивания выхожу, с дельфином пока не пробовал - может и дальше получится, но явно энергозатратней). Локоть уверен на 99 процентов что держу высокий, смотрел ролики с пловцами мирового уровня - явных отличия от своих ощущений не увидел.

Брассом плаваю пять гребков в легком темпе и 7-8 при ускорении. Другое дело, что скорее всего техника в брассе страдает сильно - очень много тормозов по ощущениям. А брасс выбрал именно из- за сложности- люблю трудности.

Попробую в ближайшее время видео выложить.

Novichog от Декабря 01, 2012, 01:00:20 pm

Цитата: avia334 от Декабря 01, 2012, 11:36:02 am

смотрел ролики с пловцами мирового уровня - явных отличия от своих ощущений не увидел.

Я тоже периодически просматриваю эти ролики, ну ощущения от просмотра их техники самые положительные, а вот их время вызывает у меня чувство протеста !! вот что со мной не так ?!

ЕвгенийК от Декабря 01, 2012, 01:07:40 pm

Цитата: avia334 от Декабря 01, 2012, 11:36:02 am

Локоть уверен на 99 процентов что держу высокий, смотрел ролики с пловцами мирового уровня - явных отличия от своих ощущений не увидел.

)) ну конечно.

гех224 от Декабря 01, 2012, 02:08:24 pm
Варяг, а у тебя какое время на 50, 100 и 400 кролем, если не секрет?

Little_boo от Декабря 01, 2012, 02:25:10 pm
Цитата: avia334 от Декабря 01, 2012, 11:36:02 am
Локоть уверен на 99 процентов что держу высокий, смотрел ролики с пловцами мирового уровня - явных отличия от своих ощущений не увидел.
я на 100% уверен, что никакой локоть ты не удержишь.

варяг от Декабря 01, 2012, 03:09:09 pm
Цитата: geh224 от Декабря 01, 2012, 02:08:24 pm
Варяг, а у тебя какое время на 50, 100 и 400 кролем, если не секрет?

ов..... :)))

на 50 было 33.1 100 чтото в районе 1.20 и 400 я не плавал. вообщемто результат плохой о верю что исправив работу ног все будет гораздо лучше. пусть не быстрее .. но уж легче это точно

гех224 от Декабря 01, 2012, 03:15:07 pm
Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 03:09:09 pm
Цитата: geh224 от Декабря 01, 2012, 02:08:24 pm
Варяг, а у тебя какое время на 50, 100 и 400 кролем, если не секрет?

ов..... :)))

на 50 было 33.1 100 чтото в районе 1.20 и 400 я не плавал. вообщемто результат плохой о верю что исправив работу ног все будет гораздо лучше. пусть не быстрее .. но уж легче это точно
А я стал плавать 400 м. сегодня проплыл (процентов на 70% от нагрузки) за 7.44 с. :)

варяг от Декабря 01, 2012, 03:19:35 pm
ну молоток. я если так уж подумать и только стал любить плавание когда смог плавать длинные. плывешь.. медитируешь:))

Рекс как тебя зовут ? я сеня попробую тоже засеку ну не 400 а 600 со связанными ногами только мне полегче будет я в лопатках кролевых плыву.

гех224 от Декабря 01, 2012, 03:23:52 pm
Дима :). Нет я пока больше 400 не буду плавать, и пока только в качестве разминки, технику нужно поставить, а потом будет и 6 мин.

гех224 от Декабря 01, 2012, 03:26:42 pm
Вообще на следующих сорах буду заявляться на 50, 100, 200 кролем и может быть 50 брасс. :) Как Морозов наш пловец, который плавал на 7 кажется дистанциях, в трех кажется выиграл :). Причем в двух заплывах перерыв у него составлял не больше 1.30 часов.

гех224 от Декабря 01, 2012, 03:28:13 pm
Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 03:19:35 pm
ну молоток. я если так уж подумать и только стал любить плавание когда смог плавать длинные. плывешь.. медитируешь:))

Рекс как тебя зовут ? я сеня попробую тоже засеку ну не 400 а 600 со связанными ногами только мне полегче будет я в лопатках кролевых плыву.

Я на руках давно перестал плавать по совету Воо, нужно работать над согласованием движений, раздельное плавание мне пока противопоказано.

варяг от Декабря 01, 2012, 03:31:47 pm
Цитата: geh224 от Декабря 01, 2012, 03:28:13 pm

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 03:19:35 pm

ну молоток. я если так уж подумать и только стал любить плавание когда смог плавать длинные. плывешь.. медитируешь:))

Рекс как тебя зовут ? я сенья попробую тоже засеку ну не 400 а 600 со связанными ногами только мне полегче будет я в лопатках кролевых плову.

Я на руках давно перестал плавать по совету ВОО, нужно работать над согласованием движений, раздельное плавание мне пока противопоказано.

здесь ничего не могу сказать . но думаю что надо слушать кто тебя тренирует

гех224 от Декабря 01, 2012, 03:35:17 pm

:) Ну да.

Гала от Декабря 01, 2012, 09:05:44 pm

Цитата: Novichog от Декабря 01, 2012, 01:00:20 pm

Я тоже периодически просматриваю эти ролики, ну ощущения от просмотра их техники самые положительные, а вот их время вызывает у меня чувство протеста !! вот что со мной не так ?!

;D ;D ;D Как же я с этим согласна.

гех224 от Декабря 04, 2012, 01:40:58 pm

Сегодня делал упражнения на работу ног, снял видео качество не очень, посмотрите пожалуйста ноги блин дубовые их разминаю а они все так же работают хреново. Вообще кидаю ссылку.

гех224 от Декабря 04, 2012, 01:41:26 pm

<http://youtu.be/O1-1WaiM0w4>

гех224 от Декабря 04, 2012, 01:43:10 pm

<http://youtu.be/nVYsmUwrf88>

Гала от Декабря 04, 2012, 01:43:37 pm

А почему у тебя ноги где-то совсем за спиной работают? :o

Гала от Декабря 04, 2012, 01:45:31 pm

Что на первом, что на втором видео ,ноги работают от колен и как-то...кхм....странно, как будто ты выгнулся назад и ноги там где-то сзади и остались.

Yakut от Декабря 04, 2012, 01:47:04 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 01:45:31 pm

Что на первом, что на втором видео ,ноги работают от колен и как-то...кхм....странно, как будто ты выгнулся назад и ноги там где-то сзади и остались.

Подозреваю потому что плывет думая о там как дышать, а не о ногах.

гех224 от Декабря 04, 2012, 01:47:41 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 01:45:31 pm

Что на первом, что на втором видео ,ноги работают от колен и как-то...кхм....странно, как будто ты выгнулся назад и ноги там где-то сзади и остались.

Что значит и остались, ошибка в том что я сгибаю в коленх ноги? или в том что обратно возвращаю в согнутом состоянии?

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:00:32 pm

Цитата: гех224 от Декабря 04, 2012, 01:47:41 pm

Что значит и остались, ошибка в том что я сгибаю в коленх ноги? или в том что обратно возвращаю в согнутом состоянии?

Смотри откуда движение начинается

<http://www.youtube.com/watch?v=tgmpPFDN7ol#t=2m37s> (<http://www.youtube.com/watch?v=tgmpPFDN7ol#t=2m37s>) с таза, а у тебя

<http://www.youtube.com/watch?v=nVYsmUwrf88#t=16s> (<http://www.youtube.com/watch?v=nVYsmUwrf88#t=16s>) даже

бедро еле трепыхается.

Гала от Декабря 04, 2012, 02:01:47 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 01:47:41 pm

Что значит и остались, ошибка в том что я сгибаю в коленх ноги? или в том что обратно возвращаю в согнутом состоянии?

Ноги в плавании должны работать от бедра, а не от коленей, а вот то, что ты их возвращаешь обратно-вот этого и не видно, они так и остаются сзади, а должны работать равномерно, не за спиной все время, как у тебя. Я очень плохо объясняю, мне показать всегда легче, может кто-то донесет мою мысль нормальным человеческим языком? ;D

Гала от Декабря 04, 2012, 02:03:24 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 02:00:32 pm

бедро еле трепыхается.

Поэтому и не идет работа ног так, как положено, бедра тоже должны работать, понимаешь? У тебя рабочая поверхность ноги та, что от колена и ниже, а надо задействовать всю ногу.

gex224 от Декабря 04, 2012, 02:08:04 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 02:01:47 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 01:47:41 pm

Что значит и остались, ошибка в том что я сгибаю в коленх ноги? или в том что обратно возвращаю в согнутом состоянии?

Ноги в плавании должны работать от бедра, а не от коленей, а вот то, что ты их возвращаешь обратно-вот этого и не видно, они так и остаются сзади, а должны работать равномерно, не за спиной все время, как у тебя. Я очень плохо объясняю, мне показать всегда легче, может кто-то донесет мою мысль нормальным человеческим языком? ;D

Ну понял, я сгибаю ногу а обратно не вернул, то есть бедро не выполнило обратное движение так?

Гала от Декабря 04, 2012, 02:12:55 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:08:04 pm

Ну понял, я сгибаю ногу а обратно не вернул, то есть бедро не выполнило обратное движение так?

Не совсем, у тебя ноги изначально работают сзади, а не вперед-назад, может просто не хватает сил в ластах нормально плыть? ??? Вот, если брать твой корпус как ось, то нога должна при плавании на боку работать как впереди оси, так и сзади, а у тебя только сзади.

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:15:19 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 02:12:55 pm

Вот, если брать твой корпус как ось, то нога должна при плавании на боку работать как впереди оси, так и сзади, а у тебя только сзади.

ну нифига загнула "спереди оси", если бы я не понимал о чем ты, то мой мозг бы взорвался от поисков переада у оси.

gex224 от Декабря 04, 2012, 02:16:43 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 02:12:55 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:08:04 pm

Ну понял, я сгибаю ногу а обратно не вернул, то есть бедро не выполнило обратное движение так?

Не совсем, у тебя ноги изначально работают сзади, а не вперед-назад, может просто не хватает сил в ластах нормально плыть? ??? Вот, если брать твой корпус как ось, то нога должна при плавании на боку работать как впереди оси, так и сзади, а у тебя только сзади.

А впереди очи с лицевой стороны должна выходить вся часть ноги имеется ввиду с бедром? или только ниже колена? Потому как не возможно не сгибать в коленном суставе ногу, ну вы сами понимаете. Воо мне говорил плавай на прямых ногах, однако так быстро сдыхаешь.

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:19:17 pm

Видео с Поповым посмотрел?

Гала от Декабря 04, 2012, 02:19:45 pm

Вот представь, что твоя нога-это лапта, вот и работать она должна по тому же принципу, что и лапта, нога в коленном суставе гнется, но не сгибается как у Буратино ;D, начинать работу надо от бедра, а нижняя часть будет идти как бы по инерции. Блин, мужики, объясните понятно! Это крик души! ;D

Berrimog от Декабря 04, 2012, 02:23:35 pm
Ногами работать надо как балерина. На спине очень хорошо самому за собой следить, как работают ноги.

лыжник от Декабря 04, 2012, 02:25:26 pm
Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:16:43 pm
однако так быстро сдыхаешь.
Я тоже не могу :(. Это как мячик пнуть ударом хлётким от бедра, а потом быстро вернуть ногу (заметь с бедром вместе) для следующего удара и всё это в темпе. У пловцов всё просто, они даже не замечают этих усилий, а мне оч тяжело и поэтому чтобы не карячиться и тащить бедро вперёд-назад, я и сгибаю в колене. Так же легче. Главное я понимаю, что делаю неправильно, но не могу я вот так прям за год свои бёдра так нашкодывать, но иду к этому, медленно и упорно)))

gex224 от Декабря 04, 2012, 02:26:16 pm
Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 02:19:17 pm
Видео с Поповым посмотрел?

посмотрел

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:29:44 pm
Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:26:16 pm
посмотрел
Закрой рукой колено и все что ниже, это часть нас не интересует.
А теперь посмотри на амплитуду движения бедер и сравни со своей.

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:36:14 pm
Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 02:12:55 pm
Не совсем, у тебя ноги изначально работают сзади, а не вперед-назад
Это из-за дыхания, низкая скорость отсутствие гибкость, в результате.

=====

5. Не поворачивайте свою голову слишком сильно

Эта проблема похожа на проблему поднятия головы. При слишком большом повороте головы во время вдоха вы смотрите вверх, вместо того чтобы смотреть в сторону. Это плохо отражается на технике плавания, потому что за головой начинает разворачиваться ваше тело, что вызывает потерю баланса. Чтобы поддержать баланс вы пересекаете рукой свою ось вращения и положение вашего тела становится похожим на форму банана. Ваше тело извивается из одной стороны в другую. При этом не редко происходит удар ножницами, когда из-за неправильного баланса ваши ноги задевают друг о друга.

Чтобы избавиться от этого вам нужно привыкнуть дышать в воздушный карман. Используйте технику «супермена» из п.4 и во время вдоха старайтесь держать ваш нижний (в данный момент) глаз в воде так, чтобы один глаз был под водой, а другой над водой.

Если вы испытываете трудности с этим, плавайте на крайней дорожке бассейна, попросив кого-нибудь идти по краю бассейна на одной линии с вашими плечами. Во время поворота для вдоха, смотрите на ступни этого человека.

=====

<http://swimcenter.ru/blog/technique/18.html> (<http://swimcenter.ru/blog/technique/18.html>)

Toto от Декабря 04, 2012, 02:40:35 pm
моим помогает упражнение "лодочка" когда сидя на полу отклоняемся корпусом назад, на локти, и поднимаем ноги и машем прямыми ногами вверх вниз, а если еще и руки поднять, то и пресс подкачать можно)))
ну и плавание на боку очень полезно для самоконтроля амплитуды маха, а также вертикальная работа ногами в воде (нужно следить чтобы корпус не качало из стороны в сторону и за амплитудой)
и как показывает практика, у взрослых не пловцов очень сложно включить в работу ту самую нужную мышцу, тк она не задействована в обычной жизни и совсем не развита

gex224 от Декабря 04, 2012, 02:45:51 pm
Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 02:36:14 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 02:12:55 pm

Не совсем, у тебя ноги изначально работают сзади, а не вперед-назад
Это из-за дыхания, низкая скорость отсутствие гибкость, в результате.

=====

5. Не поворачивайте свою голову слишком сильно

Эта проблема похожа на проблему поднятия головы. При слишком большом повороте головы во время вдоха вы смотрите вверх, вместо того чтобы смотреть в сторону. Это плохо отражается на технике плавания, потому что за головой начинает разворачиваться ваше тело, что вызывает потерю баланса. Чтобы поддержать баланс вы пересекаете рукой свою ось вращения и положение вашего тела становится похожим на форму банана. Ваше тело извивается из одной стороны в другую. При этом не редко происходит удар ножницами, когда из-за неправильного баланса ваши ноги задевают друг о друга.

Чтобы избавиться от этого вам нужно привыкнуть дышать в воздушный карман. Используйте технику «супермена» из п.4 и во время вдоха старайтесь держать ваш нижний (в данный момент) глаз в воде так, чтобы один глаз был под водой, а другой над водой.

Если вы испытываете трудности с этим, плавайте на крайней дорожке бассейна, попросив кого-нибудь идти по краю бассейна на одной линии с вашими плечами. Во время поворота для вдоха, смотрите на ступни этого человека.

=====

<http://swimcenter.ru/blog/technique/18.html> (<http://swimcenter.ru/blog/technique/18.html>)

Вы знаете Якут я давно знал что у меня проблема с вдохом, голову высоко задираю, однако ни как не могу устранить эту ошибку.

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:46:42 pm

Цитата: Toto от Декабря 04, 2012, 02:40:35 pm

и как показывает практика, у взрослых не пловцов очень сложно включить в работу ту самую нужную мышцу, тк она не задействована в обычной жизни и совсем не развита

Я больше скажу, прихожу к выводу, что взрослым плавание на боку нельзя давать как обычным пловцам. У них баланса в воде еще нет, поэтому все упражнение сводится к мысли как его проплыть и не задохнуться, потому как стоит сделать вдох скорость падает до 0. Про ноги и положение тела вообще забывается.

гex224 от Декабря 04, 2012, 02:47:41 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 02:29:44 pm

Цитата: гex224 от Декабря 04, 2012, 02:26:16 pm

посмотрел

Закрой рукой колено и все что ниже, это часть нас не интересует.

А теперь посмотри на амплитуду движения бедер и сравни со своей.

Yakut, еще мне получается усилие на ногах нужно делать от бедер, то есть резче ими работать так?

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:49:11 pm

Цитата: гex224 от Декабря 04, 2012, 02:45:51 pm

Вы знаете Якут я давно знал что у меня проблема с вдохом, голову высоко задираю, однако ни как не могу устранить эту ошибку.

Я на ты привык.

У самого такая проблема, но правда ярко выражена только на одну сторону. Пока сам не знаю как править, думаю, понятно только одна проблема в координации и некоторой заостренности.

гex224 от Декабря 04, 2012, 02:49:23 pm

:)Может шину к коленям привязать :D

гex224 от Декабря 04, 2012, 02:50:40 pm

:)Ну да дубовый я тоже, хотя я вроде гну ласты и бедра, однако результат 0 :(

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:53:03 pm

Цитата: гex224 от Декабря 04, 2012, 02:47:41 pm

Yakut, еще мне получается усилие на ногах нужно делать от бедер, то есть резче ими работать так?

Даже не от бедер а от таза. И да удар должен быть резким и акцентированным, но усилия прилагается только в крайних точках.

Это как удар в единоборствах ставится, в начале удара запускаешь ногу-руку, а и расслабляешь до конечной фазы, напрягаешься, импульсом опять же только когда возвращаешь. Давить не надо.

Yakut от Декабря 04, 2012, 02:55:18 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:49:23 pm

:)Может шину к коленям привязать :D

Да дело не в коленях, думай не о том что в коленях сгибать не надо, а о том что бить бедром надо, колено там само по инерции разберется куда ему пойти. Куда бедро туда колено.

gex224 от Декабря 04, 2012, 02:55:25 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 02:53:03 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:47:41 pm

Якут, еще мне получается усилие на ногах нужно делать от бедер, то есть резче ими работать так?

Даже не от бедер а от таза. И да удар должен быть резким и акцентированным, но усилия прилагается только в крайних точках.

Это как удар в единоборствах ставится, в начале удара запускаешь ногу-руку, а и расслабляешь до конечной фазы, напрягаешься, импульсом опять же только когда возвращаешь. Давить не надо.

Я расслабленно не смогу продовить воду в момент толчка, в результате буду барахтаться на месте. Давай я сниму это упражнение без ласт, посмотришь на мой баланс и работу ног?

Гала от Декабря 04, 2012, 02:57:46 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:49:23 pm

:)Может шину к коленям привязать :D

От КАМАЗА? ;D

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:03:30 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 02:55:25 pm

Я расслабленно не смогу продовить воду в момент толчка, в результате буду барахтаться на месте.

Надо воду не давить а отталкиваться от нее. В чем разница объяснить трудно, это ощущения.

Гала от Декабря 04, 2012, 03:05:48 pm

Бедрами шевели вверх-вниз и все получится. ;)

лыжник от Декабря 04, 2012, 03:05:58 pm

Я забыл кто то писал здесь.: " представь что тебе отрубили ноги до колена и ты гребёшь культями".

Якут, тебе надо тренером (по взрослым новичкам) идти. Очень хорошо объясняешь.

Вот проблема, когда бёдрами шевелю (с доской), появляются боли в том месте.....нуууу откуда ноги растут)). У народа так бывает, или у плавцов там всё уже разработано в хлам?

Гала от Декабря 04, 2012, 03:07:15 pm

Цитата: лыжник от Декабря 04, 2012, 03:05:58 pm

нуууу откуда ноги растут)).

Попа что ли болит? ;D

лыжник от Декабря 04, 2012, 03:13:39 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 03:07:15 pm

Попа что ли болит? ;D

тьфу,тьфу,тьфу ;D... нет, вот костوماхи там вставлены в такие чашки, вокруг них наверное сухожилия, и вот я думаю, что там болит, кость об кость (хрящи стёрлись-это фигово) или сухожилия тянутся.

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:13:56 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 03:07:15 pm

Попа что ли болит? ;D

Подозреваю что подвздошные мышцы.

И болят они не от напряжения а от растяжения.

gex224 от Декабря 04, 2012, 03:16:59 pm

А вообще Якут что ты на ноги плаваешь? Какие упражнения для ног, может что посоветуешь?

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:18:34 pm

Цитата: лыжник от Декабря 04, 2012, 03:05:58 pm

Якут, тебе надо тренером (по взрослым новичкам) идти. Очень хорошо объясняешь.

Объяснить и найти ошибки не сложно, ты попробуй скажи что делать надо чтобы их исправить.

Цитата: лыжник от Декабря 04, 2012, 03:05:58 pm

Вот проблема, когда бёдрами шевелю (с доской), появляются боли в том месте.....нуууу откуда ноги растут)).

У меня тоже болят иногда.

У меня еще другая штука есть которая напрягает, когда с доской. Я обычно после координации это делаю, так первые 50 метров дикая боль широчайших, если вытягивать руки и на доску опираться предплечьем.

gex224 от Декабря 04, 2012, 03:20:46 pm

А если у меня болит там где пояс с одного и другого боку, когда ноги напрягаю что это?

Гала от Декабря 04, 2012, 03:21:15 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 03:13:56 pm

Подозреваю что подвздошные мышцы.

Ну, это не так интересно(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:21:43 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 03:16:59 pm

А вообще Якут что ты на ноги плаваешь? Какие упражнения для ног, может что посоветуешь?

1. Классически с доской, голова на поверхности.
2. Вертикальный кроль на ногах с поднятыми и согнутыми в локтях руками.
3. В коротких ластах обычно вначале серии на ноги, чтобы ступни потянуть, тоже с поднятой головой.
4. Кроль ногами на спине.

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:22:13 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 03:21:15 pm

Ну, это не так интересно(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

А ты хоть знаешь где они находятся?

gex224 от Декабря 04, 2012, 03:28:49 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 03:21:43 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 03:16:59 pm

А вообще Якут что ты на ноги плаваешь? Какие упражнения для ног, может что посоветуешь?

1. Классически с доской, голова на поверхности.
2. Вертикальный кроль на ногах с поднятыми и согнутыми в локтях руками.
3. В коротких ластах обычно вначале серии на ноги, чтобы ступни потянуть, тоже с поднятой головой.
4. Кроль ногами на спине.

ну это я делаю, кроме 2, только наверное не эффективно делаю, ладно завтра попробую правильно сделать движения ногами.

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:28:56 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 03:21:43 pm

2. Вертикальный кроль на ногах с поднятыми и согнутыми в локтях руками.

кстати на понимание как должна двигаться нога при правильном гребке самое лучшее упражнение из известных мне.

Если делать не правильно на поверхности не удержишься хоть сколько нибудь продолжительное время.

Идеально если можешь так стоять минуту и более.

gex224 от Декабря 04, 2012, 03:31:03 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 03:28:56 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 03:21:43 pm

2. Вертикальный кроль на ногах с поднятыми и согнутыми в локтях руками.
кстати на понимание как должна двигаться нога при правильном гребке самое лучшее упражнение из известных мне.

Если делать не правильно на поверхности не удержишься хоть скольконибудь продолжительное время.
Идеально если можешь так стоять минуту и более.
попробую

Гала от Декабря 04, 2012, 03:31:53 pm

Цитата: Yakut от Декабря 04, 2012, 03:22:13 pm

А ты хоть знаешь где они находятся?

Имею некоторое представление ;D. И все равно попа звучит

лучше(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

гex224 от Декабря 04, 2012, 03:33:43 pm

Вот небольшое видео по моему повороту и технике гребка.кидаю

Toto от Декабря 04, 2012, 03:34:04 pm

да, вертикальный кроль лучше удаётся новичкам, чем плавание на боку (хотя у моих проблем нет, тк в масках все плавают)))

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:34:39 pm

Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 03:31:53 pm

Имею некоторое представление ;D. И все равно попа звучит

лучше(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

но как то не жизнеутверждающие.

гex224 от Декабря 04, 2012, 03:37:32 pm

<http://youtu.be/k4vGyFLGVzY>

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:44:44 pm

Цитата: гex224 от Декабря 04, 2012, 03:37:32 pm

<http://youtu.be/k4vGyFLGVzY>

мне кажется или когда руку вытягиваешь, проворачиваешь ее в плече так, что большой палец смотрит вверх?

Berrimog от Декабря 04, 2012, 03:45:51 pm

Цитата: гex224 от Декабря 04, 2012, 03:37:32 pm

<http://youtu.be/k4vGyFLGVzY>

После поворота ты слишком близко к поверхности уходишь с толчка, буквально 20-30 сантиметров глубже и будет минимум метр дальше выход, имхо.

Гала от Декабря 04, 2012, 04:01:16 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 04, 2012, 03:45:51 pm

После поворота ты слишком близко к поверхности уходишь с толчка, буквально 20-30 сантиметров глубже и будет минимум метр дальше выход, имхо.

Да, выхода почти нет.

Novichog от Декабря 04, 2012, 04:12:08 pm

Цитата: гex224 от Декабря 04, 2012, 03:33:43 pm

Вот небольшое видео по моему повороту и технике гребка.кидаю

ну чо...локоть уходит назад...)... а вообще поплыть можешь очень очень быстро....

варяг от Декабря 04, 2012, 04:49:08 pm

Рексдруг. ты делаешь ногами да и в воде вообще тоже что и я. только за разницей того что я это ДЕЛАЛ (читать в прошедшем времени)

получив задание на прямых на боку спринт я сейчас догоняю .. точнее это мои мысли что задание разумное.
стереть неверный навык и привить новый.

да тяжело (скорее неинтересно и однообразно) но это поначалу. и потом привыкаешь.

и Ласты и прочее это для тебя зло !!!

ты получаешь иллюзию скорости а потом ты снимаешь их и все. ты встал.

Короче я не учу но услышь мои слова и 2 года потеряного времени. не повторяй этот путь. он не потерян а ценен тем что это урок.

так ты никогда не исправишь ноги а делая задание на боку я только стал понимать как они должны работать ! и благодарен этому человеку .

В плавании на боку главное - во всяком случае на этом этапе- НОГИ КАК СТРУНКИ ! согнул колено - все. можешь дальше и не плыть толку - 0. оттяни мыски как балерина и погнал. спринт 25 метров. отдых минута и обратно.

начни хотябы с 500

И ТЫ НИКОГДА НЕ ВЕРНЕШЬСЯ К СТАРЫМ НОГАМ,

добро пожаловать на Голландец Рекс..

Novichog от Декабря 04, 2012, 05:25:44 pm

Цитата: варяг от Декабря 04, 2012, 04:49:08 pm

Короче я не учу но услышь мои слова и 2 года потеряного времени. не повторяй этот путь. он не думаю, что 2 года были потеряны , продвижение есть, но при правильной траектории оно было бы дальше.

варяг от Декабря 04, 2012, 06:12:31 pm

Цитата: Novichog от Декабря 04, 2012, 05:25:44 pm

Цитата: варяг от Декабря 04, 2012, 04:49:08 pm

Короче я не учу но услышь мои слова и 2 года потеряного времени. не повторяй этот путь. он не думаю, что 2 года были потеряны , продвижение есть, но при правильной траектории оно было бы дальше.

ну да. но приобретенный опыт он бесценен. и пока Рекс не сделает правильные ноги он будет как зашпенная пластинка возвращаться к этой проблеме.

но это мысли а не утверждения. слушать надо тренера.

Novichog от Декабря 04, 2012, 06:14:35 pm

Цитата: варяг от Декабря 04, 2012, 06:12:31 pm

Цитата: Novichog от Декабря 04, 2012, 05:25:44 pm

Цитата: варяг от Декабря 04, 2012, 04:49:08 pm

Короче я не учу но услышь мои слова и 2 года потеряного времени. не повторяй этот путь. он не думаю, что 2 года были потеряны , продвижение есть, но при правильной траектории оно было бы дальше.

ну да. но приобретенный опыт он бесценен. и пока Рекс не сделает правильные ноги он будет как зашпенная пластинка возвращаться к этой проблеме.

но это мысли а не утверждения. слушать надо тренера.

он может вообще ногами не работать , т.е. совсем , на руках длинные плыть...у него даже без нормально поставленного гребка "скольжение" зашибись...

варяг от Декабря 04, 2012, 06:27:59 pm

Цитата: гех224 от Декабря 04, 2012, 03:37:32 pm

<http://youtu.be/k4vGyFLGVzY>

ну не видел сразу пропустил. руки работают шикарно. тем более за такой промежуток времени. оттого что было то...

на счет ног свое мнение не изменю

Yakut от Декабря 04, 2012, 07:13:25 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 03:20:46 pm

А если у меня болит там где пояс с одного и другого боку, когда ноги напрягаю что это?

Где-где?

Andrey от Декабря 04, 2012, 09:32:19 pm

Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 03:37:32 pm

<http://youtu.be/k4vGyFLGVzY>

gex224, руками здорово. Понравилось. Поделись секретом как добился? Стабильно так получается плыть? На столько метров хватает?

Полгода хожу в бассейн, три раза в неделю, раз в неделю с тренером занимаюсь. Кролем так и не научился плавать. Бывают пробошки, но почти сразу все разваливается.

Ноги тоже неахти, но были совсем никакие. Хотели в ластах ноги ставить, но в тот момент на большом пальце ноготь отваливался и я не мог их надеть. Плавал сам с досочкой. Старался ноги не сгибать в коленях (ну или почти не сгибать, по крайней мере не "крутить педали"). Ощущения были что стою на месте. Сначала еле хватало сил на 25 метров или на 15 метров с максимальным напрягом и кое-каким продвижением. Так прошел месяц, я постепенно привык к новой работе ног и стал себя заставлять плыть по 5 и более бассейнов на ногах. Сейчас тренер говорит, что ноги терпимо работают, если отдельно и на животе.

Вот так (http://youtu.be/n9X0Z_QhzBg) я плыл 2 недели назад. С радостью выслушаю комментарии.

Гала от Декабря 04, 2012, 10:46:04 pm

Андрей, а зачем Вы руки за ось закладываете и что с кистями?

Andrey от Декабря 04, 2012, 10:59:52 pm

Гала, можно на "ты" ко мне, а то даж неуютно) и спасибо за ответ.

У меня куча проблем, уже не помню с чем боролись 2 недели назад. Похоже была задача тянуть руку вперед, чтоб скольжение было. От этого моя "ось" постоянно кривилась, на руки (локоть и кисть) решили не обращать внимания.

Кисти непроизвольно так гуляют. Не могу сразу следить за всем. Может силы не хватает. Про технику никто не говорит(

Novichog от Декабря 04, 2012, 11:21:42 pm

Цитата: Andrey от Декабря 04, 2012, 10:59:52 pm

Гала, можно на "ты" ко мне, а то даж неуютно) и спасибо за ответ.

У меня куча проблем, уже не помню с чем боролись 2 недели назад. Похоже была задача тянуть руку вперед, чтоб скольжение было. От этого моя "ось" постоянно кривилась, на руки (локоть и кисть) решили не обращать внимания.

Кисти непроизвольно так гуляют. Не могу сразу следить за всем. Может силы не хватает. Про технику никто не говорит(

сила тут не причом. угол входа ладони в воду совсем неверный. Таким он у вас получился, потому, что локоть упал в воду раньше ладони...но раз уж вы решили не обращать внимание на это ...тогда ой, тогда вообще нужно только слушать тренера..видимо он знает, когда будет это вырывать.

Гала от Декабря 04, 2012, 11:46:04 pm

Андрей, а от форумчан чего хочешь? Как я понимаю, тренер есть, процесс под контролем, так?

Andrey от Декабря 04, 2012, 11:50:04 pm
Тренера я слушаю. Но и сам пытаюсь думать. Очень интересно услышать другие мнения.

Большинство времени в бассейне я предоставлен сам себе. Кое-что могу сам подправить. Сейчас я уже начинают иногда чувствовать, что у меня получается, а что нет. Последняя задача - избавиться от виляний корпусом, спустя неделю уделения этому БОльшого внимания, я почувствовал что виляния стали пропадать или значительно меньше стали.

Силы мне действительно не хватает. Не для скорости, а просто для выполнения гребка. Или навыка прикладывать всю силу.

Гала, раз в неделю под контролем. От форумчан хочу комментариев пока к этому видео, если есть желание что-то сказать.

gex224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am
Цитата: Andrey от Декабря 04, 2012, 09:32:19 pm
Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 03:37:32 pm
<http://youtu.be/k4vGyFLGVzY>

gex224, руками здорово. Понравилось. Поделись секретом как добился? Стабильно так получается плыть? На столько метров хватает?

Полгода хожу в бассейн, три раза в неделю, раз в неделю с тренером занимаюсь. Кролем так и не научился плавать. Бывают проблески, но почти сразу все разваливается.

Ноги тоже неахти, но были совсем никакие. Хотели в ластах ноги ставить, но в тот момент на большом пальце ноготь отваливался и я не мог их надеть. Плавал сам с досочкой. Старался ноги не сгибать в коленях (ну или почти не сгибать, по крайней мере не "крутить педали"). Ощущения были что стою на месте. Сначала еле хватало сил на 25 метров или на 15 метров с максимальным напрягом и кое-каким продвижением. Так прошел месяц, я постепенно привык к новой работе ног и стал себя заставлять плыть по 5 и более бассейнов на ногах. Сейчас тренер говорит, что ноги терпимо работают, если отдельно и на животе.

Вот так (http://youtu.be/n9X0Z_QhzBg) я плыл 2 недели назад. С радостью выслушаю комментарии. Андрей секрет прост, для меня приоритетом сейчас является качественный гребок раз, хорошая работа ног два, и третье самое сложное согласование этих движений. Скажу сразу что 3 иногда получается, но как-то быстро сбивается. Я гребок нормальный стал получаться когда стал плавать так: 10по50 кроль на технику упражнение высокий локоть, считать количество гребков на бассейн, сейчас у меня выходит 16-17, а раньше было 23-24. Однако сейчас немного потерял контроль, так как я переключился на 200 и 400 м кролем, дабы наплавать объем, сейчас опять перешел на короткие отрезки. Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.

gex224 от Декабря 05, 2012, 01:12:36 am
сейчас плаваю 20по50 упражнение высокий локоть, большим пальцем касаться бедер. :) Однако нужна видеосъемка, так как под водой гребок попрежнему не качественный. :(

gex224 от Декабря 05, 2012, 01:17:26 am
Цитата: Novichog от Декабря 04, 2012, 04:12:08 pm
Цитата: gex224 от Декабря 04, 2012, 03:33:43 pm
Вот небольшое видео по моему повороту и технике гребка.кидаю ну чо...локоть уходит назад...)... а вообще поплыть можешь очень очень быстро....
Спасибо буду стараться работать совершенствоваться. вот только бы мне ноги поставить и гребок, и 30 с. мои.

варяг от Декабря 05, 2012, 07:39:37 am
Андрей ты на видео делаешь гребок как минимум с 2 большими ошибками.. 1- то что не до конца (об этом пишет Рех - надо упр пальцем по бедру)

и второе это ты делаешь гребок как я делал тоесть как ктот о мне писал _ как курица лапойзагребашь.

надо как Соснин писал 1-захват 2- подтягивание 3- отталкивание и каждый цикл с нарастающей скоростью

Novichog от Декабря 05, 2012, 08:55:16 am
Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am
Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.

Я бы не связывал так уж сильно работу ног и твой результат. Скорее всего не хватает выносливости. Но из 30 выйти за год тебе более чем реально.

gex224 от Декабря 05, 2012, 09:56:37 am

Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 08:55:16 am

Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am

Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.

Я бы не связывал так уж сильно работу ног и твой результат. Скорее всего не хватает выносливости. Но из 30 выйти за год тебе более чем реально.

Однако с гребком попрежнему все плохо да? Еще я недавно засекался на 50 м. результат стал хуже, я связываю это с тем, что стал плавать 200, 400 кролем.

gex224 от Декабря 05, 2012, 10:00:13 am

Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 08:55:16 am

Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am

Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.

Я бы не связывал так уж сильно работу ног и твой результат. Скорее всего не хватает выносливости. Но из 30 выйти за год тебе более чем реально.

Следующие соры 18 марта 13 года, вот к ним я и хочу подойти с результатом в 30 сек.

Novichog от Декабря 05, 2012, 10:20:49 am

Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 09:56:37 am

Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 08:55:16 am

Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am

Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.

Я бы не связывал так уж сильно работу ног и твой результат. Скорее всего не хватает выносливости. Но из 30 выйти за год тебе более чем реально.

Однако с гребком попрежнему все плохо да? Еще я недавно засекался на 50 м. результат стал хуже, я связываю это с тем, что стал плавать 200, 400 кролем.

плаваешь правильно, я бы еще добавил 800 и 1500 ...но я все же "экстремист"... Того кусочка видео недостаточно, чтобы уверенно судить о гребке, но мне показалось что во второй половине гребка "упускаешь" локоть и он опережает кисть...соответственно догresti до конца ты не качественно не можешь, первая половина гребка и пронос руки, лично мне оч. нравится.

gex224 от Декабря 05, 2012, 01:13:53 pm

Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 10:20:49 am

Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 09:56:37 am

Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 08:55:16 am

Цитата: gex224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am

Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.

Я бы не связывал так уж сильно работу ног и твой результат. Скорее всего не хватает выносливости. Но из 30 выйти за год тебе более чем реально.

Однако с гребком попрежнему все плохо да? Еще я недавно засекался на 50 м. результат стал хуже, я связываю это с тем, что стал плавать 200, 400 кролем.

плаваешь правильно, я бы еще добавил 800 и 1500 ...но я все же "экстремист"... Того кусочка видео недостаточно, чтобы уверенно судить о гребке, но мне показалось что во второй половине гребка "упускаешь" локоть и он опережает кисть...соответственно догresti до конца ты не качественно не можешь, первая половина гребка и пронос руки, лично мне оч. нравится.

А как должен располагаться большой палец руки при гребки, у меня получается что он какбы с левой стороны, и как вообще должна идти траектория гребка ?

Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:19:46 pm

странные вы люди.

есть большой раздел на форуме - техника (!!!) плавания.

масса тем.

на нашем сайте достаточно методической литературы.

(вот, хотя бы - про "как должна идти траектория гребка" <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7797.new#new>)

но почему-то никто не обращается к "первоисточникам" . ???

странные вы люди..... :(:(

гех224 от Декабря 05, 2012, 01:30:30 pm
Цитата: Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:19:46 pm
странные вы люди.

есть большой раздел на форуме - техника (!!!) плавания.
масса тем.
на нашем сайте достаточно методической литературы.

(вот, хотя бы - про "как должна идти траектория гребка" <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7797.new#new>)

но почему-то никто не обращается к "первоисточникам" . ???
странные вы люди..... :(:(
В источниках не все понятно, для меня лучше когда мне объясняют специалисты.

Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:33:29 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:30:30 pm
В источниках не все понятно, для меня лучше когда мне объясняют специалисты.

а так :

Чертов Николай Викторович
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ЮФУ

Понятие техники плавания

Для более полного понимания техники плавания необходимо раскрыть сущность самого понятия техники.

Техника двигательного действия — способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т. д.

Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

и т.д.

слушать объяснения специалистов, не зная ОСНОВ (!!!) - как мне видится, практически бесполезно.

гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Цитата: Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:33:29 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:30:30 pm
В источниках не все понятно, для меня лучше когда мне объясняют специалисты.

а так :

Чертов Николай Викторович
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ЮФУ

Понятие техники плавания

Для более полного понимания техники плавания необходимо раскрыть сущность самого понятия техники.

Техника двигательного действия — способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т. д.

Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

и т.д.

слушать объяснения специалистов, не зная ОСНОВ (!!!) - как мне видится, практически бесполезно.
Здесь общие понятия.

Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:40:58 pm
траектория гребка - это и есть "общее понятие" - т.е. ОСНОВА

гех224 от Декабря 05, 2012, 01:41:52 pm
Ермаков сказал, что главное искусство тренера говорить со спортсменом на его языке. Тогда любое объяснение будет иметь результат.

Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:42:14 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Здесь общие понятия.
Ты уже прочитал?

гех224 от Декабря 05, 2012, 01:44:18 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:42:14 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Здесь общие понятия.
Ты уже прочитал?
да

Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:51:34 pm
Странные тогда вопросы.

Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:52:33 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:44:18 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:42:14 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Здесь общие понятия.
Ты уже прочитал?
да

если прочитал - то почему снова задаешь вопрос про траекторию гребка?
или прочитал "по диагонали"?
или не понял, не усвоил то, что прочитал?

гех224 от Декабря 05, 2012, 01:54:36 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:51:34 pm
Странные тогда вопросы.
мне просто не понятно когда рука вытянулась для захвата, рука начала сгибаться в локте, локоть вверху, далее мне не понятно как правильно дальше идет рука, и как дальше должен идти гребок? Именно после того как сделал захват

гех224 от Декабря 05, 2012, 01:55:20 pm
Цитата: Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:52:33 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:44:18 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:42:14 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Здесь общие понятия.
Ты уже прочитал?
да

если прочитал - то почему снова задаешь вопрос про траекторию гребка?
или прочитал "по диагонали"?
или не понял, не усвоил то, что прочитал?
не понимаю я, я же написал что не понимаю Белый кит!

Novichog от Декабря 05, 2012, 02:09:39 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:55:20 pm
Цитата: Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:52:33 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:44:18 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:42:14 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Здесь общие понятия.
Ты уже прочитал?
да

если прочитал - то почему снова задаешь воопрос про траекторию гребка?
или прочитал "по диагонали"?
или не понял, не усвоил то, что прочитал?
не понимаю я, я же написал что не понимаю Белый кит!
я тоже не понял. Тупойнаверно. Поэтому мне тоже нужен тренер, по книжкам не могу научиться плавать.

гех224 от Декабря 05, 2012, 02:11:04 pm
Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 02:09:39 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:55:20 pm
Цитата: Белый Кит от Декабря 05, 2012, 01:52:33 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:44:18 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 01:42:14 pm
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:37:56 pm
Здесь общие понятия.
Ты уже прочитал?
да

если прочитал - то почему снова задаешь воопрос про траекторию гребка?
или прочитал "по диагонали"?
или не понял, не усвоил то, что прочитал?
не понимаю я, я же написал что не понимаю Белый кит!
я тоже не понял. Тупойнаверно. Поэтому мне тоже нужен тренер, по книжкам не могу научиться плавать.
:D ну да оба тупые

гех224 от Декабря 05, 2012, 02:12:01 pm
Да я не скрою книжки конечно хорошо, но когда еще расскажут да покажут это вообще супер.

Berrimog от Декабря 05, 2012, 02:19:19 pm
Угу, а на форуме напишут и станет враз понятнее, чем тот же самый текст в книжке. :)

гех224 от Декабря 05, 2012, 02:25:00 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 02:19:19 pm
Угу, а на форуме напишут и станет враз понятнее, чем тот же самый текст в книжке. :)
вполне

Гала от Декабря 05, 2012, 03:51:35 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 05, 2012, 02:19:19 pm
Угу, а на форуме напишут и станет враз понятнее, чем тот же самый текст в книжке. :)
А ничего удивительного, между прочим, потому что тот текст, который Белый Кит принес, в двух словах объясняется: посмотри как плывут топы, вот у них все правильно, а значит и эффективно ;D. Вот примерно так на форуме и объяснят, без всяких гидродинамик, правда, не все, некоторые предпочитают все законы физики разом притянуть в свой ответ ;D

гех224 от Декабря 07, 2012, 09:31:24 am
Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 10:20:49 am
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 09:56:37 am
Цитата: Novichog от Декабря 05, 2012, 08:55:16 am
Цитата: гех224 от Декабря 05, 2012, 01:10:48 am
Однако моя работа ног оставляет желать лучшего от этого и результат 35.01 на сорах.
Я бы не связывал так уж сильно работу ног и твой результат. Скорее всего не хватает выносливости. Но из 30 выйти за год тебе более чем реально.

Однако с гребком попережнему все плохо да? Еще я недавно засекаю на 50 м. результат стал хуже, я связываю это с тем, что стал плавать 200, 400 кролем. плаваешь правильно, я бы еще добавил 800 и 1500 ...но я еще "экстремист"... Того кусочка видео недостаточно, чтобы уверенно судить о гребке, но мне показалось что во второй половине гребка "упускаешь" локоть и он опережает кисть...соответственно догresti до конца ты не качественно не можешь, первая половина гребка и пронос руки, лично мне оч. нравится. Еще стал замечать что голову сильно задираю, и когда плыву быстро делаю вдох, как буд-то замедляюсь, то-есть скорость падает.

Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:46:40 am
Цитата: gex224 от Декабря 07, 2012, 09:31:24 am
Еще стал замечать что голову сильно задираю, и когда плыву быстро делаю вдох, как буд-то замедляюсь, то-есть скорость падает.
Проваливаешься и слишком сильно пытаешься себя приподнять или просто вверх, а не в бок вдох делаешь?

Novichog от Декабря 07, 2012, 09:46:47 am
Цитата: gex224 от Декабря 07, 2012, 09:31:24 am

Еще стал замечать что голову сильно задираю, и когда плыву быстро делаю вдох, как буд-то замедляюсь, то-есть скорость падает.

на коротких дистанциях , вроде 50 метров можно брать вдохи по минимуму...уж по длинной воде первые 24 метра можно совсем без дыхания

Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:49:37 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:46:47 am
уж по длинной воде первые 24 метра можно совсем без дыхания
Лучше последние, имхо. :)

Novichog от Декабря 07, 2012, 09:56:29 am
Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:49:37 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:46:47 am
уж по длинной воде первые 24 метра можно совсем без дыхания
Лучше последние, имхо. :)
не получится ...там дышать очень охота...

Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:58:45 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:56:29 am
не получится ...там дышать очень охота...
Ещё бы не захотелось, если первую половину не дышишь.

Novichog от Декабря 07, 2012, 10:16:56 am
Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:58:45 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:56:29 am
не получится ...там дышать очень охота...
Ещё бы не захотелось, если первую половину не дышишь.
заставить себя не дышать последние 26 метров существенно сложнее, так что вдохи в первые 24 метра считаю лишними, не надо терять скорость на них ::)

sosnin от Декабря 07, 2012, 10:19:36 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 10:16:56 am
Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:58:45 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:56:29 am
не получится ...там дышать очень охота...
Ещё бы не захотелось, если первую половину не дышишь.
заставить себя не дышать последние 26 метров существенно сложнее, так что вдохи в первые 24 метра считаю лишними, не надо терять скорость на них ::)
но в конце и вдыхаешь дольше, и если чаще вдыхать, времени еще больше потеряешь. вообще я за равномерное распределение вдохов. но, кому как..

Novichog от Декабря 07, 2012, 10:25:06 am
Цитата: sosnin от Декабря 07, 2012, 10:19:36 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 10:16:56 am
Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:58:45 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:56:29 am
не получится ...там дышать очень охота...

Ещё бы не захотелось, если первую половину не дышишь.

заставить себя не дышать последние 26 метров существенно сложнее, так что вдохи в первые 24 метра считаю лишними, не надо терять скорость на них ::)

но в конце и вдыхаешь дольше, и если чаще вдыхать, времени еще больше потеряешь. вообще я за равномерное распределение вдохов. но, кому как..

равномерное распределение 3-х вдохов ? ;D

sosnin от Декабря 07, 2012, 10:27:48 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 10:25:06 am
Цитата: sosnin от Декабря 07, 2012, 10:19:36 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 10:16:56 am
Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:58:45 am
Цитата: Novichog от Декабря 07, 2012, 09:56:29 am
не получится ...там дышать очень охота...

Ещё бы не захотелось, если первую половину не дышишь.

заставить себя не дышать последние 26 метров существенно сложнее, так что вдохи в первые 24 метра считаю лишними, не надо терять скорость на них ::)

но в конце и вдыхаешь дольше, и если чаще вдыхать, времени еще больше потеряешь. вообще я за равномерное распределение вдохов. но, кому как..

равномерное распределение 3-х вдохов ? ;D

а что смешного?

Letun от Декабря 07, 2012, 12:27:56 pm
Цитата: sosnin от Декабря 07, 2012, 10:27:48 am
равномерное распределение 3-х вдохов ? ;D
а что смешного?
[/quote]

У нас на работе соревнования когда по плаванию проводят - основной контингент, просто любители. То я другим так советую, дышать на каждый 4-ый - 6-ой гребок, и первые 35-45 метров плыть именно так. А если на финише чувствуется, что силы на рывок есть - то вот здест можно и на задержке финишировать.

Кстати, свой лучший результат на полтиннике сделал на дыхании 2/2 по всей дистанции.

гex224 от Декабря 08, 2012, 03:37:44 am
Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 09:46:40 am
Цитата: гex224 от Декабря 07, 2012, 09:31:24 am
Еще стал замечать что голову сильно задираю, и когда плыву быстро делаю вдох, как буд-то замедляюсь, то-есть скорость падает.
Проваливаешься и слишком сильно пытаешься себя приподнять или просто вверх, а не в бок вдох делаешь?
Я думаю проваливаюсь слишком глубоко сажу в воде это раз, а еще я замечал что у меня оба глаза из воды выходят, но смотрят в бок а не в верх.

Гала от Декабря 08, 2012, 08:02:23 am
Цитата: гex224 от Декабря 08, 2012, 03:37:44 am

а еще я замечал что у меня оба глаза из воды выходят, но смотрят в бок а не в верх.
Даже представить страшно, что за глаза у Вас ;D

гex224 от Декабря 08, 2012, 03:03:24 pm
при вдохе у меня два глаза смотрят, а должен один смотреть из воды я имею ввиду.

лыжник от Декабря 08, 2012, 03:58:23 pm
Цитата: гex224 от Декабря 08, 2012, 03:03:24 pm
при вдохе у меня два глаза смотрят, а должен один смотреть из воды я имею ввиду.

Я пробовал, но мля если один глаз, то получается пол рта на вдох, а косорылиться не получается, вода заливает. Конечно я читал и видел про воздушный мешок, но он только на скорости возникает, а скорости нет, мешка нет. Короче замкнутый круг. Оба глаза, без вариантов :(

gex224 от Декабря 08, 2012, 04:25:43 pm
Цитата: лыжник от Декабря 08, 2012, 03:58:23 pm
Цитата: gex224 от Декабря 08, 2012, 03:03:24 pm

при вдохе у меня два глаза смотрят, а должен один смотреть из воды я имею ввиду.

Я пробовал, но мля если один глаз, то получается пол рта на вдох, а косорылиться не получается, вода заливает. Конечно я читал и видел про воздушный мешок, но он только на скорости возникает, а скорости нет, мешка нет. Короче замкнутый круг. Оба глаза, без вариантов :(
ну вот и у меня также

Гала от Декабря 08, 2012, 04:42:57 pm
А надо все-таки косорылиться, тогда и глаз будет только один ;D

Letun от Декабря 11, 2012, 03:44:05 pm
Ноги. Крылья. Главное - хвост.)

Ребята - не на том вы концентрируетесь.

gex224 от Декабря 12, 2012, 07:51:11 am
Когда плыву на спине, делаю поворот, отталкивание, затем выход получается слабым, а именно слабая работа ног, с чем это связано. Вообще слабо работаю ногами под водой дельфином? Это говорит о моей подготовке, т.е. выносливости?
Когда плыву комплекс 200 свободно, как разминку, то пульс после него 23-24 удара, это нормально?

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 08:19:03 am
Цитата: gex224 от Декабря 12, 2012, 07:51:11 am
Когда плыву на спине, делаю поворот, отталкивание, затем выход получается слабым, а именно слабая работа ног, с чем это связано. Вообще слабо работаю ногами под водой дельфином? Это говорит о моей подготовке, т.е. выносливости?
Когда плыву комплекс 200 свободно, как разминку, то пульс после него 23-24 удара, это нормально?
Связано с плохой технической и физической подготовкой.

avia334 от Декабря 12, 2012, 09:55:58 am
На новый год уезжаю в египет на 15 дней. Хотел бы время в отпуске провезти с пользой. ПОдскажите что можно поделатъ (какие комплексы) для улучшения выносливости. Из доступного только бег и слабенькая тренажерка. Бассейны там для плавания мало предназначены, а в море акулы и какулы. Если у кого есть программа тренировок на повышение выносливости организма - буду рад. Просто совет - тупо бегать каждый день, не катит. Я на пульсе 24-25 могу более часа и 10км пробегать - летом этим занимался, чтобы улучшить состояние организма для плавания, пульс в плавании снизился, но уперся на определенном времени в определенную частоту, и сейчас чувствую, что надо еще поработать над выносливостью.
Спасибо.

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 09:58:44 am
Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 09:55:58 am
На новый год уезжаю в египет на 15 дней. Хотел бы время в отпуске провезти с пользой. ПОдскажите что можно поделатъ (какие комплексы) для улучшения выносливости. Из доступного только бег и слабенькая тренажерка. Бассейны там для плавания мало предназначены, а в море акулы и какулы. Если у кого есть программа тренировок на повышение выносливости организма - буду рад. Просто совет - тупо бегать каждый день, не катит. Я на пульсе 24-25 могу более часа и 10км пробегать - летом этим занимался, чтобы улучшить состояние организма для плавания, пульс в плавании снизился, но уперся на определенном времени в определенную частоту, и сейчас чувствую, что надо еще поработать над выносливостью.
Спасибо.
Чтобы лучше плавать надо больше плавать

avia334 от Декабря 12, 2012, 10:04:17 am
Я же про выносливость спросил. И написал, что плавание на эти 15 дней в убогой форме возможно.

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 10:07:49 am

Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 10:04:17 am

Я же про выносливость спросил. И написал, что плавание на эти 15 дней в убогой форме возможно. Аэробные серии на низком пульсе от 5-7 км.

Yakut от Декабря 12, 2012, 10:25:48 am

Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 09:55:58 am

На новый год уезжаю в египет на 15 дней. Хотел бы время в отпуске провезти с пользой.

Отдыхай, поменьше алкоголя, побольше экзотики. Нафиг тебе плаванье, да еще и в горячей воде?

За 15 дней выносливость сильно не растеряешь, в плаванье много не потеряешь, ты же не на олимпиаду по графику готовишься или нет?

А выносливость в плаванье это особая выносливость, ее только плаваньем можно наработать, но опять же в горячей воде ты только сердце посадишь.

Ануа7 от Декабря 12, 2012, 10:27:40 am

какая горячая вода в январе? там будет 22градуса максимум!

Yakut от Декабря 12, 2012, 10:35:37 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 12, 2012, 10:27:40 am

какая горячая вода в январе? там будет 22градуса максимум!

В ебите не был, нам из сибери тайланд ближе. А там вода кипятком, я в мае пробовал, мне не понравилось.

В 22 градуса самое то выносливость нарабатывать кстати.

Гала от Декабря 12, 2012, 10:45:50 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 12, 2012, 10:27:40 am

какая горячая вода в январе? там будет 22градуса максимум!

Точно теплее, я была как раз на НГ, мелкий из моря не вылезал, градуса 24-25 была, но нам в тот год очень повезло с погодой, обычно это не самое лучшее время для Египта, сильно дует,ветра там в это время не шутейные.

Ануа7 от Декабря 12, 2012, 10:50:43 am

не буду спорить бывает и такое(особенно на мелкоте прогревается, а я про "зарифье"), но бывает что народ в шубейках на пляже НГ встречает))

Гала от Декабря 12, 2012, 10:53:04 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 12, 2012, 10:50:43 am

не буду спорить бывает и такое(особенно на мелкоте прогревается, а я про "зарифье"), но бывает что народ в шубейках на пляже НГ встречает))

Я ж говорю,что нам тогда очень повезло с погодой, мы куртки вообще не одевали,только в самый первый день. И да, естественно, такая вода на мелкоте была, детю в то время полтора годика было, какое там зарифье ;D

avia334 от Декабря 12, 2012, 11:55:45 am

Цитировать

А выносливость в плаванье это особая выносливость, ее только плаваньем можно наработать, но опять же в горячей воде ты только сердце посадишь.

С каких пор выносливость организма бывает специфической?

Я спрашиваю - может кто знает беговые комплексы для улучшения общей выносливости организма. Вместо этого диспут про температуру воды в море.

Мне конкретно нужно наработать за 15 дней выносливость по максимуму. И про бег на низких пульсах я уже писал - это само собой разумеющееся для разминки и т.д.

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 11:58:45 am

Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 11:55:45 am

Цитировать

А выносливость в плаванье это особая выносливость, ее только плаваньем можно наработать, но опять же в горячей воде ты только сердце посадишь.

С каких пор выносливость организма бывает специфической?

Я спрашиваю - может кто знает беговые комплексы для улучшения общей выносливости организма. Вместо этого диспут про температуру воды в море.

Мне конкретно нужно наработать за 15 дней выносливость по максимуму. И про бег на низких пульсах я уже писал - это само собой разумеющееся для разминки и т.д.
в хотите и рыбку съесть и на крючок не сесть. Для общей выносливости бегайте, но в плавании нужна специальная. Для более глубокого понимания пользуйтесь поиск по форуму и гуглом.

Гала от Декабря 12, 2012, 12:01:40 pm

А может просто отдохнуть? Ну.....можно бегать в противогазе, тоже хорошо для выносливости и это.....дыхалку тренирует ;D

Yakut от Декабря 12, 2012, 12:04:26 pm

Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 11:55:45 am

С каких пор выносливость организма бывает специфической?

Чем отличается могу только догадываться. Но точно знаю, что бегом выносливость для плавания не поднять, как не поднять борцовской выносливостью.

Видимо недостаток кислорода в плавании решает.

Гала от Декабря 12, 2012, 12:10:15 pm

Цитата: Yakut от Декабря 12, 2012, 12:04:26 pm

Видимо недостаток кислорода в плавании решает.

И это тоже, поэтому противогаз рулит! ;D

sosnin от Декабря 12, 2012, 12:29:49 pm

Цитата: Yakut от Декабря 12, 2012, 12:04:26 pm

Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 11:55:45 am

С каких пор выносливость организма бывает специфической?

Чем отличается могу только догадываться. Но точно знаю, что бегом выносливость для плавания не поднять, как не поднять борцовской выносливостью.

Видимо недостаток кислорода в плавании решает.

общую выносливость поднимите бегом на плавание ее надо переносить.обычно это делается паралельно,в разных пропорциях,постепенно упор делается на воду больше.1-2месяца. за 15 дней можно только включиться в нарабатывание выносливости. а специфика в том,что иная среда,иной тонус спорта,иные мышцы (или бегаешь на руках).сердечко да,одинаково учится работать,с небольшой корректировкой.

а вообще это глупость устроить себе акклиматизацию,чтоб нарабатывать выносливость. можешь смело 2-3дня выкинуть из своего графика.

Berrimog от Декабря 12, 2012, 12:34:18 pm

Цитата: Yakut от Декабря 12, 2012, 12:04:26 pm

Но точно знаю, что бегом выносливость для плавания не поднять, как не поднять борцовской выносливостью.

Собственно, как и обратный вариант.

Предлагаю не заморачиваться, отдыхайте, расслабляйтесь, бега и растяжки хватит, как для того, чтобы не растерять выносливость, так и для того, чтобы по приезду быть голодным до тренировок. ;)

Цитата: Гала от Декабря 12, 2012, 12:01:40 pm

Ну.....можно бегать в противогазе, тоже хорошо для выносливости и это.....дыхалку тренирует ;D

И петь литовские гимны!

avia334 от Декабря 12, 2012, 12:47:19 pm

Цитировать

общую выносливость поднимите бегом на плавание ее надо переносить.обычно это делается паралельно,в разных пропорциях,постепенно упор делается на воду больше.1-2месяца. за 15 дней можно только включиться в нарабатывание выносливости. а специфика в том,что иная среда,иной тонус спорта,иные мышцы (или бегаешь на руках).сердечко да,одинаково учится работать,с небольшой корректировкой.

а вообще это глупость устроить себе акклиматизацию,чтоб нарабатывать выносливость. можешь смело 2-3дня выкинуть из своего графика.

А предыдущие разы, когда уезжал на такой длинный отдых (от 11 до 16 дней) всегда на отдыхе занимался спортом. Бег по утрам, плавание при возможности, тренажерка. После этого провала в плавании при возвращении не было. А через неделю после возвращения вообще результаты росли нормально так (для меня в первую очередь - это уменьшение пульса при определенном времени. Пока на скоростные тренировки я еще не вышел, думаю еще пару месяцев наработаю технику, выносливость, силу и затем уже буду включать скоростные задания в тренировку). Поэтому и спрашиваю - знает ли кто-нибудь варианты беговых серий для общей

выносливости (поверьте она на плавательную выносливость очень хорошо влияет).

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 12:49:43 pm
Цитата: avia334 от Декабря 12, 2012, 12:47:19 pm
Цитировать

общую выносливость поднимите бегом на плавание ее надо переносить.обычно это делается параллельно,в разных пропорциях,постепенно упор делается на воду больше.1-2месяца. за 15 дней можно только включиться в наработку выносливости. а специфика в том,что иная среда,иной тонус спорта,иные мышцы (или бегаешь на руках).сердечко да,одинаково учится работать,с небольшой корректировкой.

а вообще это глупость устроить себе акклиматизацию,чтоб нарабатывать выносливость. можешь смело 2-3дня выкинуть из своего графика.

А предыдущие разы, когда уезжал на такой длинный отдых (от 11 до 16 дней) всегда на отдыхе занимался спортом. Бег по утрам, плавание при возможности, тренажерка. После этого провала в плавании при возвращении не было. А через неделю после возвращения вообще результаты росли нормально так (для меня в первую очередь - это уменьшение пульса при определенном времени. Пока на скоростные тренировки я еще не вышел, думаю еще пару месяцев наработаю технику, выносливость, силу и затем уже буду включать скоростные задания в тренировку). Поэтому и спрашиваю - знает ли кто-нибудь варианты серий для общей выносливости (поверьте она на плавательную выносливость очень хорошо влияет).

У вас просто плавание на очень низком уровне и физическая форма, отсюда есть результат.

Аnya7 от Декабря 12, 2012, 12:55:58 pm
Примерный интенсивный микроцикл для бегунов на средние дистанции

Понедельник. Разминка: бег 3-5 км. Общеразвивающие упражнения. Ускорение 5-6x100 м. Интервальный бег на отрезках 400-600 м 85-90% от максимума. (В интервальном беге в одном занятии могут применяться отрезки одинаковой и различной длины, например: 10x400 м; 2x600 м;

4x400 м; 5x200 м и т.д.) Объем 1,5-4 км, интервал отдыха 3-5 мин. Заключительный бег 2 км.

Вторник. Кросс равномерный в лесу около часа (мужчины - 14-16 км, женщины - 12-13 км). (Аэробный режим.)
Общеразвивающие упражнения.

Среда. Разминка. Ускорение 5-6x100 м. Интервальный бег на отрезках 200-300 м со скоростью 85% от максимума, объем 1,5-3,5 км, интервал отдыха 1,5-3 мин. Возможно разделение тренировки на серии с отдыхом между ними по 5-6 мин. Медленный бег 2 км.

Четверг, Отдых или восстановительный кросс 10-12 км. Общеразвивающие упражнения.

Пятница. Разминка. Ускорение 5-6x100 м. Контрольный бег со скоростью 95-100% от максимума (или повторный бег на длинных отрезках 800-1600 м). Объем бега 2-4 км. Скорость 85-90% от максимума, интервал отдыха 5-6 мин. Заключительный бег 2 км.

Суббота. То же, что и во вторник, но с большим объемом бега.

Воскресенье. Отдых.

Примерный интенсивный микроцикл для бегунов на длинные дистанции

Понедельник. Разминка: ускорение 3x150 м. Переменный бег на отрезках 200-600 м. Объем 5-8 км. Скорость 81-85% от максимума, интервал отдыха 1-3 мин. Заключительный бег 2-3 км.

Вторник. Длительный кросс 16-18 км - 1 ч (аэробный режим). Общеразвивающие упражнения.

Среда. Темповый кросс 10-12 км со скоростью 3 мин 10 с - 3 мин 15 с на 1 км. Общеразвивающие упражнения.

Четверг. Равномерный кросс 13-15 км (аэробный режим). Общеразвивающие упражнения.

Пятница. Разминка: ускорение 5x100 м. Повторный бег на длинных отрезках 1-2 км. Объем бега 5-8 км. Скорость 85-90% от максимума. В конце занятия 1-2 коротких отрезка в полную силу (для тренировки способности финишировать). Заключительный бег 2-3 км.

Суббота. Длительный кросс до 18-22 км (аэробный режим). Общеразвивающие упражнения.

Воскресенье. Отдых.

ещё есть несколько вариантов в книге
http://www.tri.by/content/files/podgotovka_beguna.pdf
в 4 и 5 главах

Гала от Декабря 12, 2012, 01:05:34 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 12, 2012, 12:34:18 pm

И петь литовские гимны!

Литовские гимны-это эксклюзив, сперва надо приобрести права на использование, а потом орите сколько хотите!
8)

лыжник от Декабря 12, 2012, 03:06:58 pm
Цитата: Ануа7 от Декабря 12, 2012, 12:55:58 pm
Среда. Темповый кросс 10-12 км со скоростью 3 мин 10 с - 3 мин 15 с на 1 км. Общеразвивающие упражнения.
Мдя, вот тут меня и пришпандорило ???

гex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am
Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?
И как правильно строить тренировку в тренажерном зале не совсем понятно, в разделе "силовая подготовка" не совсем понятно.

Swimmer48 от Декабря 13, 2012, 09:54:39 am
Цитата: гex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am
Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?
И как правильно строить тренировку в тренажерном зале не совсем понятно, в разделе "силовая подготовка" не совсем понятно.
Лучше пользоваться поиском, не страдать фигней, начать думать и планировать этапы подготовки.

Гала от Декабря 13, 2012, 10:36:58 am
Цитата: гex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am
Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?

Вместо! ;D

Berrimog от Декабря 13, 2012, 10:42:08 am
Я так и сделал, вместе с простым увеличением количества часов, ещё вдвое уменьшил кол-во часов тренажерного зала в пользу бассейна.

Домино от Декабря 13, 2012, 03:49:20 pm
Цитата: гex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am
Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?

Я после хожу, а то боюсь после басса штангу себе на ногу уронить. ;D :)
Да и по личным ощущениям так лучше, все то что забилося после силовой, в бассейне просто расслабляется и тянется.

Сказка. :)

Swimmer48 от Декабря 13, 2012, 07:20:42 pm
Цитата: Домино от Декабря 13, 2012, 03:49:20 pm
Цитата: гex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am
Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?

Я после хожу, а то боюсь после басса штангу себе на ногу уронить. ;D :)
Да и по личным ощущениям так лучше, все то что забилося после силовой, в бассейне просто расслабляется и тянется.

Сказка. :)

Зависит от того, что делать на воде, если на воде основная работа идет, то зал должен быть после

поддерживающий, если зал основное, то он первый.

Little_boo от Декабря 13, 2012, 09:03:05 pm

Цитата: gex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am

Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?

И как правильно строить тренировку в тренажерном зале не совсем понятно, в разделе "силовая подготовка" не совсем понятно.

мне нравится после плавания ходить, так как плавание в приоритете - после зала руки не чувствуют воду

gex224 от Декабря 14, 2012, 05:54:31 am

Цитата: Little_boo от Декабря 13, 2012, 09:03:05 pm

Цитата: gex224 от Декабря 13, 2012, 09:38:28 am

Подскажите пожалуйста как лучше делать, после плавания идти в тренажерный зал или перед?

И как правильно строить тренировку в тренажерном зале не совсем понятно, в разделе "силовая подготовка" не совсем понятно.

мне нравится после плавания ходить, так как плавание в приоритете - после зала руки не чувствуют воду

Я ходил после зала, руки сильно были забиты.

gex224 от Декабря 14, 2012, 02:56:28 pm

сЕГОДня плавал с тренером, он мне открыл на многое глаза. Раньше был кроль на груди сейчас кроль на боку в прямом смысле слова!!

Белый Кит от Декабря 14, 2012, 03:03:27 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 02:56:28 pm

сЕГОДня плавал с тренером, он мне открыл на многое глаза. Раньше был кроль на груди сейчас кроль на боку в прямом смысле слова!!

э=хе-хе...

вот не хотите форум читать....

а была такая тема "кроль - это плавание на боку"

@LE{X}@NDER от Декабря 14, 2012, 03:15:33 pm

Цитата: Белый Кит от Декабря 14, 2012, 03:03:27 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 02:56:28 pm

сЕГОДня плавал с тренером, он мне открыл на многое глаза. Раньше был кроль на груди сейчас кроль на боку в прямом смысле слова!!

э=хе-хе...

вот не хотите форум читать....

а была такая тема "кроль - это плавание на боку"

Лучше не ворошить этот холивар от греха подальше ;D , но почитать, просветиться точно стоит.

Little_boo от Декабря 14, 2012, 03:21:24 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 05:54:31 am

Я ходил после зала, руки сильно были забиты.

про это я и говорю

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 02:56:28 pm

сЕГОДня плавал с тренером, он мне открыл на многое глаза. Раньше был кроль на груди сейчас кроль на боку в прямом смысле слова!!

Удивительно, что ты узнал об этом только сегодня. По-моему, я тебе сразу говорил, что тебе надо изучить технику плавания, выходит что ты просто этого не сделал. К чему тогда эти удивления, через год ты ещё чего-нить СЛУЧАЙНО узнаешь полезного.

А вообще, я тебе тоже говорил, что на форуме есть много оплезной инфы - юзай поиск, почитай указанную выше тему, а то через пару лет выяснишь, что на самом деле и не на груди, и не на боку. ;D

gex224 от Декабря 14, 2012, 03:28:58 pm

Я думал просто что нужно сильно разворачивать плечи, однако нет, движения плеч не должны быть скажет в развороте до потолка, нет, просто плечо должно подниматься из воды этого достаточно, однако он мне сказал что

техника моя стала нормой и я уже должен выплывать из 30 сек 50 метром. На вопрос почему я не выплываю он ответил, что есть два фактора; 1 это отсутствие чувства воды, второе что более вероятно отсутствие хорошего захвата воды.

gex224 от Декабря 14, 2012, 03:30:43 pm

Цитата: Белый Кит от Декабря 14, 2012, 03:03:27 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 02:56:28 pm

сЕГОДня плавал с тренером, он мне открыл на многое глаза. Раньше был кроль на груди сейчас кроль на боку в прямом смысле слова!!

э=хе-хе...

вот не хотите форум читать....

а была такая тема "кроль - это плавание на боку"

По поводы не хотел форум читать это не правда я провожу очень много времени на форуме,я не могу освоить все и сразу нужно время, как говорится всему свое время.

gex224 от Декабря 14, 2012, 03:35:07 pm

Сегодня я разговаривал с ним о многом, о его 10 месте на ЧР по плаванию на дистанции 50 кролем и 21 месте на 100 кролем. и вообще о плавании.

gex224 от Декабря 14, 2012, 03:37:04 pm

В издательстве "Советский Спорт" вышла новая современная книга о плавании в 2-х томах по 500 страниц.

<http://sovsportizdat.ru/Sportivnoe-plavanie-put-k-uspexu.-Kniga-1>

<http://sovsportizdat.ru/Sportivnoe-plavanie-put-k-uspexu.-Kniga-2>

может кому будет интересно почитать.

Кто прочитал эту книгу, может скинет ее в электронном виде?

Little_boo от Декабря 14, 2012, 04:07:44 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 03:28:58 pm

однако он мне сказал что техника моя стала нормой и я уже должен выплывать из 30 сек 50 метром. На вопрос почему я не выплываю он ответил, что есть два фактора; 1 это отсутствие чувства воды, второе что более вероятно отсутствие хорошего захвата воды.

С чего ты должен выплывать из 30-ти, если невооруженным взглядом виден проваленный локоть? Я уже не говорю про работу ног, она стала лучше, но всё ещё очень плохая. Разговоры типа "я должен выплывать из ..." нужно начинать, когда по техниче явных проблем нет.

gex224 от Декабря 14, 2012, 04:37:24 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 14, 2012, 04:07:44 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 03:28:58 pm

однако он мне сказал что техника моя стала нормой и я уже должен выплывать из 30 сек 50 метром. На вопрос почему я не выплываю он ответил, что есть два фактора; 1 это отсутствие чувства воды, второе что более вероятно отсутствие хорошего захвата воды.

С чего ты должен выплывать из 30-ти, если невооруженным взглядом виден проваленный локоть? Я уже не говорю про работу ног, она стала лучше, но всё ещё очень плохая. Разговоры типа "я должен выплывать из ..." нужно начинать, когда по техниче явных проблем нет.

В технике проблемы есть конечно, просто он говорит что были ребята у которых проблемы были серьезней, но они выплывали из 30

Little_boo от Декабря 14, 2012, 05:00:51 pm

Цитата: gex224 от Декабря 14, 2012, 04:37:24 pm

В технике проблемы есть конечно, просто он говорит что были ребята у которых проблемы были серьезней, но они выплывали из 30

Это всё ерунда, кто гребет - тот плывет, кто не гребет - тот не плывет. Какие ещё могут быть проблемы серьезней? Просто некоторые могут сверху выглять страшно, но гребок у них лучше, чем у тех, кто внешне плывет лучше. Поэтому это разговор ни о чем. Определяющий фактор - это продвижение, т.е. гребок, работа ног, положение тела в воде. Остальное - демагогия.

zotor от Декабря 16, 2012, 04:29:12 pm

Привет! Помогите, если не сложно, советами любителю. Стоит ли что-то изменить в тренировках или на что обратить внимание?

Сейчас мне 27, начал регулярно посещать бассейн 2 года назад с целью поддержания здоровья и улучшения самочувствия. Сразу начал посещать бассейн по 2-3 раза в неделю(сейчас получается 3-4, есть возможность заниматься каждый день), быстро освоил 6-и уд. кроль. Плаваю по программам из Интернета, чередую 6 разных, в принципе они меня устраивают, тренировки получаются весьма разнообразными, есть упражнения на технику, есть на силу, есть на выносливость. За первые полгода с 52кг поднял в массе до 57кг, и в последствии вес не изменялся, это при росте 174кг. Из приспособлений использую только калабашку. Плаваю по 45-60 минут в 50м бассейне программы по 1.5-2км.

Так как ни скоростные результаты, ни результаты по выносливости, ни масса не меняется, появились сомнения, а правильно ли я тренируюсь, может я упускаю какой-то важный момент? Хотя я не стремлюсь за улучшением конкретно этих показателей(за исключением выносливости), мне казалось, что результат должен всегда по чуть-чуть, но расти. Не мог же потенциал роста мышц исчерпаться так быстро!? По потребляемым суточным калориям у меня большой запас.

Сейчас, прочитав и прослушав несколько статей, дополнительно появилась цель не испортить здоровье плаванием) Для этого, если я правильно понимаю, важно замерять пульс во время тренировок, чего я раньше не делал никогда.

Исходя из всего описанного, больше всего интересуют ответы на следующие вопросы, которые вызывают у меня сомнения, учитывая, что мои цели плавания не изменились:

-достаточно ли тренировки по 45 минут?

-если есть возможность заниматься каждый день, не причиню ли я вред своему здоровью такими посещениями, будет ли мышцам достаточно времени для отдыха?

-есть ли смысл осваивать дополнительно кроль на спине и баттерфляй или кроля с брассом достаточно?

-в улучшении и оттачивании техники не вижу смысла, т.к плавание для меня не имеет соревновательной составляющей, есть у кого-то на этот счет серьезные возражения или я прав?

-нормально ли отсутствие прогресса в плавании и в массе?

Novichog от Декабря 16, 2012, 08:23:14 pm

Цитата: zotor от Декабря 16, 2012, 04:29:12 pm

-достаточно ли тренировки по 45 минут?

-если есть возможность заниматься каждый день, не причиню ли я вред своему здоровью такими посещениями, будет ли мышцам достаточно времени для отдыха?

-есть ли смысл осваивать дополнительно кроль на спине и баттерфляй или кроля с брассом достаточно?

-в улучшении и оттачивании техники не вижу смысла, т.к плавание для меня не имеет соревновательной составляющей, есть у кого-то на этот счет серьезные возражения или я прав?

-нормально ли отсутствие прогресса в плавании и в массе?

1. нет

2. нет , выходные нужны

3. да

4. нет ...возражение такое : "ты тут зачем трешься ?"

5. нет

Berrimog от Декабря 16, 2012, 10:37:06 pm

Цитата: zotor от Декабря 16, 2012, 04:29:12 pm

Привет! Помогите, если не сложно, советами любителю. Стоит ли что-то изменить в тренировках или на что обратить внимание?

-в улучшении и оттачивании техники не вижу смысла, т.к плавание для меня не имеет соревновательной составляющей, есть у кого-то на этот счет серьезные возражения или я прав?

Ты либо меняй исходный вопрос, либо цели - и будут тебе ответы на все вопросы. ;)

avia334 от Декабря 17, 2012, 09:34:38 am

Цитировать

Сейчас мне 27, начал регулярно посещать бассейн 2 года назад с целью поддержания здоровья и улучшения самочувствия. Сразу начал посещать бассейн по 2-3 раза в неделю(сейчас получается 3-4, есть возможность заниматься каждый день), быстро освоил 6-и уд. кроль. Плаваю по программам из Интернета, чередую 6 разных, в принципе они меня устраивают, тренировки получаются весьма разнообразными, есть упражнения на технику, есть на силу, есть на выносливость. За первые полгода с 52кг поднял в массе до 57кг, и в последствии вес не изменялся, это при росте 174кг. Из приспособлений использую только калабашку. Плаваю по 45-60 минут в 50м бассейне программы по 1.5-2км.

Два года назад занялся тем же самым. Пришел в бассейн с целью скинуть вес и поначалу 2-3 раза в неделю по

1,5-2км плавал. Потом втянулся.

По рекомендациям.

1. Увеличить число посещений бассейна до 5-6 в неделю по 1-1,5 часа.

2. Три раза в неделю всю тренировку отдавать на длинное плавание. Это серии 4-6*500 метров чередуя кроль и брасс в течении одной тренировки. Можно даже плыть 500 метров так 100кроль+100брасс и т.д. Главное научиться плавать долго на низком пульсе (он сам снизится со временем до 18-20 уд за 10 секунд, но поначалу старайся после каждого плавания замерять его и если пульс больше 25 то плыть медленнее, плавнее, делать меньший упор на руки и больший на ноги и обязательно вытягиваться). Такое плавание очень адаптирует организм для дальнейшей работы и заложит фундамент выносливости и техники.

3. Два-три занятия в неделю по 1-1,5 часа на технику отработка упражнений. Сам подбери какие тебе необходимы - посоветую сайт goswim.com или в ютубе набери стиль плавания, тебя интересующий, на английском и слово упражнения (тоже на английском). Причем упражнения делай - 5*50 - таких 3-4 серии на разные темы. И потом еще раз те же 5*50 те же серии. Т.е. Два круга за тренировку. Можешь потихоньку подключать упражнения для брата и спины. Обязательно в каждую тренировку такую вставляй упражнения на волну - типа ноги батом руки стрелкой, или ноги бат руки брасс или на спине руки стрелкой ноги батт или просто волну делать руки стрелкой ноги батом длинной амплитудой, или то же самое на боку. Надо обязательно разработать спину - без этого ни один стиль плавания далее не пойдет.

4. Обязательно растяжки - очень-очень желательна ежедневно утренние на ноги, плечи, руки. Можно скачать комплексы Киуфа для брасса - он самый полный. Растяжки очень помогут для свободного и длинного плавания - без них легкое и свободное амплитудное плавание просто не получится.

5. Если есть возможность - раз в неделю делай пробежки 5-10км на пульсе 23-25- на выносливость очень повлияет.

И так год-полтора постепенно удлиняя тренировки и увеличивая километраж. Далее уже можно и на скорость будет поработать. Главное не форсируй - техника и выносливость - это тот фундамент, который потом для результатов нужен будет. Да и самочувствие улучшится очень - сам заметишь через полгода.

sosnin от Декабря 17, 2012, 10:48:06 am
52кг в 27лет? ???

Little_boo от Декабря 17, 2012, 10:54:10 am
zotor

Я вообще смысла в твоём плавании не вижу. Соревнования тебя не интересуют, а значит скорость плавания не нужна. Выносливость тебя не интересует. Остается только масса. Но плаванием массу набрать можно, только в совсем клинических случаях. Для этой цели надо в качалку ходить и быть про плавание.

Novichog от Декабря 17, 2012, 10:54:38 am
Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 10:48:06 am
52кг в 27лет? ???

если он научится плавать будет биться со стаерами - в категории мастерс :)

sosnin от Декабря 17, 2012, 11:03:41 am
Цитата: Novichog от Декабря 17, 2012, 10:54:38 am

если он научится плавать будет биться со стаерами - в категории мастерс :)

конечно с такими данными лече технику понять.т.к. растяжка легче дается и т.п. но...я представляю мышечную составляющую...нереально даже для стаера...ну 65кг гладких,плавцовских мышц надо. с 52-это только трамплин на лыжах... а если учесть его желание техники и выносливости,то.... ппф-ф--ффф.

Гала от Декабря 17, 2012, 11:13:56 am
Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 11:03:41 am

конечно с такими данными лече технику понять.т.к. растяжка легче дается и т.п. но...я представляю мышечную составляющую...нереально даже для стаера...ну 65кг гладких,плавцовских мышц надо. с 52-это только трамплин на лыжах... а если учесть его желание техники и выносливости,то.... ппф-ф--ффф.
Вот спасибо тебе. И как мне теперь жить,а? 8)

sosnin от Декабря 17, 2012, 11:17:32 am
Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 11:13:56 am
Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 11:03:41 am

конечно с такими данными лече технику понять.т.к. растяжка легче дается и т.п. но...я представляю мышечную составляющую...нереально даже для стаера...ну 65кг гладких,плавцовских мышц надо. с 52-это только трамплин на лыжах... а если учесть его желание техники и выносливости,то.... ппф-ф--ффф.

Вот спасибо тебе. И как мне теперь жить,а? 8)
ну ты же девочка? у тебя тоже 174/52?

Гала от Декабря 17, 2012, 11:28:52 am
Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 11:17:32 am
ну ты же девочка? у тебя тоже 174/52?
Нет, у меня 164-49, т.е. у меня есть шанс! УРА! Или нет? ???

Berrimog от Декабря 17, 2012, 11:30:18 am
Цитата: Novichog от Декабря 17, 2012, 10:54:38 am
если он научится плавать будет биться со стаерами - в категории мастерс :)
Соревнования ему побоку, он же писал. :)

p.s.
У меня было при росте 174 вес 60кг, правда в 17 лет, а не в 27.

Гала от Декабря 17, 2012, 11:32:35 am
Цитата: Berrimog от Декабря 17, 2012, 11:30:18 am

Соревнования ему побоку, он же писал. :)
Он просто еще не вкурил всю их прелесть, погодите, спорим, что и до КАМАЗа очередь дойдет? ;D

sosnin от Декабря 17, 2012, 11:49:00 am
Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 11:28:52 am
Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 11:17:32 am
ну ты же девочка? у тебя тоже 174/52?
Нет, у меня 164-49, т.е. у меня есть шанс! УРА! Или нет? ???
у тебя есть спортивное прошлое, гибкий ум - чего вполне достаточно для прогресса невзирая на антропологию.
если подумать, что ты "тетя с огорода", то прогресс закончится через год. учитывая нежелание
техники, выносливости, сорев и втропологию.
а по поводу 164-49-ты девочка, думаю для девочки "-25" это тоже был сигнал. представь себя 164/39! как тебе?
на минутку, "-20" даже в моем "всепоглащающем" военкомате татких солдат отправляют на кормешку домой или
больницу... но им по 18лет.

Little_boo от Декабря 17, 2012, 12:00:33 pm
Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 11:28:52 am
Нет, у меня 164-49, т.е. у меня есть шанс! УРА! Или нет? ???
худющие девочки сейчас в моде :P

sosnin от Декабря 17, 2012, 12:02:17 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 17, 2012, 12:00:33 pm
Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 11:28:52 am
Нет, у меня 164-49, т.е. у меня есть шанс! УРА! Или нет? ???
худющие девочки сейчас в моде :P
и в базе не появляются :)

Berrimog от Декабря 17, 2012, 12:10:02 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 17, 2012, 12:00:33 pm
худющие девочки сейчас в моде :P
Так на хозяйстве же худые лучше, куда ни плюнь, сплошная экономия, мечта зажиточных кротов. :D

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 12:02:17 pm
и в базе не появляются :)
Экономия!

Гала от Декабря 17, 2012, 12:46:34 pm
Худющие девочки отлично кушают, на них не сэкономишь ;D. И без спорта я дохожу до 43кг 8)

sosnin от Декабря 17, 2012, 01:02:24 pm

Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 12:46:34 pm

Худющие девочки отлично кушают, на них не сэкономишь ;D. И без спорта я дохожу до 43кг 8) даже 3 бигтейсти осилишь? :) :)

Novichog от Декабря 17, 2012, 01:03:52 pm

Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 11:32:35 am

Цитата: Berrimog от Декабря 17, 2012, 11:30:18 am

Соревнования ему побоку, он же писал. :)

Он просто еще не вкурил всю их прелесть, погодите, спорим, что и до КАМАЗа очередь дойдет? ;D он камаз не сдюжит...гриф без блинов, наш вид спорта)))

Гала от Декабря 17, 2012, 01:06:19 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 01:02:24 pm

даже 3 бигтейсти осилишь? :) :)

Если объяснишь что это, то я отвечу!

sosnin от Декабря 17, 2012, 01:18:58 pm

Цитата: Гала от Декабря 17, 2012, 01:06:19 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 01:02:24 pm

даже 3 бигтейсти осилишь? :) :)

Если объяснишь что это, то я отвечу!

это такая штучка на 850Ккал каждая :)

Гала от Декабря 17, 2012, 01:27:41 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2012, 01:18:58 pm

это такая штучка на 850Ккал каждая :)

Не, три вряд ли, вот, когда стану как Фелпс.... 8) Тут все хотят плавать как Мишка, а я жрать! ;D

gex224 от Декабря 17, 2012, 01:58:12 pm

Сегодня тренер дал мне такое задание 4по75 м кролем, первый четвертак 18 гребков, второй 16, третий 14. Вообще пока не получается так, лучший получился так 18.17.18.

gex224 от Декабря 17, 2012, 01:59:01 pm

Почему я глажу воду, руку напрягаю лишь немного. поэтому продуктивного движения нет

avia334 от Декабря 17, 2012, 02:59:36 pm

Цитировать

Почему я глажу воду, руку напрягаю лишь немного. поэтому продуктивного движения нет

нет того же чего и у меня - техники. Я сам сейчас на 13-14 плаваю - хотя начинал с 25 наверное. Много отсмотрел роликов, прочитал литературы: для достижения нормального количества гребков надо:

1. уметь хорошо вытягиваться (прямо за кончиком ногтя тянуться в воде, когда рука падает в воду и скользит в ней). Для этого - растяжки и еще растяжки. Попробуйте комплексы Киуфа для кроля.

2. Много и нудно тренировать упражнения на правильное положение локтя, плавание на боку, работу ног. В ютьюбе куча роликов от сайта GOSWIM.COM. Обратите внимание - все направлено на развитие плавания НА БОКУ!!! + потренируйте задержку руки при проносе с согнутым высоким локтем. Еще найдите в интернете essentiall swiming - австралийский сайт о плавании. Там есть ролик на 2 минуты об основных упражнениях для постановки техники в кроле. Две-три недели плотного их внедрения в жизнь и техника меняется кардинально. Австралы очень много уделяют в этих упражнениях внимания балансу.

3. упражнения на быстрый захват воды - тоже посмотрите ролики на early catch hand в ютьюбе.

zotor от Декабря 17, 2012, 03:12:14 pm

Ребята! спасибо за советы!

Немного поясню было 52кг при 174 в 25лет, когда я вообще ничем не занимался 3 года, сейчас 57кг, кроме плавания занимаюсь акробатикой на батуте(1раз в неделю по 1ч) и сноубордом(часов 8 активного катания с небольшими перерывами 1день в неделю), на них больше сфокусирован, чем на плавании, плаванием хочу добиться большей выносливости, она нужна, и лучшей физической формы. Видимо я где-то непонятно выразился, раз вы все дружно посчитали, что мне не нужна выносливость.

Прошу прощения, что иду против религии нежеланием оттачивать до совершенства технику, я над ней, конечно, работаю, но в своем ритме, скорее всего не оптимальном, потому что совершенная техника ну никак не должна влиять на достижение моих целей, скорее это помогает не скучать в бассейне выполняя однообразные упражнения.

Немного отечу по комментариям.

avia334, спасибо за наиболее развернутый ответ. Потихоньку постараюсь увеличить посещения бассейна до 4-5 раз в неделю и увеличу продолжительность тренировок, придется только как-то переработать программы. На данный момент из 6 программ 3 практически полностью состоят из упражнений на выносливость, например "30мин непрерывного плавания кроллем" за которые проплываю 1.6км. После 500м дистанций замерил пульс в последний раз, 20уд/10с, после максимально быстрого отрезка в 50м - 30уд/10с. Зарядку с элементами на растяжку делаю ежедневно. Упражнения с волной 1-2раза в неделю делаю, только дышать не понимаю до сих пор как правильно в нем)

Бегать начинал год назад летом в течение 2х месяцев продержался, очень плохо чувствовал себя на тренировках по плаванию после них, и результаты стали падать, решил от него отказаться. Занимался тогда по режиму "1день бег - 1 день плавание поочередно с 1-2 выходными в неделю", сейчас думаю, что скорее всего было переутомление.

качалку, как вариант улучшения здоровья и физической формы, не приемлю по многим разумным причинам)

Будут ли еще советы по существу? Я буду рад любой помощи.

ссылка на оригинальный пост: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212076#msg212076>

Novichog от Декабря 17, 2012, 03:24:21 pm

Цитата: zotor от Декабря 17, 2012, 03:12:14 pm

Ребята! спасибо за советы!

по многим разумным причинам)

расскажите лучше про разумные причины непосещения качалки именно для Вас.

Little_boo от Декабря 17, 2012, 03:38:43 pm

Цитата: gex224 от Декабря 17, 2012, 01:59:01 pm

Почему я глажу воду, руку напрягаю лишь немного. поэтому продуктивного движения нет потому что у тебя нет высокого локтя, а локтя у тебя нет, потому что ты не можешь это натренировать, а натренировать ты не можешь потому что гибкости нет. По-моему, я уже всё это писал.

zotor от Декабря 17, 2012, 03:45:43 pm

Цитата: Novichog от Декабря 17, 2012, 03:24:21 pm

расскажите лучше про разумные причины непосещения качалки именно для Вас.

ну, во-первых, качалки в России - это уже лет как 10 мейнстрим, со всеми вытекающими, не нравится контингент, с которым приходится там взаимодействовать, при ожидании снаряда, в раздевалках и т.п.

во-вторых, есть риск травм, даже занимаясь с тренером в режиме фитнес-тренировок.

в-третьих, по цене посещение качалки сопоставимо с посещением бассейна, только плавать мне нравится в отличие от поднятия, опускания, сжимания, вытягивания различных непонятных приспособлений с увеличенным весом.

ЕвгенийК от Декабря 17, 2012, 03:49:14 pm

Цитата: zotor от Декабря 17, 2012, 03:12:14 pm

занимаюсь акробатикой на батуте(1раз в неделю по 1ч) и сноубордом(часов 8 активного катания с небольшими перерывами 1день в неделю), на них больше сфокусирован, чем на плавании

не пойму.

на них вы "больше сфокусированы", но прыгаете вы час в неделю, а плавать собираетесь 5 часов в неделю.

странное понятие фокуса)

Кстати, такой вес может быть плюсом в занятиях конным спортом.

мой совет - качалка и бег)

Berrimog от Декабря 17, 2012, 03:51:55 pm

zotor

Поверхностное суждение, а уж аргумент про мейнстрим это нечто. Если каждый второй будет в бассейне по 5 дней в неделю плавать и 6 дней в неделю на батуте прыгать, ты перестанешь этим заниматься? Подобная зависимость от "мейнстрима" мягко говоря пахнет глупостью.

Novichog от Декабря 17, 2012, 03:54:56 pm
Цитата: Berrimor от Декабря 17, 2012, 03:51:55 pm
zotor

Поверхностное суждение, а уж аргумент про мейнстрим это нечто. Если каждый второй будет в бассейне по 5 дней в неделю плавать и 6 дней в неделю на батуте прыгать, ты перестанешь этим заниматься? Подобная зависимость от "мейнстрима" мягко говоря пахивает глупостью.
сейчас согласен с вами но нас "снесут" , по крайней мере это смешно. А что касается сопоставимости стоимости просто неверно - бассейн сильно дороже качалки

zotor от Декабря 17, 2012, 04:03:39 pm
Цитата: ЕвгенийК от Декабря 17, 2012, 03:49:14 pm
не пойму.
на них вы "больше сфокусированы", но прыгаете вы час в неделю, а плавать собираетесь 5 часов в неделю.
странное понятие фокуса)
Кстати, такой вес может быть плюсом в занятиях конным спортом.

мой совет - качалка и бег)
ну да, от разучивания новых трюков в сноуборде и на батутах я получаю больше удовольствия, но эти увлечения существенно дороже и времезатратны.

Цитата: Berrimor от Декабря 17, 2012, 03:51:55 pm
zotor

Если каждый второй будет в бассейне по 5 дней в неделю плавать и 6 дней в неделю на батуте прыгать, ты перестанешь этим заниматься?
скорее всего так.

Домино от Декабря 17, 2012, 04:32:46 pm
Цитата: zotor от Декабря 17, 2012, 03:45:43 pm

ну, во-первых, качалки в России - это уже лет как 10 мейнстрим, со всемы вытекающими, не нравится контингент, с которым приходится там взаимодействовать, при ожидании снаряда, в раздевалках и т.п.

Фи, тоже мне проблема...я дома со штангой занимаюсь, веса конечно детские, но мне пока хватает.
(<http://s.rimg.info/0e7127ce629be00140073d28ea0c4b2b.gif>)

zotor от Декабря 17, 2012, 05:09:53 pm
я понимаю, что всем охота выразить свою точку зрения, но она не по существу, меня интересуют нюансы конкретно моего плавания. Никто же не будет утверждать, что я не смогу добиться хорошего здоровья и улучшения физической формы плаванием? Неэффективно? Пусть! Для меня это приемлемо. Скажите только, что еще изменить в моих тренировках.

Novichog от Декабря 17, 2012, 05:34:52 pm
Цитата: zotor от Декабря 17, 2012, 05:09:53 pm
я понимаю, что всем охота выразить свою точку зрения, но она не по существу, меня интересуют нюансы конкретно моего плавания. Никто же не будет утверждать, что я не смогу добиться хорошего здоровья и улучшения физической формы плаванием? Неэффективно? Пусть! Для меня это приемлемо. Скажите только, что еще изменить в моих тренировках.

по существу : проваленный локоть, при вдохе " проваливаешься" на гребущую руку, ноги работают "от колена"...в остальном все в порядке

@LE}{@NDER от Декабря 17, 2012, 06:02:36 pm
Цитата: zotor от Декабря 17, 2012, 05:09:53 pm
я понимаю, что всем охота выразить свою точку зрения, но она не по существу, меня интересуют нюансы конкретно моего плавания. Никто же не будет утверждать, что я не смогу добиться хорошего здоровья и улучшения физической формы плаванием? Неэффективно? Пусть! Для меня это приемлемо. Скажите только, что еще изменить в моих тренировках.
Если цель плавания: "для хорошего здоровья", то плавать на низкой интенсивности, чтобы после проплытого отрезка пульс был 18-21 удар / 10 сек., стараться увеличивать километраж, то есть проплываемые отрезки. Один раз в неделю полезно будет плавать весь сеанс без остановки, на указанной интенсивности (хотя бы 1,5-2 км),

если не получается, то начинать с серий, сколько получается (вот примерная программа, чтобы научиться плавать длинные отрезки - <http://www.arenashop.ru/article/39/>), но обязательно стараться, чтобы пульс оставался в указанных пределах. Если пульс ушел в верх, задание считать невыполненным - в следующий раз начать медленнее.

Когда получится проплыть 1.5-2 км, то дальше строите тренировку по следующему принципу:

Разминка

Упражнения

Основное задание

Заминка

Как строить разминку, заминку, почитайте на форуме и в интернете, этой инфы есть предостаточно. Упражнения, к сожалению, тоже не посоветую - их надо подбирать учитывая, вашу технику и возможные косяки. Кроме того, качество выполнения упражнений весьма желательно контролировать, поэтому, найти тренера настоятельно рекомендуется.

А основное задание плаваете приблизительно по такой схеме (Стиль выбираете сами, предпочтительно кроль):

Пн. 2x800

Вт. 8x200

Ср. 4x400

Чт. 1x1500

Пт. 1x2000 - 3000м - без разминки и заминки.

Напоминаю, про пульс, его нужно контролировать - это важно, если цель поднять здоровье, а не угробить его. Со временем, можно варьировать серии, например 8x200 200м кроль / 200 брасс (ну или 200 комплекс, если вдруг освоите все стили :))

Скоростные серии типа по 25, 50 и 100 да и вообще скоростную работу не пишу сознательно - для ваших целей это абсолютно не нужно, и даже может оказаться вредно.

Если все будете делать правильно, то уже через пол года сердце будет прокачивать больше крови, пульс в покое уменьшится, общая выносливость возрастет и будет вам здоровье ;)

Дальше, если захочется все таки результатов, то тогда будет другой разговор. Нужно будет очень серьезно работать над техникой (в вашем случае, скорее всего придется долго ломать все косяки, которые вы наплаваете самостоятельно за этот период) и строить цикл базовой подготовки + специальной подготовки + скоростной работы.

zotor от Декабря 17, 2012, 06:14:15 pm
спасибо, учту все советы)

avia334 от Декабря 18, 2012, 08:39:30 am

Цитировать

Упражнения с волной 1-2раза в неделю делаю, только дышать не понимаю до сих пор как правильно в нем) Очень советую делать их через день. Разработать "кор" (спина, пресс, нижняя часть груди) просто необходимо для нормального красивого плавания. Можно купить трубку от Finis и короткие ласты - для начала плавать в них, затем от ласт отказаться, потом от трубки, а вдох делать через 3-5 гребков. На амплитуду поплавайте - это той же волной с максимальной по амплитуде работой "кора". Ноги при этом обязательно прямые держать. На боку поплавать рекомендую - там дышать новичкам не проблема. На спине волной - тоже с дыханием все в порядке должно быть.

На выносливость - мне дак очень помогло снизить пульс еженедельная субботняя тренировка: 6-10 км пробежка на среднем пульсе с утра (возьми плеер, включи музыку поритмичней и беги спокойно, без напряжения) и через пару часов плавание 4-5 км также без всякого напряжения. После этого все серии на неделе казались чем-то мелким и незначительным и даже на брассовых сериях сердце отказывалось разгоняться и стало держать более-менее низкий пульс.

Спортзал-качалку советую не забрасывать - и мышцы держат в тонусе и можно выносливость нормальную поставить делая круговые тренировки с весами 70-80% от рабочих. 3-4 круга по 6-10 упражнений на разные части тела (Пример: пресс, спина, приседания со штангой, плечи со штангой, становая тяга гантель или штанги, разгибание ног на тренажере, отжимания от пола, тяга блока за голову на верхнюю спину, бицепс со штангой). Отдыха в серии никакого - только чтобы перейти на следующий тренажер время тратишь. Выносливость - особенно силовая в этом случае очень повышается. Организм привыкает работать в течении 8-10 минут в нагруженном режиме. Пару таких тренировок в неделю - и через 3-4 месяца и тело форму приобретет атлета и выносливость прокачаешь.

gex224 от Декабря 20, 2012, 02:18:02 am
Цитата: avia334 от Декабря 18, 2012, 08:39:30 am

Цитировать

Упражнения с волной 1-2раза в неделю делаю, только дышать не понимаю до сих пор как правильно в нем) Очень советую делать их через день. Разработать "кор" (спина, пресс, нижняя часть груди) просто необходимо для нормального красивого плавания. Можно купить трубку от Finis и короткие ласты - для начала плавать в них, затем от ласт отказаться, потом от трубки, а вдох делать через 3-5 гребков. На амплитуду поплавайте - это той же

волной с максимальной по амплитуде работой "кора". Ноги при этом обязательно прямые держать. На боку поплавать рекомендую - там дышать новичкам не проблема. На спине волной - тоже с дыханием все в порядке должно быть.

На выносливость - мне дак очень помогло снизить пульс еженедельная субботняя тренировка: 6-10 км пробежка на среднем пульсе с утра (возьми плеер, включи музыку поритмичней и беги спокойно, без напряжения) и через пару часов плавание 4-5 км также без всякого напряжения. После этого все серии на неделе казались чем-то мелким и незначительным и даже на бросовых сериях сердце отказывалось разогнаться и стало держать более-менее низкий пульс.

Спортзал-качалку советую не забрасывать - и мышцы держат в тонусе и можно выносливость нормальную поставить делая круговые тренировки с весами 70-80% от рабочих. 3-4 круга по 6-10 упражнений на разные части тела (Пример: пресс, спина, приседания со штангой, плечи со штангой, становая тяга гантель или штанги, разгибание ног на тренажере, отжимания от пола, тяга блока за голову на верхнюю спину, бицепс со штангой). Отдыха в серии никакого - только чтобы перейти на следующий тренажер время тратишь. Выносливость - особенно силовая в этом случае очень повышается. Организм привыкает работать в течении 8-10 минут в нагруженном режиме. Пару таких тренировок в неделю - и через 3-4 месяца и тело форму приобретет атлета и выносливость прокачаешь.

Здорово мне конечно работы в зале не хватает, я занимаюсь пока только в воде ну и на гибкость немного. Качалка для меня тяжеловато почемуто, хотя думаю что нужно и входить

Little_boo от Декабря 20, 2012, 11:27:42 am

Цитата: gex224 от Декабря 20, 2012, 02:18:02 am

Здорово мне конечно работы в зале не хватает, я занимаюсь пока только в воде ну и на гибкость немного.

Качалка для меня тяжеловато почемуто, хотя думаю что нужно и входить

Зал этого хорошо, но для твоих целей не сильно нужен. Тем более что можно спокойно обходится резиной и ОФП - т.е. дома заниматься.

Че-то нет от тебя никакой инфы че ты плаваешь и какие результаты.

gex224 от Декабря 20, 2012, 03:16:14 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 20, 2012, 11:27:42 am

Цитата: gex224 от Декабря 20, 2012, 02:18:02 am

Здорово мне конечно работы в зале не хватает, я занимаюсь пока только в воде ну и на гибкость немного.

Качалка для меня тяжеловато почемуто, хотя думаю что нужно и входить

Зал этого хорошо, но для твоих целей не сильно нужен. Тем более что можно спокойно обходится резиной и ОФП - т.е. дома заниматься.

Че-то нет от тебя никакой инфы че ты плаваешь и какие результаты.

Сейчас Boo я занимаюсь с тренером, значит начали мы с ним с баланса, а именно плавал 2по25 руки вдоль тела, следить за попой и спиной, прес няпряч, жопа должна всплыть, движения ногами от бедра, затем плавал ноги 4по50 ноги в среднем темпе, темп говорит нужно держать постоянным, а я на втором четвертаке его сбавляю.

Затем он меня остановил и дал такое задание 4 раза кроль ногами в вертикальном положении в течении 30 сек, темп постоянный носки натянуты, руки на груди, голова не тонет. затем через 30 сек опять, так четыре раза.

После 3 повторения у меня все начало получаться, сейчас даже получаться ногами стало лучше.

Далее плавал упражнение чтобы почувствовать захват воды и скольжение, значит ноги кроль, руки разведены как в батте, значит гребок батом, и как бы поддержание этого гребка ногами кролем, в этот момент он сказал нужно почувствовать скольжение.

Далее я плавал упражнение 6 гребков ногами гребок с поворотом на бок, затем опять 6 ударов и опять поворот.

Тренер говорит сильно зарываюсь в воду. Ну эт мы еще подтянем он сказал. Затем плавал 4по75 на колличество гребков (18, 16, 14) пока не получается.

Мои ошибки1. Говорит что все выполняю быстро, делаю большой крен, а нужно всего 45 градусов., ноги работают не в темпе. нет темпа, глажу воду. Но зато сказал пронос руки с высоким локтем у меня. Завтра пойду к нему еще. Мне нравится, может скоро поставлю для себя другие цели.

Little_boo от Декабря 20, 2012, 04:01:28 pm

gex224, ну на словах вроде все адекватно, посмотрим на результат. Ускорения-то ты плаваешь или забросил? Серии?

gex224 от Декабря 21, 2012, 01:30:46 am

Цитата: Little_boo от Декабря 20, 2012, 04:01:28 pm

gex224, ну на словах вроде все адекватно, посмотрим на результат. Ускорения-то ты плаваешь или забросил? Серии?

Ускорения сейчас не плаваю и серии тоже все это забросил, тренер сказал без него ничего не плавать, хотя я один раз сходил и сам плавал на этой неделе, так хожу к нему 3 раза в неделю. думаю так, до конца декабря буду работать с тренером на технику, затем у меня будет двухнедельный перерыв, ночью новый цикл подготовки с

мартовским соревнованиям, у меня будет 3 месяца, буду плавать серии типа 10по50, 6по100, 20по25, 10по25 с закупкой, 10по12,5 на ускорения, а вот после перерыва начну включать серии и ускорения, готовиться к соревнованиям.

А это плохо Воо что забросил серии? По ощущениям я хочу сказать что нагрузка у меня не уменьшилась, так как я дома стараюсь каждый день хотябы по 30 мин (обычно вечером) разминаться, ноги, плечи, бедра, поясницу, локти, многие упражнения делаю от Постового, беру швабку делаю как попов. Вот резины у меня нет, буду заказывать.

gex224 от Декабря 21, 2012, 01:31:47 am
Завтра кину видео на технику кролем, посмотрите.

gex224 от Декабря 21, 2012, 05:36:22 am
Какую резину посоветуете, есть с ручками, а есть с лопатками?

avia334 от Декабря 21, 2012, 08:15:49 am
Резину с лопатками от Madwave - оптимальная штука для трени дома. Привязал к стойке на разной высоте - и брасовый гребок и кроль и спину (если на табуретки или скамью лечь) и батом удобно. Растягивается нормально и сопротивление нужное при растяжении дает. Только надо под свои параметры подобрать - там 4 или 5 вариантов есть.

Berrimog от Декабря 21, 2012, 08:39:44 am
Расейская в четыре раза дешевле мадвэйвовской.

avia334 от Декабря 21, 2012, 08:43:29 am
Цитировать
Расейская в четыре раза дешевле мадвэйвовской
В бассейне российская резина есть для подвязывания к корпусу - полный мрак. Тянется так что бассейн проплываешь, а сопротивления не чувствуешь. А чуть меньше резины отматаешь, с жутким треском лопаются и больно бьет по заду.
Мэдвейвовские две принес в басс - красота. И на месте нормально удерживает и на при работе на усиление - равномерно напрягает.

Berrimog от Декабря 21, 2012, 08:49:32 am
Так в ванне бассейна или дома на табуретке?

avia334 от Декабря 21, 2012, 09:21:41 am
У меня медвейвовская и туда и туда куплена. Для басика даже две с разными сечениями.

Berrimog от Декабря 21, 2012, 09:28:48 am
И сколько часов в неделю ты крутишь на суше?

Little_boo от Декабря 21, 2012, 11:06:21 am
Цитата: gex224 от Декабря 21, 2012, 01:30:46 am
Ускорения сейчас не плаваю и серии тоже все это забросил, тренер сказал без него ничего не плавать, хотя я один раз сходил и сам плавал на этой неделе, так хожу к нему 3 раза в неделю.
Ну, раз тренер сказал - так и делай. Когда много советчиков это не правильно. Но я придерживаюсь мнения, что проплывать 25м на время после трены это правильно, не всегда но хотя бы раз в неделю надо. Я уже писал, чисто для контроля прогресса/регресса.
Цитата: gex224 от Декабря 21, 2012, 01:30:46 am
Думаю так, до конца декабря буду работать с тренером на технику, затем у меня будет двухнедельный перерыв, ночью новый цикл подготовки с мартовским соревнованиям, у меня будет 3 месяца, буду плавать серии типа 10по50, 6по100, 20по25, 10по25 с закупкой, 10по12,5 на ускорения, а вот после перерыва начну включать серии и ускорения, готовиться к соревнованиям.
Не правильный подход, после двух недель отдыха начинать серии. Чтобы технику закрепить времени надо много, даже до апреля это сделать маловероятно, поэтому работа на технику нужна постоянно и чтобы совершенствовать, и чтобы поддерживать. Тем более после отдыха надо сначала технику вспомнить, потом серии рубить. Вообще никто не мешает делать это всё сразу, в начале трены техника - потом серия. Это я уже тоже писал.

Кстати, ветераны сейчас рекомендуют серии с большим отдыхом с большим темпом. Т.е. не 10*12,5, а 3-5 серий по 5*12,5 в минуту с отдыхом между сериями в 2-3 минуты.

gex224 от Декабря 21, 2012, 12:56:58 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 21, 2012, 11:06:21 am

Цитата: gex224 от Декабря 21, 2012, 01:30:46 am

Ускорения сейчас не плаваю и серии тоже все это забросил, тренер сказал без него ничего не плавать, хотя я один раз сходил и сам плавал на этой неделе, так хожу к нему 3 раза в неделю.

Ну, раз тренер сказал - так и делай. Когда много советчиков это не правильно. Но я придерживаюсь мнения, что проплывать 25м на время после тренировки это правильно, не всегда но хотя бы раз в неделю надо. Я уже писал, чисто для контроля прогресса/регресса.

Цитата: gex224 от Декабря 21, 2012, 01:30:46 am

Думаю так, до конца декабря буду работать с тренером на технику, затем у меня будет двухнедельный перерыв, ночью новый цикл подготовки с мартовскими соревнованиями, у меня будет 3 месяца, буду плавать серии типа 10по50, 6по100, 20по25, 10по25 с закупкой, 10по12,5 на ускорения, а вот после перерыва начну включать серии и ускорения, готовиться к соревнованиям.

Не правильный подход, после двух недель отдыха начинать серии. Чтобы технику закрепить времени надо много, даже до апреля это сделать маловероятно, поэтому работа на технику нужна постоянно и чтобы совершенствоваться, и чтобы поддерживать. Тем более после отдыха надо сначала технику вспомнить, потом серии рубить. Вообще никто не мешает делать это всё сразу, в начале тренировки техника - потом серия. Это я уже тоже писал.

Кстати, ветераны сейчас рекомендуют серии с большим отдыхом с большим темпом. Т.е. не 10*12,5, а 3-5 серий по 5*12,5 в минуту с отдыхом между сериями в 2-3 минуты.

Воо у меня есть возможность заниматься с тренером только до конца декабря, поэтому я и хожу к нему, плаваю то что он мне говорит, в январе я уже включу серии, естественно упражнения тоже буду плавать.

gex224 от Декабря 21, 2012, 02:08:33 pm

Сегодня я плавал упражнения на ноги, затем плавал упражнения на гребок, почувствовать скольжение. Затем тренер мне дал задание плыть 4по50 в 1 четверти, первый четвертак 17 гребков, второй 15. :)У меня получилось!!!

варяг от Декабря 21, 2012, 04:20:46 pm

Цитата: gex224 от Декабря 21, 2012, 02:08:33 pm

Сегодня я плавал упражнения на ноги, затем плавал упражнения на гребок, почувствовать скольжение. Затем тренер мне дал задание плыть 4по50 в 1 четверти, первый четвертак 17 гребков, второй 15. :)У меня получилось!!!

молодец но тянись к цифрам хотябы 15 и 12. для тебя это реально

gex224 от Декабря 22, 2012, 04:42:07 am

Цитата: варяг от Декабря 21, 2012, 04:20:46 pm

Цитата: gex224 от Декабря 21, 2012, 02:08:33 pm

Сегодня я плавал упражнения на ноги, затем плавал упражнения на гребок, почувствовать скольжение. Затем тренер мне дал задание плыть 4по50 в 1 четверти, первый четвертак 17 гребков, второй 15. :)У меня получилось!!!

молодец но тянись к цифрам хотябы 15 и 12. для тебя это реально

[/quot

Конечно реально, тренер говорит что уже могу 13 свободно делать

gex224 от Декабря 24, 2012, 02:18:13 pm

Сегодня тренер дал задание проплыть 25 м быстро, но удержать при этом 14 гребков. у меня получилось при этом время 18.06.

варяг от Декабря 24, 2012, 09:01:39 pm

Цитата: gex224 от Декабря 24, 2012, 02:18:13 pm

Сегодня тренер дал задание проплыть 25 м быстро, но удержать при этом 14 гребков. у меня получилось при этом время 18.06.

что можно добавить))) молодец смотри кокой прогресс... только не расслабляйся.

варяг от Декабря 24, 2012, 10:33:42 pm
Цитата: gex224 от Декабря 24, 2012, 02:18:13 pm
Сегодня тренер дал задание проплыть 25 м быстро, но удержать при этом 14 гребков. у меня получилось при этом время 18.06.

Тех..я правда рад ха тебя ты сделал большой прыжок

gex224 от Декабря 25, 2012, 01:25:51 am
Цитата: варяг от Декабря 24, 2012, 10:33:42 pm
Цитата: gex224 от Декабря 24, 2012, 02:18:13 pm
Сегодня тренер дал задание проплыть 25 м быстро, но удержать при этом 14 гребков. у меня получилось при этом время 18.06.

Тех..я правда рад ха тебя ты сделал большой прыжок
Да ладно, рано еще о прогрессе говорить, моя главная задача подойти к мартовским соревнованиям с результатом 30-31 сек. Если у меня получится то я хорошо подготовился и реально добился успеха, если нет то чтото плохо. Еще хотел сказать что готовиться к соревнованиям с тренером намного лучше чем одному, потому как тренер видит когда ты начинаешь филонить, и дает тебе пинки за это, в этом плюс, я уже не говорю про косяки. О реальном прогрессе скажу в пятницу, в пятницу будем засекается.

sosnin от Декабря 25, 2012, 08:21:46 am
Цитата: gex224 от Декабря 25, 2012, 01:25:51 am
Еще хотел сказать что готовиться к соревнованиям с тренером намного лучше чем одному, потому как тренер видит когда ты начинаешь филонить, и дает тебе пинки за это, в этом плюс, я уже не говорю про косяки. главное, чтобы ты запоминал эти косяки и не повторял их. т.к. потом тебе все же придется плавать самому (самодисциплина), ну или тренеру просто надоест на тебя время тратить. :)
надо искоренять в себе это потребительское отношение к тренеру!

gex224 от Декабря 25, 2012, 09:14:36 am
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 08:21:46 am
Цитата: gex224 от Декабря 25, 2012, 01:25:51 am
Еще хотел сказать что готовиться к соревнованиям с тренером намного лучше чем одному, потому как тренер видит когда ты начинаешь филонить, и дает тебе пинки за это, в этом плюс, я уже не говорю про косяки. главное, чтобы ты запоминал эти косяки и не повторял их. т.к. потом тебе все же придется плавать самому (самодисциплина), ну или тренеру просто надоест на тебя время тратить. :)
надо искоренять в себе это потребительское отношение к тренеру!
Да жаль, что я не смогу все время тренироваться с тренером, дисциплины пожалуй мне реально не хватает, поскольку плаваю 70 минут самостоятельно, я меньше уставал и чувствовал что я лечу в воде, чем за 45 мин с тренером.

Berrimog от Декабря 25, 2012, 09:21:46 am
С тренером ещё и дороже - посчитай, сколько за год разница между занятиями с и без, вот и будет цена твоей дисциплины.
Заодно и решить можно для себя, что важнее самодисциплина и бабки или душевное спокойствие и отсутствие лишних дум на тему того, что и как ты сегодня плавать будешь. ;)

Гала от Декабря 25, 2012, 09:52:11 am
Цитата: Berrimog от Декабря 25, 2012, 09:21:46 am

Заодно и решить можно для себя, что важнее самодисциплина и бабки или душевное спокойствие и отсутствие лишних дум на тему того, что и как ты сегодня плавать будешь. ;)
А как бы все вместе соединить? Нет такого способа? ::)

gex224 от Декабря 25, 2012, 01:05:00 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 25, 2012, 09:21:46 am
С тренером ещё и дороже - посчитай, сколько за год разница между занятиями с и без, вот и будет цена твоей дисциплины.
Заодно и решить можно для себя, что важнее самодисциплина и бабки или душевное спокойствие и отсутствие лишних дум на тему того, что и как ты сегодня плавать будешь. ;)

В этом плане мне повезло, я просто попросил его мне помочь, пока ничего он с меня не брал, куплю ему виски на новый год, я платил только за посещение бассейна у нас это 200 руб. 45 мин. Только вот не знаю на сколько его хватит, думаю что в январе буду заниматься сам.

gex224 от Декабря 25, 2012, 01:06:29 pm

Цитата: gex224 от Декабря 25, 2012, 01:05:00 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 25, 2012, 09:21:46 am

С тренером ещё и дорожке - посчитай, сколько за год разница между занятиями с и без, вот и будет цена твоей дисциплины.

Заодно и решить можно для себя, что важнее самодисциплина и бабки или душевное спокойствие и отсутствие лишних дум на тему того, что и как ты сегодня плавать будешь. ;)

В этом плане мне повезло, я просто попросил его мне помочь, пока ничего он с меня не брал, куплю ему виски на новый год, я платил только за посещение бассейна у нас это 200 руб. 45 мин. Только вот не знаю на сколько его хватит, думаю что в январе буду заниматься сам.

Тренер который меня тренирует молодец, если я что-то не правильно делаю или ленюсь, он в глаза скажет русское это словцо то, сразу результат прет. ;D

sosnin от Декабря 25, 2012, 01:11:49 pm

во-во..минталитет...что там говорить,если полсборной таких же "самостоятельных".

gex224 от Декабря 25, 2012, 01:25:23 pm

Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 01:11:49 pm

во-во..минталитет...что там говорить,если полсборной таких же "самостоятельных".

Самостоятельное плавание тоже не плохо, кому-то даже это очень подходит, но вспомните советское время, когда готовили тренеры спортсменов и каков был результат в спорте.

sosnin от Декабря 25, 2012, 01:39:41 pm

и каков?

шас ребята в 16лет плывут,как чемпионы ОИ80. еще и так массово,что кажется чудом это.

а еще,когда говорят "бездумное плавание". большинство думает,что это "много и бесцельно", а на самом деле это плавание "без мозгов и попыток анализировать со всеми вытекающими".

Berrimog от Декабря 25, 2012, 01:52:40 pm

Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 01:39:41 pm

шас ребята в 16лет плывут,как чемпионы ОИ80. еще и так массово,что кажется чудом это.

Потому что сравнение с советским временем не совсем корректно, тогда спорт был больше любительским, нежели профессиональным. Профессиональному подходу к спорту едва ли больше 30 лет.

sosnin от Декабря 25, 2012, 02:03:36 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 25, 2012, 01:52:40 pm

Профессиональному подходу к спорту едва ли больше 30 лет.

со стороны спортсменов или тренеров?

сальников-любитель?

да и разговор о том, что мол "тренер-думает,ученик-выполняет".такой подход подходит для вредных детей,а не взрослому подходу к делу. к любому делу. как говорится,прогрессивный взгляд на мир.

Berrimog от Декабря 25, 2012, 02:10:04 pm

Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 02:03:36 pm

со стороны спортсменов или тренеров?

По совокупности, включая индустрию итп.

gex224 от Декабря 25, 2012, 02:45:17 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 25, 2012, 02:10:04 pm

Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 02:03:36 pm

со стороны спортсменов или тренеров?

По совокупности, включая индустрию итп.

Тоже так считаю

sosnin от Декабря 25, 2012, 03:04:29 pm
Цитата: Berrimor от Декабря 25, 2012, 02:10:04 pm
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 02:03:36 pm
со стороны спортсменов или тренеров?

По совокупности, включая индустрию итп.

давай тогда проценты выставляй! сальников был не профи?вайцеховский?тренера воспитавшие ОЧемпионов? они все были профи в свое время. прогресс везде кругом. а не советкая "тапочка" в руках тренера решала проблему профессионализма спортсменов.

Berrimor от Декабря 25, 2012, 03:26:52 pm
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 03:04:29 pm

давай тогда проценты выставляй! сальников был не профи?вайцеховский?тренера воспитавшие ОЧемпионов? они все были профи в свое время. прогресс везде кругом. а не советкая "тапочка" в руках тренера решала проблему профессионализма спортсменов.

То, что они были профессионалы своего дела, не означает, что спорт уже был профессиональным. Это не только плавания касается.

sosnin от Декабря 25, 2012, 03:36:39 pm

ну-ну...щас у тебя в городе все профессионалы:тренера,дети,родители,массажисты?оборудование профессиональное наверно сплошь и рядом?наукоград работает на ваш дюш профессионально.да что там у тебя, всю страну заполонили этими профессиональными примочками.

купить гидрик и считаться профессионалм-разные вещи.

Little_boo от Декабря 25, 2012, 04:53:28 pm
Цитата: Berrimor от Декабря 25, 2012, 03:26:52 pm

То, что они были профессионалы своего дела, не означает, что спорт уже был профессиональным. Это не только плавания касается.

ага, помним помним как любители хоккея из СССР, громили профессионалов из канады. Не надо всё таки путать холодное с горячим, яркое отличие профи от любителей мало где было и есть, на ум только бокс приходит.

sosnin от Декабря 25, 2012, 06:01:21 pm

ну я бы еще эксклюзивный спорт подобралял: F1,гольф какой-нить, покер...

gex224 от Декабря 26, 2012, 01:49:44 am
Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2012, 04:53:28 pm
Цитата: Berrimor от Декабря 25, 2012, 03:26:52 pm

То, что они были профессионалы своего дела, не означает, что спорт уже был профессиональным. Это не только плавания касается.

ага, помним помним как любители хоккея из СССР, громили профессионалов из канады. Не надо всё таки путать холодное с горячим, яркое отличие профи от любителей мало где было и есть, на ум только бокс приходит.

Ну хотябы вспомните 88 год Олимпиада в Сеуле, после той олимпиады сам Турецкий говорил что не знал как помоч плыть быстрее нашему пловцу. И это факт, а то что в 92, 96 Попов побеждал в этом заслуга и Турецкого. А вспомните Гомельского, да у нас такого тренера сейчас нет в баскетболе, а Тихонов в хоккее? Раньше побеждало то, что бились не за деньги, а за страну, скажем так за идею. Вспомните лыжниц, Вяльбе, Лазутину, Данилову, Егорову, что у нас тогда плохие тренеры были? И какие результаты?

Можно побумать норвеги не употребляют допинг? Да посмотрите как бежит Бьерген, без допинга так бежать не реально.

gex224 от Декабря 26, 2012, 01:52:26 am

Сравнивать как тогда плыли и сейчас не корректно, хотябы потому какие тогда были автомобили и сейчас, какие тогда строили дома и сейчас, какое тогда было оборудование и сейчас, и т.д. и тому подобное.

Novichog от Декабря 26, 2012, 07:16:01 am
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 01:39:41 pm

щас ребята в 16лет плывут,как чемпионы ОИ80. еще и так массово,что кажется чудом это.

может единицы и плывут.. Сальников на ОИ80 первый раз из 15 на 1,5К вышел..в мире. и было ему наверно лет 18.

sosnin от Декабря 26, 2012, 08:07:54 am
Цитата: Novichog от Декабря 26, 2012, 07:16:01 am
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 01:39:41 pm

щас ребята в 16лет плавут,как чемпионы ОИ80. еще и так массово,что кажется чудом это.

может единицы и плавут.. Сальников на ОИ80 первый раз из 15 на 1,5К вышел..в мире. и было ему наверно лет 18.

спор пустой. посмотрите по дистанциям http://russwimming.ru/upload/live/kazan_dec2012/index.html# но вы же скажите "это короткая,а на ои длинная". понимаю,да... только там союз!а не россия. и посмотрите.да почти любую дистанцию-100бр,400кмпл,100в\ст,200сп.-щас финалы у юношей выше результаты,а гдеть и полуфиналы,чем финал Чемп ССР,даже двойки-тройки.

да и разговор о том,что в СССР результат ДЕЛАЛ тренер,а спортсмен послушный робот и боролся за страну...патриотизма было больше только лишь потому,что его нечем было заменить! НЕЧЕМ! Спортсменам вдалбливали и некоторые принимали эту позицию,что на патриотизме можно всех рвать.(как и то,что "без партии" меньше шансов выбиться в люди) это такой же миф,как и то,что можно выигрывать только на допинге\костюме\суперкроссовках и тд.

сейчас вон тоже люди выигрывают медали со сломанными руками. не верю,что у них меньше патриотизма,чем у "тихонова".

Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:15:56 am
Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2012, 04:53:28 pm
ага, помним помним как любители хоккея из СССР, громили профессионалов из канады
Вот только были ли они к тому времени уже профессионалами? По мне - они были ещё такие же любители-фанатики.

Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:24:25 am
Цитата: sosnin от Декабря 26, 2012, 08:07:54 am
Спортсменам вдалбливали и некоторые принимали эту позицию,что на патриотизме можно всех рвать.
Зато универсальная мотивационная система, по соотношению цена-качество очень даже неплохая.

sosnin от Декабря 26, 2012, 08:35:45 am
Цитата: Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:24:25 am
Цитата: sosnin от Декабря 26, 2012, 08:07:54 am
Спортсменам вдалбливали и некоторые принимали эту позицию,что на патриотизме можно всех рвать.
Зато универсальная мотивационная система, по соотношению цена-качество очень даже неплохая.
в том то и дело,что не универсальна. в том обществе,при той идеологии государства-основной,легковоплатимой,дающей результат.исторически удобной чтоли. но никак не универсальной. т.к. есть сотни примеров людей,кто был с ней не согласен,отказался от нее, и был вполне успешен. может Турецкий? как по вашему,такой кователь чемпов,"плюнул" на патриотизм (за что в ответ тоже плюнули) и поехал развиваться. он стал меньше делать чемпионов? может он теперь со своим патриотизмом (как его "пропить" то?) штампует их для вражеской Швейцарии?

Swimmer48 от Декабря 26, 2012, 08:36:07 am
Цитата: rex224 от Декабря 26, 2012, 01:49:44 am
Цитата: Little_boo от Декабря 25, 2012, 04:53:28 pm
Цитата: Berrimog от Декабря 25, 2012, 03:26:52 pm
То, что они были профессионалы своего дела, не означает, что спорт уже был профессиональным. Это не только плавания касается.
ага, помним помним как любители хоккея из СССР, громили профессионалов из канады. Не надо всё таки путать холодное с горячим, яркое отличие профи от любителей мало где было и есть, на ум только бокс приходит.
Ну хотябы вспомните 88 год Олимпиада в Сеуле, после той олимпиады сам Турецкий говорил что не знал как помоч плыть быстрее нашему пловцу. И это факт, а то что в 92, 96 Попов побеждал в этом заслуга и Турецкого. А вспомните Гомельского, да у нас такого тренера сейчас нет в баскетболе, а Тихонов в хоккее? Раньше побеждало то, что бились не за деньги, а за страну, скажем так за идею. Вспомните лыжниц, Вяльбе, Лазутину, Данилову, Егорову, что у нас тогда плохие тренеры были? И какие результаты?
Можно побумать норвеги не употребляют допинг? Да посмотрите как бежит Бьерген, без допинга так бежать не реально.
Все проще, ресурсов в спорт вкладывали тогда больше чем во всем мире и спорт давал определенные плюшки, а сейчас другие страны тоже вкладываются, выросла конкуренция.

Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:55:52 am

Цитата: sosnin от Декабря 26, 2012, 08:35:45 am

в том то и дело, что не универсальна. в том обществе, при той идеологии государства-основной, легкооплатимой, дающей результат исторически удобной чтоли. но никак не универсальной, т.к. есть сотни примеров людей, кто был с ней не согласен, отказался от нее, и был вполне успешен. может Турецкий? как по вашему, такой кователь чемпиов, "плюнул" на патриотизм (за что в ответ тоже плюнули) и поехал развиваться. он стал меньше делать чемпионов? может он теперь со своим патриотизмом (как его "пропить" то?) штампует их для вражеской Швейцарии?

То, что она не универсальна с точки зрения результата одно, но то, что она использовалась именно как универсальная, совсем другое. Для индивидуального подхода средства в большем количестве нужны, материальные и людские.

sosnin от Декабря 26, 2012, 09:15:01 am

Цитата: Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:55:52 am

То, что она не универсальна с точки зрения результата одно, но то, что она использовалась именно как универсальная, совсем другое. Для индивидуального подхода средства в большем количестве нужны, материальные и людские.

ну и?

вот и вопрос: причем тут система и патриотизм? получается, что дело то в ресурсах и работе, а не патриотизме... тогда эти ресурсы давало только государство и требовало себя обожествлять. сейчас у спортсмена есть, конечно не у всех, выбор. соответственно выбор-кого благодарить. зенит-газпром, в чечне-свой бог, чукотка молится А-чу, в KAZ свой пожизненный наместник божий. кстати, вот спросите, у живущих в казахстане: какие веяния в народе-кто возвращает чемпиов у них?

Little_boo от Декабря 26, 2012, 10:07:48 am

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 01:49:44 am

Раньше побеждало то, что бились не за деньги, а за страну, скажем так за идею.

А что американцы сейчас бьются не за идею, хотя в подавляющем большинстве профи? Или канадские ребята не бьются до конца в хоккей, хотя на ЧМ и Олимпиады им не платят.

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 01:49:44 am

Можно побумать норвеги не употребляют допинг? Да посмотрите как бежит Бьерген, без допинга так бежать не реально.

Не пойма не вор. Не раз слышал от разных людей, что выполнить МС в плавании без допинга - не возможно. Всё зависит от уровня восприятия.

Цитата: Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:15:56 am

Вот только были ли они к тому времени уже профессионалами? По мне - они были ещё такие же любители-фанатики.

Демагогия. Вообще профессионал подразумевает одно - человек за свою работу получает деньги, и не важно насколько он действительно хорош в своем деле. И не надо кладывать в слово профессионал никаких дополнительных смыслов по уровню мастерства. По большому счету спортсмены в СССР ничем другим кроме спорта не занимались - на заводе детли не точили, а значит получали деньги за спорт, а значит по сути были профессионалами и на тренировки ходили как на работу. А уже официальная градация рояли не играет.

Вообще эта тема не об этом.

гех224 от Декабря 26, 2012, 01:41:05 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 26, 2012, 10:07:48 am

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 01:49:44 am

Раньше побеждало то, что бились не за деньги, а за страну, скажем так за идею.

А что американцы сейчас бьются не за идею, хотя в подавляющем большинстве профи? Или канадские ребята не бьются до конца в хоккей, хотя на ЧМ и Олимпиады им не платят.

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 01:49:44 am

Можно побумать норвеги не употребляют допинг? Да посмотрите как бежит Бьерген, без допинга так бежать не реально.

Не пойма не вор. Не раз слышал от разных людей, что выполнить МС в плавании без допинга - не возможно. Всё зависит от уровня восприятия.

Цитата: Berrimog от Декабря 26, 2012, 08:15:56 am

Вот только были ли они к тому времени уже профессионалами? По мне - они были ещё такие же любители-фанатики.

Демагогия. Вообще профессионал подразумевает одно - человек за свою работу получает деньги, и не важно насколько он действительно хорош в своем деле. И не надо кладывать в слово профессионал никаких дополнительных смыслов по уровню мастерства. По большому счету спортсмены в СССР ничем другим кроме

спорта не занимались - на заводе детли не точили, а значит получали деньги за спорт, а значит о сути были профессионалами и на тренировки ходили как на работу. А уже официальная грация рояли не играет.

Вообще эта тема не об этом.

Точно также бьются за идею, только наши остались без идеи сейчас, поэтому везде жопа.

гех224 от Декабря 26, 2012, 03:11:01 pm

Ладно проехали, завтра я стартую на 50 м. жду от себя Воо - 31 сек. :)

Little_boo от Декабря 26, 2012, 04:52:12 pm

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 03:11:01 pm

Ладно проехали, завтра я стартую на 50 м. жду от себя Воо - 31 сек. :)

не буду тебе правду рассказывать до завтра :)

sosnin от Декабря 26, 2012, 04:54:30 pm

ты его порвешь? :) :)

goreth от Декабря 27, 2012, 05:13:19 pm

Про Казахстан могу сказать точно, если проявления патриотизма на пьедесталах различных мировых состязаний не оплачивался бы, не давались премии и машины с квартирами, то победители ОИ выступали бы за ту страну, которая это бы давала.

На счет всего остального, в аулах и городках, где нет работы, и у тебя нет волосатой руки, которая пристроила бы тебя на теплое местечко, чуть ли не единственная возможность заработать себе и родным будущее - стать известным спортсменом. Игорь Ильин - дважды ОЧ, родился и тренировался в одном из безперспективных городов КЗ, в семье где 5 детей, родители рабочие поднял семью с колен, обеспечил их. Честь и хвала ему. Остальные чемпионы куплены у РФ, Белоруссии. У нас все как у вас, президент самбист - слава самбо, с ракеткой в руках- и во всех городах срочно строят теннисные корты, даже в нашем аграрном (а значит бедном) городке строят его, хотя нет ни одного тренера-специалиста и совсем немногие могут позволить себе купить ракетку. А тренер получает на ставку 35 000 тенге, для рублей разделите на 5. Делайте выводы сами.

Little_boo от Декабря 27, 2012, 10:29:56 pm

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 03:11:01 pm

Ладно проехали, завтра я стартую на 50 м. жду от себя Воо - 31 сек. :)

где результат-то?

варяг от Декабря 27, 2012, 10:33:33 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 27, 2012, 10:29:56 pm

Цитата: гех224 от Декабря 26, 2012, 03:11:01 pm

Ладно проехали, завтра я стартую на 50 м. жду от себя Воо - 31 сек. :)

где результат-то?

чето резко..... 31 секундуто))))))))))

Little_boo от Декабря 27, 2012, 10:37:26 pm

Цитата: варяг от Декабря 27, 2012, 10:33:33 pm

чето резко..... 31 секундуто))))))))))

ну, я думаю если там 33 будет - уже хорошо, но...

гех224 от Декабря 28, 2012, 01:29:24 am

Цитата: Little_boo от Декабря 27, 2012, 10:37:26 pm

Цитата: варяг от Декабря 27, 2012, 10:33:33 pm

чето резко..... 31 секундуто))))))))))

ну, я думаю если там 33 будет - уже хорошо, но...

К сожалению вчера и сегодня на тренировку не пошел тренер меня не засекал по причине простуды. Увы.

варяг от Декабря 28, 2012, 01:36:51 am

Цитата: Little_boo от Декабря 27, 2012, 10:37:26 pm

Цитата: варяг от Декабря 27, 2012, 10:33:33 pm

чето резко..... 31 секундуто))))))))))
ну, я думаю если там 33 будет - уже хорошо, но...
я думаю с твоим настроем 30 сек это вопрос времени

gex224 от Декабря 28, 2012, 07:01:36 am
Цитата: варяг от Декабря 28, 2012, 01:36:51 am
Цитата: Little_boo от Декабря 27, 2012, 10:37:26 pm
Цитата: варяг от Декабря 27, 2012, 10:33:33 pm
чето резко..... 31 секундуто))))))))))
ну, я думаю если там 33 будет - уже хорошо, но...
я думаю с твоим настроем 30 сек это вопрос времени
Увы ребята, вчера извинился перед тренером, чувствую себя не очень, простуда. Да еще эта суета предновогодняя задолбала.

gex224 от Декабря 28, 2012, 12:46:30 pm
Пользуясь случаем, хочу всех спортсменов и любителей спорта поздравить с наступающим новым годом, пожелать всем крепкого здоровья, терпения, постоянного совершенствования в любой сфере жизни, любви, всего самого наилучшего. Успехов ребята!!! :) ;) :D