
zotor от Января 13, 2013, 02:36:02 am

Товарищи, кто давал мне советы, по тренировке, (@LE}{@NDER (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212201#msg212201>), [avia334 1 \(http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212137#msg212137\)](http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212137#msg212137), [avia334 2 \(http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212227#msg212227\)](http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212227#msg212227)) или может кто-то еще хочет вникнуть в мою ситуацию и помочь без флуда (сообщ№1 (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212076#msg212076>), сообщ№2 (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212172#msg212172>)), я воспользовался вашими рекомендациями и сейчас в основном стараюсь плавать на низком пульсе, но пропало то чувство усталости после тренировки, наоборот, кажется, что я "недорабатываю", хотя плавать стал больше и пульс до 18 еще не получилось опустить, на отрезках 200 - 400 получается 20/10сек, 800м - замерял было 22, после 1км - 23, подскажите, это критично? Мне еще медленнее стараться плыть? Для ясности, с какой я плаваю скоростью - непрерывные 2.5км заняли почти 1час.

на НГ праздники в бассейне дорожки ставили поперек - получалось 25м, так мне очень было сложно пульс низким держать из-за постоянных кувырков и отталкиваний, хотя дыхание почти не задерживаю, и не сильно толкаюсь от бортика, это нормально, что разворот кувырком так влияет на пульс?

moi от Января 13, 2013, 07:48:03 am

Цитата: zotor от Января 13, 2013, 02:36:02 am
хотя плавать стал больше и пульс до 18 еще не получилось опустить

Цитировать
непрерывные 2.5км заняли почти 1час.

Я за час проплываю 1600-1800м и то пульс в районе 24-25 постоянно. С колобашкой в ногах только снижается до 22-23. Кстати, делал растяжку на бортике и решил замерить пульс. После статики брасового седа и прогиба назад (фиксирую где-то на 30 сек, дыхание не задерживаю) обнаружил все те же 24 удара... В конце января сделаю тредмил с газовым анализом в Москве (по совету форумчан) - посмотрим как жить дальше с таким "нерастянутым" сердцем. :O))

Цитировать
это нормально, что разворот кувырком так влияет на пульс?
Работа хоть и медленная, но обмен веществ идет интенсивно. Небольшой задержки дыхания хватает, чтобы сердце пустилось в скач.

@LE}{@NDER от Января 13, 2013, 12:51:42 pm

Цитата: zotor от Января 13, 2013, 02:36:02 am
Товарищи, кто давал мне советы, по тренировке, (@LE}{@NDER (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212201#msg212201>), [avia334 1 \(http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212137#msg212137\)](http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212137#msg212137), [avia334 2 \(http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212227#msg212227\)](http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212227#msg212227)) или может кто-то еще хочет вникнуть в мою ситуацию и помочь без флуда (сообщ№1 (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212076#msg212076>), сообщ№2 (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg212172#msg212172>)), я воспользовался вашими рекомендациями и сейчас в основном стараюсь плавать на низком пульсе, но пропало то чувство усталости после тренировки, наоборот, кажется, что я "недорабатываю", хотя плавать стал больше и пульс до 18 еще не получилось опустить, на отрезках 200 - 400 получается 20/10сек, 800м - замерял было 22, после 1км - 23, подскажите, это критично? Мне еще медленнее стараться плыть? Для ясности, с какой я плаваю скоростью - непрерывные 2.5км заняли почти 1час.

на НГ праздники в бассейне дорожки ставили поперек - получалось 25м, так мне очень было сложно пульс низким держать из-за постоянных кувырков и отталкиваний, хотя дыхание почти не задерживаю, и не сильно толкаюсь от бортика, это нормально, что разворот кувырком так влияет на пульс?

Сколько времени уже так плаваешь? Надо стараться еще медленнее. Хотя тут возможны варианты - я после соревнований в декабре откровенно купаюсь, однако пульс на основных заданиях ниже 21-22 пока опускается. Правда я еще что-то никак после всяких болячек не могу до конца оправиться(вроде простуда давно прошла, сейчас воспалился лимфоузел :() - все это тоже может давать повышение пульса. Цель должна быть: удерживать желаемый пульс на любом отрезке, будь то 100 или 1500м. Следи за дыханием, оно должно быть ровным, старайся дышать на 3, чтобы немного увеличить продолжительность выдоха и уменьшить темп. Работай ногами двухударным, а не 6-ти ударным. Старайся делать поворот и выход расслабленно - любое напряжение, особенно на длинных отрезках будет приводить к повышению пульса. На данном этапе чувство недорабатывания должно присутствовать. После окончания трени должно быть желание еще поплавать.

@LE}{@NDER от Января 13, 2013, 01:06:59 pm

Цитата: moi от Января 13, 2013, 07:48:03 am

Цитата: zotog от Января 13, 2013, 02:36:02 am

хотя плавать стал больше и пульс до 18 еще не получилось опустить

Цитировать

непрерывные 2.5км заняли почти 1час.

Я за час проплываю 1600-1800м и то пульс в районе 24-25 постоянно. С колобашкой в ногах только снижается до 22-23. Кстати, делал растяжку на бортике и решил замерить пульс. После статики брасового седа и прогиба назад (фиксирую где-то на 30 сек, дыхание не задерживаю) обнаружил все те же 24 удара... В конце января сделаю тредмил с газовым анализом в Москве (по совету форумчан) - посмотрим как жить дальше с таким "нерастянутым" сердцем. :O))

Что-то тут не то. Селуянов утверждает, что за 4-5 месяцев можно увеличить ударный объем любого сердца.

Сколько раз в неделю ты так плаваешь по часу?

Цитата: Селуянов В.Н. Сердце не машина

Как увеличить производительность сердца, как его растянуть?

(http://tvertalift.narod.ru/Books/118_0_viktor_seluyanov_-_serdce_ne_mashina.pdf#page=18)

Давайте будем рассуждать так: надо увеличить ударный объем сердца, скажем, на 20%. Сколько нужно для этого тренироваться? По некоторым нашим данным получается: · Если нужно увеличить на 20%, то надо тренироваться хотя бы 3-4 раза в неделю по 2 часа (на пульсе 120-130 уд/мин, при котором достигается максимальный ударный объем). · Если нужно 50-60% прибавить, тогда надо тренироваться 2 раза в день по 2 часа, хотя бы 3-4 дня в неделю. · Чтобы 100% гипертрофию получить, то есть сделать сердце в 2 раза больше, то уже необходимы очень большие объемы. Это каждый день по 4, по 5 часов....

Такие тренировки нужно продолжать в течение примерно 4-5 месяцев. После этого у человека будет просто растянутое сердце. Причем, поддерживать это состояние будет достаточно легко, а вот чтобы сердце на всю жизнь таким осталось, этого не произойдет. Если перестать тренироваться, то сердце будет постепенно уменьшаться.

Цитата: moi от Января 13, 2013, 07:48:03 am

Цитировать

это нормально, что разворот кувыркком так влияет на пульс?

Работа хоть и медленная, но обмен веществ идет интенсивно. Небольшой задержки дыхания хватает, чтобы сердце пустилось в скач.

А обмен веществ то тут причем? Небольшая задержка дыхания приводит к росту пульса только в том случае, когда мышцы напряжены и поглощают повышенный объем кислорода.

moi от Января 13, 2013, 01:43:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 13, 2013, 12:51:42 pm

После окончания трени должно быть желание еще поплавать.

У меня так. В базе у меня норм самочувствие и потом, как будто заново родился. А вот через 2-3 часа (особенно если поешь) сердце прямо бухает и говорит "ну и на фиг ты меня опять напрягал" :O)))

Цитата: @LE}{@NDER от Января 13, 2013, 01:06:59 pm

Что-то тут не то. Селуянов утверждает, что за 4-5 месяцев можно увеличить ударный объем любого сердца.

Сколько раз в неделю ты так плаваешь по часу?

Я сам понимаю что не то. Правда я полный аэроб плаваю 2 мес. Сейчас просто вздрагиваю от того, что еще полгода назад носился как угорелый полтинники 3 раза в неделю + 2 раза зал. Теперь хожу в бас через 2 дня (никаких ускорений и засеканий), через день просто не успеваю восстанавливаться.

Цитировать

А обмен веществ то тут причем? Небольшая задержка дыхания приводит к росту пульса, только в том случае, когда мышцы напряжены и поглощают повышенный объем кислорода.

Все же происходит плавно, в т.ч. и падение пульса. Поворот конечно - расслабон, но при этом и кислородный долг, особенно если ЖЕЛ маловата. У меня при переходе на поворот сальто пульс сразу взлетает. И на аэробном (халявном) брасе тоже, т.к. выходы и скольжение между циклами длинные пусть и при расслабленном теле.

@LE}{@NDER от Января 13, 2013, 02:09:54 pm

Цитата: moi от Января 13, 2013, 01:43:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 13, 2013, 12:51:42 pm

После окончания трени должно быть желание еще поплавать.

У меня так. В базе у меня норм самочувствие и потом, как будто заново родился. А вот через 2-3 часа (особенно

если поешь) сердце прямо бухает и говорит "ну и на фиг ты меня опять напрягал" :O)))

Цитата: @LE{X@NDER от Января 13, 2013, 01:06:59 pm

Что-то тут не то. Селуянов утверждает, что за 4-5 месяцев можно увеличить ударный объем любого сердца. Сколько раз в неделю ты так плаваешь по часу?

Я сам понимаю что не то. Правда я полный аэроб плаваю 2 мес. Сейчас просто вздрагиваю от того, что еще полгода назад носился как угорелый полтинники 3 раза в неделю + 2 раза зал. Теперь хожу в бас через 2 дня (никаких ускорений и засеканий), через день просто не успеваю восстанавливаться.

Цитировать

А обмен веществ то тут причем? Небольшая задержка дыхания приводит к росту пульса, только в том случае, когда мышцы напряжены и поглощают повышенный объем кислорода.

Все же происходит плавно, в т.ч. и падение пульса. Поворот конечно - расслабон, но при этом и кислородный долг, особенно если ЖЕЛ маловата. У меня при переходе на поворот сальто пульс сразу взлетает. И на аэробном (халявном) брасе тоже, т.к. выходы и скольжение между циклами длинные пусть и при расслабленном теле. Если есть время, пробуй так плавать каждый день. Где-то 2 недели будет адаптация, а потом должен втянуться, тем более, что плаваешь расслабленно. Мне кажется, что через 2 дня - этого маловато для поставленной цели увеличения ударного объема. Если не получается чаще плавать, пробуй бегать(кататься на лыжах/на велике) остальные дни, стараясь также удерживать низкий пульс. (по началу он может быть выше из-за непривычной нагрузки.)

moi от Января 13, 2013, 05:14:30 pm

Сегодня ходил с Ромой (а.к.а sosnin) в бас - можя он что прокомментирует. Правда мы там пофелонили минут 40 из-за кучи народа. Ну и он мне помог в основном с техникой.

В феврале открывается фитнес ближе ко мне (сеть та же - абонимент тот же самый), попробую туда ходить чаще. Сейчас мне приходится от автобусной остановки до баса идти 1.5км, а потом после трени обратно :O)))

zotor от Января 13, 2013, 11:48:48 pm

Цитата: @LE{X@NDER от Января 13, 2013, 12:51:42 pm

Сколько времени уже так плаваешь? Надо стараться еще медленнее. Хотя тут возможны варианты - я после соревнований в декабре откровенно купаюсь, однако пульс на основных заданиях ниже 21-22 пока опускается. Правда я еще что-то никак после всяких болячек не могу до конца оправиться(вроде простуда давно прошла, сейчас воспалился лимфоузел :() - все это тоже может давать повышение пульса. Цель должна быть: удерживать желаемый пульс на любом отрезке, будь то 100 или 1500м. Следи за дыханием, оно должно быть ровным, старайся дышать на 3, чтобы немного увеличить продолжительность выдоха и уменьшить темп. Работай ногами двухударным, а не 6-ти ударным. Старайся делать поворот и выход расслабленно - любое напряжение, особенно на длинных отрезках будет приводить к повышению пульса. На данном этапе чувство недоработывания должно присутствовать. После окончания трени должно быть желание еще поплавать. так вот месяц почти, как получил тут все рекомендации) до этого 2 года плавал через день-два, но без замеров пульса и в программах были скоростные интервалы, по ощущениям тогда плавал на пульсе 25+, но не буду утверждать, так как не замерял. В общем понял все, все мои сомнения пока развеяны, спасибо. Буду работать над пульсом. Буду учить другие стили попутно) Баттерфляем сложно, пульс сразу улетает за 25/10сек после 25м.

moi от Января 14, 2013, 07:15:27 am
Цитата: zotor от Января 13, 2013, 11:48:48 pm

Баттерфляем сложно, пульс сразу улетает за 25/10сек после 25м.

Я заменяю на руки кролем - ноги батом. Упражнение Фелпса.

sosnin от Января 14, 2013, 08:19:40 am
Цитата: moi от Января 13, 2013, 05:14:30 pm

Сегодня ходил с Ромой (а.к.а sosnin) в бас - можя он что прокомментирует. Правда мы там пофелонили минут 40 из-за кучи народа. Ну и он мне помог в основном с техникой.

В феврале открывается фитнес ближе ко мне (сеть та же - абонимент тот же самый), попробую туда ходить чаще. Сейчас мне приходится от автобусной остановки до баса идти 1.5км, а потом после трени обратно :O)))
подумав, что могу посоветовать....

1)продолжить те же трени, следя и привыкнув к техническим моментам. локоть-кисть.

2) через 2-3 недели "привыкания" переходить на плавание по 400-600метров. будешь плавать по 200,выносливости не жди. на этик увеличенных дистанциях еще месяца 1,5-2.можно и до 1км поднимать. +раз в 2 недели делать ударный объем. подгадать и плыть часовое плавание,стараясь не останавливаться. отдых потом пару дней :)
3) перестать плыть брасс и бат. разве,что в первых 200-500м разминки. пока плаваешь на сердце и медленных пульсах.
4)терпеть и привыкать плыть больше на задержке...
5)можно начинать пробовать вставками плавание с калабашкой в стопах ;) (вот тут можешь на задержке дахания,4\4 например). в конце трени делать например 8x50 интервал 10сек. :) п23-24

пс. ага пофелонили.думал буду уставать сразу.ан нет-легко дались эти 800м :)

Poplavok от Января 18, 2013, 11:34:55 am
Здравствуйте!

Нужна помощь по тренировкам и в исправлении техники. Мне 20 лет, в прошлом плавал с 7 до 12 лет, потом был долгий перерыв, сейчас плаваю полгода. Тренируюсь от 3 до 7 раз в неделю. За тренировку проплываю 1,5-3км. На длинных дистанциях могу держать темп 1:48 почти не напрягаясь (в/с). Про скоростную работу мало что могу сказать, на 50м в/с выплыть из 32с, на 100м в/с смогу выплыть из 1:20. Интереснее прогрессировать на длинных дистанциях.

Цель: для начала научиться плавать не напрягаясь в темпе 1:30/100м, в идеале хотелось бы выйти из 20 минут на 1500.

Вот ссылки на вчерашнее видео: <http://www.youtube.com/watch?v=fp4vYvpmu-0> http://www.youtube.com/watch?v=99qO4CJkC_s <http://www.youtube.com/watch?v=SsYI5nxWTTk>

Что можете сказать по технике? Какие советы по тренировочному процессу? Если я дал мало информации, спрашивайте, добавлю.

P.S. Понимаю, что надо с тренером заниматься, но пока что нет возможности.

Berrimog от Января 18, 2013, 11:58:03 am
А что именно плаваешь по 1,5-3км? Для 32 секунд выносливость слабовата, имхо.

Poplavok от Января 18, 2013, 12:01:30 pm
Цитата: Berrimog от Января 18, 2013, 11:58:03 am
А что именно плаваешь по 1,5-3км? Для 32 секунд выносливость слабовата, имхо.

Стиль имеешь ввиду? Плаваю кролем. Да, с выносливостью проблемы, стараюсь ее развивать.

Berrimog от Января 18, 2013, 12:09:35 pm
На тренировке что плаваешь, в каком темпе(примерно есно)? Или просто расплавывался полгода?

Кстати, Александр, вы кувьрки принципиально не делаете?

Гала от Января 18, 2013, 12:11:53 pm
Я так понимаю,что речь о кроле идет. Мне не нравится как руки в воду заходят и спина очень напряженная.

moi от Января 18, 2013, 12:21:06 pm
Цитата: Гала от Января 18, 2013, 12:11:53 pm
Мне не нравится как руки

Как у меня, и как у Варяга корпус не доворачивается. Отсюда такое вкладывание. :O)))

И что это за ламерские повороты для того, кто 5 лет в детстве ходил в плавание?!

Вродя мягко, красиво идешь, но 16 гребков на 25м, хммм... По-моему за счет работы ног и роста?

Гала от Января 18, 2013, 12:25:08 pm

Повороты дело наживное, их проще всего освоить.

Porlavok от Января 18, 2013, 12:26:16 pm

Ого! столько уже понаписали :) Кувырки нас, к огромному моему сожалению, делать не учили. Сейчас сам потихоньку учусь. Согласен, что руки скорее всего неправильно входят из-за корпуса. Рост 179. На ногах четвертак плыву 24с и сдыхаю, видимо ноги надо качать.

Цитата: Berrimog от Января 18, 2013, 12:09:35 pm

На тренировке что плаваешь, в каком темпе(примерно есно)? Или просто расплавывался полгода?

Полгода просто купался, тренировками это не назвать. Плавал кролем темп 1:45-1:50

Цитата: Гала от Января 18, 2013, 12:11:53 pm

Мне не нравится как руки в воду заходят и спина очень напряженная.

Как со спиной проблему решить?

Berrimog от Января 18, 2013, 12:26:39 pm

Цитата: moi от Января 18, 2013, 12:21:06 pm

По-моему за счет работы ног и роста?

Только не это, варяг увидит - ещё полгода на ногах от звонка до звонка пахать будет. ;D

Гала от Января 18, 2013, 12:28:28 pm

Цитата: Porlavok от Января 18, 2013, 12:26:16 pm

Как со спиной проблему решить?

Растягивать для начала. Поищите по форуму, здесь были упражнения для растяжки спины.

Porlavok от Января 18, 2013, 12:35:27 pm

Растягивать для начала. Поищите по форуму, здесь были упражнения для растяжки спины.

[/quote]

Хорошо, с растяжкой понял. А спина напряжена только из-за нехватки гибкости или может у меня положение тела неправильное?

Berrimog от Января 18, 2013, 12:46:51 pm

Цитата: Porlavok от Января 18, 2013, 11:34:55 am

Цель: для начала научиться плавать не напрягаясь в темпе 1:30/100м, в идеале хотелось бы выйти из 20 минут на 1500.

Да, кстати, по поводу цели - чтобы плавать не напрягаясь по 1:30, нужно держать темп хотя бы 1.20, а у тебя по сути это на данный момент лучший результат, судя по видео, где ты со старта полтинник прошел, но дедушку не стал давить. Так что работы непочатый край, и главное есть где развернуться, благо есть куда расти.

Вот кстати тема про 1500м.

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5219.0>

moi от Января 18, 2013, 12:58:04 pm

Цитата: Porlavok от Января 18, 2013, 12:26:16 pm

Кувырки нас, к огромному моему сожалению, делать не учили.

Для начала можно и поворот маятником не спешно делать.

Цитировать

На ногах четвертак плыву 24с и сдыхаю, видимо ноги надо качать.

Это неплохо. Я за 35с тока. Так что ноги вам "качать" не надо. Даже не заражайтесь этим! :O)))

Цитировать

Хорошо, с растяжкой понял. А спина напряжена только из-за нехватки гибкости или может у меня положение тела неправильное?

Судя по конституции тела и возрасту задубения спины не должно быть. Я все же думаю что это из-за неправильного положения (ротации) корпуса.

Гала от Января 18, 2013, 01:03:19 pm

Я прямо какого-то неправильного положения не увидела, а напряженная спина очень бросается, надо еще раз пересмотреть.

@LE\@NDER от Января 18, 2013, 01:06:40 pm

Цитата: Гала от Января 18, 2013, 01:03:19 pm

Я прямо какого-то неправильного положения не увидела, а напряженная спина очень бросается, надо еще раз пересмотреть.

Положение корпуса неправильное при вкладывании. Из-за того, что лежит плоско и не хватает поворота, получается вкладывание крабиком. Сам гребок неплохой.

Гала от Января 18, 2013, 01:08:21 pm

Цитата: @LE\@NDER от Января 18, 2013, 01:06:40 pm

Цитата: Гала от Января 18, 2013, 01:03:19 pm

Я прямо какого-то неправильного положения не увидела, а напряженная спина очень бросается, надо еще раз пересмотреть.

Положение корпуса неправильное при вкладывании. Из-за того, что лежит плоско и не хватает поворота, получается вкладывание крабиком. Сам гребок неплохой.

Точно, никак не могла сформулировать, именно плоско лежит.

Porlavok от Января 18, 2013, 01:15:54 pm

Цитата: @LE\@NDER от Января 18, 2013, 01:06:40 pm

Положение корпуса неправильное при вкладывании. Из-за того, что лежит плоско и не хватает поворота, получается вкладывание крабиком. Сам гребок неплохой.

Вот теперь разобрался! Спасибо :) То, что ротации нет и иду плоско сам заметил, буду работать над этим.

Porlavok от Января 18, 2013, 01:57:35 pm

Я еще за собой заметил, что пронос у меня какой-то порывистый, быстрый и вдох тоже. Это, по идее, должно влиять на расслабление, и если это исправить, мне ведь станет легче плыть длинные дистанции?

Ivan Tyarkin от Января 18, 2013, 02:49:09 pm

Цитата: Porlavok от Января 18, 2013, 01:57:35 pm

Я еще за собой заметил, что пронос у меня какой-то порывистый, быстрый и вдох тоже. Это, по идее, должно влиять на расслабление, и если это исправить, мне ведь станет легче плыть длинные дистанции?

Да нормально все, корпус больше разворачивай, и плечо проноси дальше вперед..... высокий локоть есть (в отличии от советчиков) ;D

А дальше тренироваться надо. В 1.30 делать нечего поплывешь, было б желание.

Если смотреть на видео 50м, то впринципе реально все 1500 плыть с таким темпом, будет по 1.10 сотня.... это КМС небось какойнибудь, т.е. 17минут.

Ivan Tyarkin от Января 18, 2013, 02:52:55 pm

Цитата: Porlavok от Января 18, 2013, 12:35:27 pm

Хорошо, с растяжкой понял. А спина напряжена только из-за нехватки гибкости или может у меня положение тела неправильное?

Какая там спина напряжена, это так кажется из за искусственно укороченных гребков крабиком. Будешь делать разворот побольше и руку вместе с плечом проносить вперед будет смотреться как надо.

Ivan Tyarkin от Января 18, 2013, 02:55:55 pm

Цитата: moi от Января 18, 2013, 12:21:06 pm

Цитата: Гала от Января 18, 2013, 12:11:53 pm

Вроде мягко, красиво идешь, но 16 гребков на 25м, хммм... По-моему за счет работы ног и роста?

16 гребков за счет крабика, уберет крабика будет 14..... ;D

кстати, а сколько надо, у него там темп довольно высокий, ну т.е. он не скользит специально. Поплывет на скольжение будет теже 12.

Porlavok от Января 18, 2013, 02:56:58 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 02:49:09 pm

Да нормально все, корпус больше разворачивай, и плечо проноси дальше вперед..... высокий локоть есть (в отличии от советчиков) ;D

А дальше тренироваться надо. В 1.30 делать нечего поплывешь, было б желание.

Если смотреть на видео 50м, то впринципе реально все 1500 плыть с таким темпом, будет по 1.10 сотня.... это КМС небось какойнибудь, т.е. 17минут.

Потешили мое самолюбие :) Подскажите, как эффективно тренировать выносливость. Просто я могу плыть либо очень долго очень медленно и не напрягаясь, либо относительно быстро, с усилием и устаю за 100, максимум 400м. Не получается контролировать интенсивность нагрузки. Вот в беге научился это делать, пульсометр помог и набегал довольно много, а вот в плавании...

p.s. над высоким локтем сам работал. Контролирую этот момент все время.

Гала от Января 18, 2013, 02:58:08 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 02:49:09 pm

Да нормально все, корпус больше разворачивай, и плечо проноси дальше вперед..... высокий локоть есть (в отличии от советчиков) ;D

Это ты сейчас на кого намекаешь? ;D

Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 03:01:08 pm
Цитата: Porlavok от Января 18, 2013, 02:56:58 pm

Потешили мое самолюбие :) Подскажите, как эффективно тренировать выносливость. Просто я могу плыть либо очень долго очень медленно и не напрягаясь, либо относительно быстро, с усилием и устаю за 100, максимум 400м. Не получается контролировать интенсивность нагрузки. Вот в беге научился это делать, пульсометр помог и набегал довольно много, а вот в плавании...

p.s. над высоким локтем сам работал. Контролирую этот момент все время.

Как тренироваться, это большая тема. От длинного к короткому, от короткого к длинному, выносливость через скорость, скорость через выносливость. Вариантов тьма. Например составь себе прогрессию и плавай ее постоянно, постепенно сокращая отдых, либо увеличивая скорость, либо увеличивая кол-во повторений. Интенсивность нагрузки контролировать можно по пульсу например. Ну и со временем скорость чувствовать умешь (хотя это уже не совсем интенсивность нагрузки)

Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 03:02:32 pm
Цитата: Гала от Января 18, 2013, 02:58:08 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 02:49:09 pm

Да нормально все, корпус больше разворачивай, и плечо проноси дальше вперед..... высокий локоть есть (в отличии от советчиков) ;D

Это ты сейчас на кого намекаешь? ;D

;D просто доза позитива - (и пример куда стремиться остальным)

Porlavok от Января 18, 2013, 03:05:56 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 03:01:08 pm

Например составь себе прогрессию и плавай ее постоянно, постепенно сокращая отдых, либо увеличивая

скорость, либо увеличивая кол-во повторений.

Что значит составить прогрессию?

Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 02:55:55 pm
16 гребков за счет крабика, уберет крабика будет 14..... ;D

кстати, а сколько надо, у него там темп довольно высокий, ну т.е. он не скользит специально. Поплывет на скольжение будет теже 12.

Старался плыть именно с минимальным скольжением тут <http://www.swimtypes.com/> вычитал, что так эффективнее.

Berrimog от Января 18, 2013, 03:12:43 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 02:49:09 pm
высокий локоть есть (в отличии от советчиков) ;D
;D

Гала от Января 18, 2013, 04:06:50 pm
Цитата: Berrimog от Января 18, 2013, 03:12:43 pm

;D
А ты чего смеешься? Это, между прочим, в наш с тобой адрес. Ты локоть свой выправил? Нет? А что тогда до сих пор тут делаешь? Марш в бассейн!(<http://s8.rimg.info/97e88e3f095d3efe105f7a1d76ff48d5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-674443239.html>)

Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 04:28:32 pm
Цитата: Poplavok от Января 18, 2013, 03:05:56 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Января 18, 2013, 03:01:08 pm
Например составь себе прогрессию и плавай ее постоянно, постепенно сокращая отдых, либо увеличивая скорость, либо увеличивая кол-во повторений.
Что значит составить прогрессию?

Ну я имел в виду тренировки, которые постепенно усложняются и ведут к твоим целям, потому что у тебя выносливость растет.... например простое задание как может изменяться

1 неделю плывешь 20x100 в 1.50 по 1.40
2 неделю 30x100 в 1.50 по 1.40
3 неделю 20x100 в 1.45 по 1.35
4 неделю 30x100 в 1.45 по 1.35
5 неделю 20x100 в 1.45 по 1.30
и тд....

Цитата: Poplavok от Января 18, 2013, 03:05:56 pm
Старался плыть именно с минимальным скольжением тут <http://www.swimtypes.com/> вычитал, что так эффективнее.

так эффективнее, скорость выше, но устаешь быстрее.

Poplavok от Января 18, 2013, 09:37:53 pm
Спасибо всем за советы и подсказки! Сегодня пытался искоренить гребки "крабиком". Вроде бы получалось. Для этого старался совершать максимально расслабленный пронос над водой и тянуться рукой для захвата, заметил, что если так тянуться, то плечи сами начинают крутиться, хочешь не хочешь :) надо будет еще раз поснимать, ну или попросить кого-нибудь посмотреть :)

Попробовал плавать в режиме 1:50 по 1:40, правда сделал не 20x100, а 13x100 (поздновато в басик пришел). Первый раз плавал в режиме, ощущения классные!

Появился вопрос, такие тренировки нужно плыть, чтобы отдых между отрезками составлял 10-15с правильно понимаю?

Ivan Туаркин от Января 19, 2013, 01:50:01 am
Цитата: Poplavok от Января 18, 2013, 09:37:53 pm
Попробовал плавать в режиме 1:50 по 1:40, правда сделал не 20x100, а 13x100 (поздновато в басик пришел).

Первый раз плавал в режиме, ощущения классные!

Появился вопрос, такие тренировки нужно плыть, чтобы отдых между отрезками составлял 10-15с правильно понимаю?

Нет конечно. Я просто пример привел, ведь не обязательно ж сотни плавать, и не обязательно с таким именно отдыхом. Тема тренировок выносливости большая и неоднозначная, поэтому рекомендую разных книжек почитать. Форум порыть. И ко всему потом критически подойти.

Если думать лениво, то можешь взять эту "программу" и долбить ее, за какое то время дойдешь до режима в 1.30 ;D

Poplavok от Января 19, 2013, 10:00:04 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Января 19, 2013, 01:50:01 am

Нет конечно. Я просто пример привел, ведь не обязательно ж сотни плавать, и не обязательно с таким именно отдыхом. Тема тренировок выносливости большая и неоднозначная, поэтому рекомендую разных книжек почитать. Форум порыть. И ко всему потом критически подойти.

Если думать лениво, то можешь взять эту "программу" и долбить ее, за какое то время дойдешь до режима в 1.30 ;D

Я понял, что пример, просто решил попробовать в режиме поплавать. Посоветуйте книжек, а то с моими знаниями на данный момент программу не составить.

Little_boo от Января 19, 2013, 03:40:47 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Января 18, 2013, 02:49:09 pm
высокий локоть есть (в отличии от советчиков) ;D
что-то я в этом сомневаюсь

Гала от Января 19, 2013, 04:14:47 pm
Цитата: Little_boo от Января 19, 2013, 03:40:47 pm

что-то я в этом сомневаюсь
В чем именно ты сомневаешься? Если в отсутствии высокого локтя у советчиков, ну, по крайней мере, у некоторых из них, то напрасно, его таки нет ;D, а если ты сомневаешься в наличии одного у этого мальчика, то,вроде, имеется, ну, лучше,чем у некоторых из советчиков точно 8)

Little_boo от Января 19, 2013, 04:39:51 pm
я не вижу на видео ракурса где виден локоть, а с высоким локтем плавают из 28-ми точно

Ivan Tyarkin от Января 20, 2013, 07:14:30 am
Цитата: Little_boo от Января 19, 2013, 04:39:51 pm
я не вижу на видео ракурса где виден локоть, а с высоким локтем плавают из 28-ми точно

вид спереди позырь, вполне себе четко рука идет.... из 28 это надо быстро руками крутить, с таким низким темпом не проплыть из 28

sosnin от Января 21, 2013, 07:43:48 am
имхо.слишком много внимания уделяется poplavком началу гребка.нет раскрутки скорости в гребке. слишком все плавно...полгребка неплохо,а вот конец гребка смазанный,вялый...пугает то,что это, я так понял,максимальная скорость.еслиб вот так было на 1500,тогда уверенность была бы,что прибавить можно. а думаю,повысить темп:пропадет хват и от гребка ничего не останется.

Poplavok от Января 21, 2013, 11:33:24 am
Цитата: sosnin от Января 21, 2013, 07:43:48 am
имхо.слишком много внимания уделяется poplavком началу гребка.нет раскрутки скорости в гребке. слишком все плавно...полгребка неплохо,а вот конец гребка смазанный,вялый...

Спасибо за замечание. Как можно это исправить?

Цитата: sosnin от Января 21, 2013, 07:43:48 am
а думаю,повысится темп:пропадет захват и от гребка ничего не останется.

При увеличении темпа у меня действительно гребок становится неэффективным, как будто просто по воде молочу впустую. Поэтому когда плыву на скорость просто стараюсь не частить и делать более мощные гребки. Возможно, если научусь разгонять гребок к концу, получится раскрутиться, что думаете?

sosnin от Января 21, 2013, 11:36:17 am
думаю,этому будете учиться долго.но толк будет. пора менять акценты в тренировках. сейчас плывете вполне терпимо для того, чтобы менять гребок.

варяг от Января 21, 2013, 01:03:49 pm
Цитата: sosnin от Января 21, 2013, 11:36:17 am
думаю,этому будете учиться долго.но толк будет. пора менять акценты в тренировках. сейчас плывете вполне терпимо для того, чтобы менять гребок.

ну напиши человеку про 1.....2.....3!

)

sosnin от Января 21, 2013, 01:12:49 pm
зачем? поиск есть ;)

варяг от Января 21, 2013, 01:24:52 pm
делайте разгон в гребке на 1-2-3.

кстати в поиске этого нет

Porlavok от Января 21, 2013, 01:29:02 pm
Цитата: варяг от Января 21, 2013, 01:24:52 pm
делайте разгон в гребке на 1-2-3.

кстати в поиске этого нет

Можно на ты :)
считать про себя "1-2-3" или с каждым ударом ног разгонять?

варяг от Января 21, 2013, 02:15:37 pm
Цитата: Porlavok от Января 21, 2013, 01:29:02 pm
Цитата: варяг от Января 21, 2013, 01:24:52 pm
делайте разгон в гребке на 1-2-3.

кстати в поиске этого нет

Можно на ты :)
считать про себя "1-2-3" или с каждым ударом ног разгонять?

да не. Соснин писал мне уже про это суть в следующем делим гребок на 3 фазы и на каждой ускоряемся. типа один.....двввввааа..... ттттттри! с акцентом на 3.

gex224 от Января 21, 2013, 02:18:10 pm

Привет всем ребята как успехи? :)

Poplavok от Января 21, 2013, 02:20:15 pm
Цитата: варяг от Января 21, 2013, 02:15:37 pm

да не. Соснин писал мне уже про это суть в следующем делим гребок на 3 фазы и на каждой ускоряемся. типа один.....двввввааа..... ттттттри! с акцентом на 3.

Понял! Сегодня попробую

Рунтя от Января 21, 2013, 11:32:20 pm
Цитата: варяг от Января 21, 2013, 01:24:52 pm
делайте разгон в гребке на 1-2-3.

Я тут сошла в аэроб со своих спринтушек и пытаюсь налечь на технику. Так всю дорогу считаю эти раз-два-три, раскладывая гребок на части. Стараюсь про любовь во время трени не думать, "бортовой компьютер" не выключать. Он, правда, периодически сбоят, давлую на ресет. И снова раз-два-три. Вот только с раз-два-три ногами на один гребок пока все грусно получается. Раздельный кроль вместо шестиударного ::)

sosnin от Января 22, 2013, 09:02:43 am
Цитата: Poplavok от Января 21, 2013, 02:20:15 pm
Цитата: варяг от Января 21, 2013, 02:15:37 pm

да не. Соснин писал мне уже про это суть в следующем делим гребок на 3 фазы и на каждой ускоряемся. типа один.....двввввааа..... ттттттри! с акцентом на 3.

Понял! Сегодня попробую
как попробовал?

Poplavok от Января 22, 2013, 09:24:53 am
Цитата: sosnin от Января 22, 2013, 09:02:43 am
как попробовал?

Да. Почему-то счет не очень помогает. Старался просто разгонять гребок к концу. Пока силы свежие были гребок, кажется, эффективнее стал, но не намного. Больше всего почувствовал когда плыл ускорения по 25 - стало намного легче высокий темп держать. А вот под конец тренировки, когда уже утомился, руки стали уставать от этого движения.

sosnin от Января 22, 2013, 09:40:21 am
Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 09:24:53 am
1)Пока силы свежие были гребок, кажется, эффективнее стал, но не намного.
2)А вот под конец тренировки, когда уже утомился, руки стали уставать от этого движения.
1)на основании чего решил, что эффективнее?
2) как устали?где?

Poplavok от Января 22, 2013, 09:46:23 am
Цитата: sosnin от Января 22, 2013, 09:40:21 am
Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 09:24:53 am
1)Пока силы свежие были гребок, кажется, эффективнее стал, но не намного.
2)А вот под конец тренировки, когда уже утомился, руки стали уставать от этого движения.
1)на основании чего решил, что эффективнее?
2) как устали?где?

1) Смотрю по лесенке, которая в середине бассейна. Если слабо плыву - не доплываю до нее, если сильно - переплываю (за 7 гребков). Это при медленном темпе. Когда ускорялся по 25, руководствовался только ощущениями.
2) почему-то бицепс устал, хотя я думал, что должен трицепс

sosnin от Января 22, 2013, 10:02:14 am
Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 09:46:23 am

1)

2)

1) сколько вообще гребков стало? меньше? столько же? зачем мерить по полбаса?

2) значит что-то не так плывешь. видимо все еще за счет начала гребка. отталкивания нет. плывешь только на захвате. бицуха болит только в начале гребка и на спринте-значит ты либо молотил четвертаки, либо гребок без высокого локтя и отталкивания.

Poplavok от Января 22, 2013, 10:11:00 am

Цитата: sosnin от Января 22, 2013, 10:02:14 am

1) сколько вообще гребков стало? меньше? столько же? зачем мерить по полбаса?

2) значит что-то не так плывешь. видимо все еще за счет начала гребка. отталкивания нет. плывешь только на захвате. бицуха болит только в начале гребка и на спринте-значит ты либо молотил четвертаки, либо гребок без высокого локтя и отталкивания.

1) По половинке измерять удобно, потому что я не считаю гребки, а просто вижу, где оказываюсь относительно лесенки. Гребки считают часы - говорят столько же, сколько обычно (15-16)

2) Четвертаки я молотил, но проплыл всего лишь 4x25 + 75 свободно. Скорее всего, неправильно делаю.

sosnin от Января 22, 2013, 10:25:16 am

Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 10:11:00 am

1) Гребки считают часы - говорят столько же, сколько обычно (15-16)

2) Скорее всего, неправильно делаю.

1) значит нет никакого прогресса.

2) думаю, первое именно поэтому.

Poplavok от Января 22, 2013, 10:34:46 am

Цитата: sosnin от Января 22, 2013, 10:25:16 am

1) значит нет никакого прогресса.

2) думаю, первое именно поэтому.

Почему поэтому? Потому что ускорения поплавал или потому что мало их плавал?

sosnin от Января 22, 2013, 10:37:59 am

Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 10:34:46 am

Почему поэтому? Потому что ускорения поплавал или потому что мало их плавал?
нет. потому что:

Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 10:11:00 am

Скорее всего, неправильно делаю.

и еще, неучто ты надеялся на то, что ты почувствуешь скорость и прогресс на своих ускорениях в 10-25 метров? причем не засекаясь...наивно это.

Poplavok от Января 22, 2013, 10:40:32 am

Цитата: sosnin от Января 22, 2013, 10:37:59 am

и еще, неучто ты надеялся на то, что ты почувствуешь скорость и прогресс на своих ускорениях в 10-25 метров? причем не засекаясь...наивно это.

Не надеялся. Я просто пробовал изменять технику и старался почувствовать, как это отражается на эффективности.

Berrimog от Января 22, 2013, 10:49:44 am

Цитата: Poplavok от Января 22, 2013, 10:40:32 am

Не надеялся. Я просто пробовал изменять технику и старался почувствовать, как это отражается на эффективности.

Технику так просто не изменишь, тем более способом под названием "попробовал". Скажу тебе как брат по несчастью - следить приходится каждые гребок и каждый метр бассейна, причём, если в захвате выставил высокий локоть, то не факт, что он у тебя весь гребок будет определять и вдвойне не факт, что при ускорениях ты будешь успевать следить за локтём. Это на собственном опыте тебе говорю.

sosnin от Января 22, 2013, 10:49:53 am

так получается, что ничего не поменял ты. что-то ни то пробовал :(

Цитата: Berrimor от Января 22, 2013, 10:49:44 am

Технику так просто не изменишь, тем более способом под названием "попробовал". Скажу тебе как брат по несчастью - следить приходится каждые гребок и каждый метр бассейна, причём, если в захвате выставил высокий локоть, то не факт, что он у тебя весь гребок будет определять и вдвойне не факт, что при ускорениях ты будешь успевать следить за локтём. Это на собственном опыте тебе говорю. не в двойне, а в квадрате :)

Гала от Января 22, 2013, 10:58:12 am

На ускорениях вообще фигня полная, весь локоть сразу куда-то нафиг уходит ;D

Poplavok от Января 22, 2013, 11:11:02 am

Цитата: sosnin от Января 22, 2013, 10:49:53 am

так получается, что ничего не поменял ты. что-то ни то пробовал :(

Цитата: Berrimor от Января 22, 2013, 10:49:44 am

Технику так просто не изменишь, тем более способом под названием "попробовал". Скажу тебе как брат по несчастью - следить приходится каждые гребок и каждый метр бассейна, причём, если в захвате выставил высокий локоть, то не факт, что он у тебя весь гребок будет определять и вдвойне не факт, что при ускорениях ты будешь успевать следить за локтём. Это на собственном опыте тебе говорю. не в двойне, а в квадрате :)

Получается, что так. Буду дальше учиться! :)

Sert86 от Января 30, 2013, 04:25:36 pm

Друзья! мне 26 лет, плаваю хорошо, раньше занимался. доплавался до первого разряда. сейчас занимаюсь по возможности, бассейн 2-3 раза в неделю. участвую иногда в соревнованиях в категории мастерс. скоро будут соревнования среди сотрудников моей организации. но дело не в этом. подскажите какие нить упражнения на суше для плавания. плаваю кролем. есть возможность ходить в тренажёрный зал, так же есть резина. и есть желание тренироваться!!!!!!!!!!!!))))))

Berrimor от Января 30, 2013, 10:08:31 pm

Тренажерный зал есть, резина есть, в своё время ты до первого доплавал, а времени не так много прошло, чтобы с гибкостью проблемы возникли, имхо, одним словом - всё есть. Какой направленности упражнения тебе нужны?

Какой стиль/дистанция приоритетная?

Ну, и сам откуда? Это уже так вопрос из праздного любопытства. :)

Sert86 от Января 31, 2013, 05:16:04 am

Сам я с Армавира это в Краснодарском крае, раньше жил в Мурманской области. Дистанция 100 вольным. сейчас плову за 59.3 по короткой воде.

Sert86 от Января 31, 2013, 05:18:33 am

т.к. в бассейне не каждый день плаваю вот и хочется эти дни компенсировать на суше. ну и гибкость тоже надо не запускать. вот такие и нужны упражнения.

Белый Кит от Января 31, 2013, 06:28:57 am

Цитата: Sert86 от Января 31, 2013, 05:18:33 am

ну и гибкость тоже надо не запускать. вот такие и нужны упражнения.

если хоть чуть-чуть не лениться и воспользоваться поиском по форуму про "упражнения для гибкости", то на 99% ответ будет - "упражнения Кифута".

sosnin от Января 31, 2013, 09:42:19 am

sert86, ты не в той теме пишешь.

1)ты уж явно не любитель

2)пользуйся поиском,смотри темы.там многое есть.

3)уверен, что 80% этих упражнений ты знаешь, если поплывешь быстрее большинства форумчан.

4)что бы тебе тренера что-то советовали,то задавай более конкретные вопосы(как делать упражнение №3,например), а не просить перечислить тебе все известное.

Sert86 от Января 31, 2013, 01:44:45 pm
спасибо за ответы. завтра всё изучу и если будет что то непонятно спрошу

gex224 от Февраля 05, 2013, 02:37:14 pm
Всем привет, сейчас стал замечать, что когда делаю выход, руки в локтевых суставах не до конца выпрямляются, стал себя контролировать и почувствовал что на 1 метр дальше стал скользить, у кого такое было?

@LE}\@NDER от Февраля 05, 2013, 02:50:53 pm
Цитата: gex224 от Февраля 05, 2013, 02:37:14 pm
Всем привет, сейчас стал замечать, что когда делаю выход, руки в локтевых суставах не до конца выпрямляются, стал себя контролировать и почувствовал что на 1 метр дальше стал скользить, у кого такое было?
Угу, это надо растягивать мышцы рук и плечей. Когда в нашем бассе воду меняли, ходил в другой, там не было досточек, то я брал фронтальную трубку и задания на ногах плавал с трубкой вместо досточки - руки в стрелочку, так руки в локтях и особенно плечи потом отваливались.

gex224 от Февраля 05, 2013, 02:54:36 pm
Да я пожалуй стрелочку тоже поплаваю.

gex224 от Февраля 05, 2013, 03:00:06 pm
Александр вот вы когда выход делаете в кроле у вас нет такого резкого движения головы для вдоха? У меня не получается после выхода два удара кролем затем вдох, мне не хватает воздуха.

@LE}\@NDER от Февраля 05, 2013, 03:14:03 pm
Цитата: gex224 от Февраля 05, 2013, 03:00:06 pm
Александр вот вы когда выход делаете в кроле у вас нет такого резкого движения головы для вдоха? У меня не получается после выхода два удара кролем затем вдох, мне не хватает воздуха.
У меня основной брасс, а если и плыву кроль на сорах, то только полтинник, а там первый вдох делаю перед поворотом на 25м. В тренировочном режиме в кроле сильно не заморачиваюсь и делаю вдох с первым гребком. Пробовал и со вторым, как Гала описывала, тоже ничего.

Рунтя от Февраля 05, 2013, 11:39:10 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 05, 2013, 02:50:53 pm
брал фронтальную трубку и задания на ногах плавал с трубкой вместо досточки - руки в стрелочку, так руки в локтях и особенно плечи потом отваливались.
Знакомы ощущения, по-первости вообще 2 сотни так выдержать не могла, руки на попу переносила, отсыхали. Но с руками на попе заметно менялось положение тела, таз проваливался. Вообще стараюсь в последнее время в вытянутых вперед руках колобашку вместо доски держать. Доску беру, вернее две, только когда ноги на максимальное сопротивление плаваю, ставлю их поперек, как гребок у грейдера, во всю площадь, полностью затапливая в воде.

gex224 от Февраля 06, 2013, 01:20:26 am
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 05, 2013, 03:14:03 pm
Цитата: gex224 от Февраля 05, 2013, 03:00:06 pm
Александр вот вы когда выход делаете в кроле у вас нет такого резкого движения головы для вдоха? У меня не получается после выхода два удара кролем затем вдох, мне не хватает воздуха.
У меня основной брасс, а если и плыву кроль на сорах, то только полтинник, а там первый вдох делаю перед поворотом на 25м. В тренировочном режиме в кроле сильно не заморачиваюсь и делаю вдох с первым гребком. Пробовал и со вторым, как Гала описывала, тоже ничего.
Вот я когда поворот делаю, как-то у меня резкий выход происходит, затем воздуха хватает только на 3-4 метра, как бы научиться делать равномерный выдох?

sosnin от Февраля 06, 2013, 06:22:30 am
Для этого дети стоят у бортики и выдыхает под команду. :)

Гала от Февраля 06, 2013, 07:33:13 am

А я давно всем говорю, что детские упражнения не надо игнорить, что лучше и полезнее еще никто ничего не придумал ;)

гех224 от Февраля 06, 2013, 09:02:45 am

Цитата: Гала от Февраля 06, 2013, 07:33:13 am

А я давно всем говорю, что детские упражнения не надо игнорить, что лучше и полезнее еще никто ничего не придумал ;)

Наверное моя ошибка в том, что я совсем перестал дышать 3/3, дышу постоянно 1/1.

sosnin от Февраля 06, 2013, 09:09:40 am

с таким успехом скоро будешь дышать, подня голову и вперед :(

гех224 от Февраля 06, 2013, 09:35:21 am

Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 09:09:40 am

с таким успехом скоро будешь дышать, подня голову и вперед :(

да нет, когда я плыву 400, дышу 100 3/3 нормально, но затем как-то организм сам переходит на дыхание 1/1. не могу понять почему так.

Berrimog от Февраля 06, 2013, 09:39:17 am

Как это сам переходит на 1/1? Такого не бывает, бывает если не хватает кислорода, то начинают дышать 2/2, но чтобы вот так, произвольно, сам на 1/1. ???

p.s.

Я 1/1 плыву только в начале откупа (первые 2-3 гребка), когда отрезки плаваю с откупом, к примеру 50+25, и то - темп при этом такой, что по времени я вместо трёх гребков только один делаю.

sosnin от Февраля 06, 2013, 09:42:10 am

как это "сам"? на тренировки для того и ходят, чтобы учиться контролировать организм, чтобы этого "сам" не было...остальное отмазки. кому нафиг нужен ваш 1 км на дыхании 1\1, если сотку не можешь отконтролировать 3\3? не о том думаете на тренировке значит. значит и постановка техники не интересна.

Рунтя от Февраля 06, 2013, 11:06:35 am

Цитата: гех224 от Февраля 06, 2013, 09:02:45 am

Цитата: Гала от Февраля 06, 2013, 07:33:13 am

А я давно всем говорю, что детские упражнения не надо игнорить, что лучше и полезнее еще никто ничего не придумал ;)

Наверное моя ошибка в том, что я совсем перестал дышать 3/3, дышу постоянно 1/1.

Абалдеть! И это как же тебе так удается? Голова не кружится от такой болтанки?

Гала от Февраля 06, 2013, 11:34:10 am

Мне кажется, что мальчик путает 1/1 и 2/2, я вообще не представляю как можно дышать 1/1 :o

sosnin от Февраля 06, 2013, 11:35:28 am

что в его поонятии тогда 3/3? 6/6?

Berrimog от Февраля 06, 2013, 11:36:47 am

Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 11:35:28 am

что в его поонятии тогда 3/3? 6/6?

Я думаю, что 3/3 это на самом деле 4/4, но 6/6 это вообще тогда лютая вещь.

Гала от Февраля 06, 2013, 11:39:13 am

Цитата: Berrimog от Февраля 06, 2013, 11:36:47 am

Я думаю, что 3/3 это на самом деле 4/4, но 6/6 это вообще тогда лютая вещь.

7/7 и 9/9 пробовал? Очень рекомендую ;D

Berrimog от Февраля 06, 2013, 11:42:02 am
Не, уж лучше вы к нам ;)

Гала от Февраля 06, 2013, 11:53:09 am
Да ладно, все не так страшно, 7/7 вполне терпимо, 9/9 хуже намного ;D

sosnin от Февраля 06, 2013, 11:54:36 am
Цитата: Гала от Февраля 06, 2013, 11:53:09 am
Да ладно, все не так страшно, 7/7 вполне терпимо, 9/9 хуже намного ;D
9/9 это 2 вдоха на полтос. а если на скольжение,то вообще один...с дубу рухнули чтоли...я даже 50 так не одолею. :)

Гала от Февраля 06, 2013, 12:06:53 pm
Я 50 одолею,но и все, а почему? Надо больше гребков делать! ;D

Yakut от Февраля 06, 2013, 12:10:08 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 11:54:36 am
9/9 это 2 вдоха на полтос. а если на скольжение,то вообще один...с дубу рухнули чтоли...я даже 50 так не одолею. :)
в 50 метровом можно, но в четвертаке сдохнешь.

Гала от Февраля 06, 2013, 12:18:25 pm
Вы просто грести не умеете(<http://s.rimg.info/b98b0561d3a7404136f11d72fec6bc16.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-31945383.html>)

gex224 от Февраля 06, 2013, 01:08:20 pm
О й ребята я не правильно написал, вернее так раз гребок, два гребок - вдох, опять раз гребок одной, второй гребок второй - втoх. Но первую сотку могу раз гребок, два гребок, три гребок - вдох. Могу раз, два, три, четыре - вдох но все только 100. потом здуваюсь.

sosnin от Февраля 06, 2013, 01:14:01 pm
а ты хочешь просто не дышать?

Berrimog от Февраля 06, 2013, 01:24:17 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:08:20 pm
О й ребята я не правильно написал, вернее так раз гребок, два гребок - вдох, опять раз гребок одной, второй гребок второй - втoх. Но первую сотку могу раз гребок, два гребок, три гребок - вдох. Могу раз, два, три, четыре - вдох но все только 100. потом здуваюсь.
Если ты сдуваешься, плавая в соревновательном темпе, то ничего страшного нет, если же при тренеровочном или при спокойном плавании, то работай над этим. Только ты сам можешь следить за собой и заставить себя постепенно увеличивать дистанцию - проплыть не первые 100м при дыхании на 3, а первые 150, затем первые 250 и далее экспоненциально. И поверь, чем дальше, тем проще увеличивать дистанцию.

Гала от Февраля 06, 2013, 01:27:02 pm
Я таки была права! Он все перепутал! ;D

gex224 от Февраля 06, 2013, 01:33:36 pm
Цитата: Berrimog от Февраля 06, 2013, 01:24:17 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:08:20 pm
О й ребята я не правильно написал, вернее так раз гребок, два гребок - вдох, опять раз гребок одной, второй гребок второй - втoх. Но первую сотку могу раз гребок, два гребок, три гребок - вдох. Могу раз, два, три, четыре - вдох но все только 100. потом здуваюсь.
Если ты сдуваешься, плавая в соревновательном темпе, то ничего страшного нет, если же при тренеровочном или при спокойном плавании, то работай над этим. Только ты сам можешь следить за собой и заставить себя постепенно увеличивать дистанцию - проплыть не первые 100м при дыхании на 3, а первые 150, затем первые 250 и далее экспоненциально. И поверь, чем дальше, тем проще увеличивать дистанцию.
В тренировочном режиме я реально сдуваюсь на второй сотке, это проявляется уже в выходах, на первой сотке я выплываю за флажок, выход примерно метров 6-7, а затем после сотни 4-5 метров в районе флажка всплываю.

Гала от Февраля 06, 2013, 01:34:44 pm
И что? Не делать теперь? (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

gex224 от Февраля 06, 2013, 01:36:58 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:33:36 pm
Цитата: Berrimor от Февраля 06, 2013, 01:24:17 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:08:20 pm
О й ребята я не правильно написал, вернее так раз гребок, два гребок - вдох, опять раз гребок одной, второй гребок второй - вдох. Но первую сотку могу раз гребок, два гребок, три гребок - вдох. Могу раз, два, три, четыре - вдох но все только 100. потом сдуваюсь.
Если ты сдуваешься, плавая в соревновательном темпе, то ничего страшного нет, если же при тренировочном или при спокойном плавании, то работай над этим. Только ты сам можешь следить за собой и заставить себя постепенно увеличивать дистанцию - проплыть не первые 100м при дыхании на 3, а первые 150, затем первые 250 и далее экспоненциально. И поверь, чем дальше, тем проще увеличивать дистанцию.
В тренировочном режиме я реально сдуваюсь на второй сотке, это проявляется уже в выходах, на первой сотке я выплываю за флажок, выход примерно метров 6-7, а затем после сотни 4-5 метров в районе флажка всплываю. А еще хочется после выхода, сделать два гребка руками, а уже потом вдох..

Гала от Февраля 06, 2013, 01:40:53 pm
Раз хочется, надо делать и пусть не получается, рано или поздно получится ;)

Berrimor от Февраля 06, 2013, 01:41:52 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:36:58 pm
А еще хочется после выхода, сделать два гребка руками, а уже потом вдох..
Так в чём вопрос то? Это первые 300 выходов тяжело, потом привыкнешь и всё.

gex224 от Февраля 06, 2013, 02:02:07 pm
Цитата: Berrimor от Февраля 06, 2013, 01:41:52 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:36:58 pm
А еще хочется после выхода, сделать два гребка руками, а уже потом вдох..
Так в чём вопрос то? Это первые 300 выходов тяжело, потом привыкнешь и всё.
Да понятно, как ускорить этот процесс какие серии? сто еще посоветуете?

Гала от Февраля 06, 2013, 02:05:13 pm
Ну какие нафиг серии? При чем здесь серии и выход? Его надо просто делать! Всегда! На любых заданиях. И делать так, как ты написал, позадыхаешься, позадыхаешься и поплывешь.

gex224 от Февраля 06, 2013, 02:10:05 pm
Цитата: Гала от Февраля 06, 2013, 02:05:13 pm
Ну какие нафиг серии? При чем здесь серии и выход? Его надо просто делать! Всегда! На любых заданиях. И делать так, как ты написал, позадыхаешься, позадыхаешься и поплывешь.
ну вот мне тут подсказали, что есть такая серия первая половина бассейна очень медленно, затем ускорение и мощный толчек с мощным выходом до половины бассейна, затем опять спокойно

Berrimor от Февраля 06, 2013, 02:18:43 pm
Не, ну можно и так, но опять же, чем больше и чаще ты будешь применять, тем быстрее приучишься делать это на автомате, так что можно начать с этого, но всёравно придёшь к тому, что повороты надо постоянно делать, иначе - пустая трата времени, если ты проплыл метров 800-1000 таким макаром, а потом, плавая что-то другое, опять делаешь выходы по старому.

sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так, чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?

Гала от Февраля 06, 2013, 02:44:36 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 02:10:05 pm

ну вот мне тут подсказали, что есть такая серия первая половина бассейна очень медленно, затем ускорение и мощный толчок с мощным выходом до половины бассейна, затем опять спокойно
Это не серия, это задание на отработку поворота. Его тоже можно и нужно делать, но не только, повороты и выходы надо делать ВСЕГДА, чего бы тебе это не стоило и как бы хреново у тебя это не выходило.

gex224 от Февраля 06, 2013, 03:00:46 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так, чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?
Ну что это соснин как-то совсем не по делу.

gex224 от Февраля 06, 2013, 03:01:47 pm
Цитата: Гала от Февраля 06, 2013, 02:44:36 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 02:10:05 pm

ну вот мне тут подсказали, что есть такая серия первая половина бассейна очень медленно, затем ускорение и мощный толчок с мощным выходом до половины бассейна, затем опять спокойно
Это не серия, это задание на отработку поворота. Его тоже можно и нужно делать, но не только, повороты и выходы надо делать ВСЕГДА, чего бы тебе это не стоило и как бы хреново у тебя это не выходило.
Это именно серия делается от 4 до 10 раз.

Гала от Февраля 06, 2013, 03:03:03 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 03:01:47 pm

Это именно серия делается от 4 до 10 раз.
Называй как хочешь, суть от этого не изменится ;)

gex224 от Февраля 06, 2013, 03:12:28 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так, чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?
Суть этого задания не вспахивать воду, а как можно больше делать выход, делать качественный толчок от бортика.

Гала от Февраля 06, 2013, 03:14:52 pm
Это понятно, но тебе немного не о том говорят. Отдельно взятое задание-это хорошо, но,если ты будешь стараться делать так же во всех остальных заданиях,то это еще лучше,понимаешь? Или тебе важен спор ради спора? ;)

evgeny от Февраля 06, 2013, 03:15:27 pm
Вы можете приобрести у нас любой автомобиль, при условии, что это будет Ford-T.
Вы можете приобрести у нас автомобиль любого цвета при условии, что он - черный.
г.Форд старший
И если есть задача отработать выход можно плавать любые серии, при условии, что все повороты будут с выходом.

sosnin от Февраля 06, 2013, 03:15:36 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 03:00:46 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так, чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?
Ну что это соснин как-то совсем не по делу.
как это не поделу?

если хочешь дыхание-надо тренировать дыхание.
если хочешь 3\3-надо- плавать 3\3 или больше.
хочешь выходы по 7 метров-делай на тренях по 8.
хочешь тренировать выносливость-плавай долго.
хочешь силу добавить -ходи в зал
хочешь силу в воде добывить-делай задания на силу(лопатки, отягощ)
хочешь в F1 гонять-нефиг покупать трактор.

gex224 от Февраля 06, 2013, 03:19:56 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 03:15:36 pm
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 03:00:46 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так,чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?
Ну что это соснин как-то совсем не по делу.
как это не поделу?
если хочешь дыхание-надо тренировать дыхание.
если хочешь 3\3-надо- плавать 3\3 или больше.
хочешь выходы по 7 метров-делай на тренях по 8.
хочешь тренировать выносливость-плавай долго.
хочешь силу добавить -ходи в зал
хочешь силу в воде добывить-делай задания на силу(лопатки, отягощ)
хочешь в F1 гонять-нефиг покупать трактор.
ну правильно говоришь, возьми пирожок с полочки, молодец. ;)

Гала от Февраля 06, 2013, 03:22:06 pm
А чего ты огрызаешься? Ты спрашиваешь, тебе отвечают. Нормально отвечают, без хамства.

gex224 от Февраля 07, 2013, 08:46:33 am
Цитата: Гала от Февраля 06, 2013, 03:22:06 pm
А чего ты огрызаешься? Ты спрашиваешь, тебе отвечают. Нормально отвечают, без хамства.
Да я и не огрызлся, просто мне не понравился ответ Соснина, я ему ничего не сказал и не огорчил его.

gex224 от Февраля 07, 2013, 08:47:54 am
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так,чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?
это ответ Гала?

gex224 от Февраля 07, 2013, 08:50:12 am
Цитата: gex224 от Февраля 06, 2013, 01:20:26 am
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 05, 2013, 03:14:03 pm
Цитата: gex224 от Февраля 05, 2013, 03:00:06 pm
Александр вот вы когда выход делаете в кроле у вас нет такого резкого движения головы для вдоха? У меня не получается после выхода два удара кролем затем вдох, мне не хватает воздуха.
У меня основной брасс, а если и плыву кроль на сорах, то только полтинник, а там первый вдох делаю перед поворотом на 25м. В тренировочном режиме в кроле сильно не заморачиваюсь и делаю вдох с первым гребком. Пробовал и со вторым, как Гала описывала, тоже ничего.
Вот я когда поворот делаю, как-то у меня резкий выход происходит, затем воздуха хватает только на 3-4 метра, как бы научиться делать равномерный выдох?

А вот мой вопрос по теме.

Рунтя от Февраля 07, 2013, 08:50:26 am
Цитата: Berrimog от Февраля 06, 2013, 09:39:17 am
Я 1/1 плыву только в начале откупа(первые 2-3 гребка), когда отрезки плаваю с откупом, к примеру 50+25, и то - темп при этом такой, что по времени я вместо трёх гребков только один делаю.

Это, примерно, когда на один гребок делаешь 12 ударов ногами? Гребок, вытянулся, работа ногами, скольжение на боку, гребок другой, и т.д. В таком случае 1/1 нормально получается.

Berrimor от Февраля 07, 2013, 09:01:26 am

Цитата: Рунтя от Февраля 07, 2013, 08:50:26 am

Это, примерно, когда на один гребок делаешь 12 ударов ногами? Гребок, вытянулся, работа ногами, скольжение на боку, гребок другой, и т.д. В таком случае 1/1 нормально получается.
6 вроде бы.

Berrimor от Февраля 07, 2013, 09:17:05 am

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 08:46:33 am

просто мне не понравился ответ Соснина

И чё? Он разве был неправильным по сути? Соснин тебе расписал в три раза короче тоже самое, что писалось другими по твоему вопросу. Считаешь, что тебе должны расписывать по сто раз одно и тоже, так тут как бы не пансион благородных девиц, а ты не ребёнок, которого в дюшш можно последовательно четыре года муштровать, чтобы на подсознательном уровне всё было.

Если же ты прийдя за советом их не слушаешь, то возникает два вопроса:

1. Есть ли смысл спрашивать, если у тебя собственное мнение по данному предмету?
2. Если ты не слушаешь советы, то не всё ли равно, в какой форме они тебе даны?

sosnin от Февраля 07, 2013, 09:17:34 am

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 08:50:12 am

Вот я когда поворот делаю, как-то у меня резкий выход происходит, затем воздуха хватает только на 3-4 метра, как бы научиться делать равномерный выдох?

А вот мой вопрос по теме.

Цитировать

на это был ответ : <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215696#msg215696>

а это <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215774#msg215774>

было ответом на это : <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215764#msg215764> и

это <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215768#msg215768>

sosnin от Февраля 07, 2013, 09:40:03 am

Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 09:01:26 am

Цитата: Рунтя от Февраля 07, 2013, 08:50:26 am

Это, примерно, когда на один гребок делаешь 12 ударов ногами? Гребок, вытянулся, работа ногами, скольжение на боку, гребок другой, и т.д. В таком случае 1/1 нормально получается.

6 вроде бы.

я вообще в откупе первый 50-100 предпочитаю плыть ногами "чертичто"+руки-подтягивание на спине. с выдохами в воду. откуп всеже :) да и могу себе позволить локотть провалить, даже совесть не мучает.

Berrimor от Февраля 07, 2013, 09:47:26 am

Я на откупе только за локтями слежу, про ноги если честно на глазок, если не от балды, написал, так как не считаю, это если кролем, а если на спине, то там обычно только за дыханием слежу, чтобы не дышать на каждый гребок.

gex224 от Февраля 07, 2013, 01:41:27 pm

Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 09:17:05 am

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 08:46:33 am

просто мне не понравился ответ Соснина

И чё? Он разве был неправильным по сути? Соснин тебе расписал в три раза короче тоже самое, что писалось другими по твоему вопросу. Считаешь, что тебе должны расписывать по сто раз одно и тоже, так тут как бы не пансион благородных девиц, а ты не ребёнок, которого в дюшш можно последовательно четыре года муштровать, чтобы на подсознательном уровне всё было.

Если же ты прийдя за советом их не слушаешь, то возникает два вопроса:

1. Есть ли смысл спрашивать, если у тебя собственное мнение по данному предмету?
2. Если ты не слушаешь советы, то не всё ли равно, в какой форме они тебе даны?

И ни чё, конечно был не прав, это не ответ а белебердистика какая-то, Верримор я уже помоему говорил что писать нужно по существу, а не быть выскочкой.

gex224 от Февраля 07, 2013, 01:42:26 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 09:17:34 am
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 08:50:12 am
Вот я когда поворот делаю, как-то у меня резкий выход происходит, затем воздуха хватает только на 3-4 метра, как бы научиться делать равномерный выдох?
А вот мой вопрос по теме.
Цитировать
на это был ответ : <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215696#msg215696>

а это <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215774#msg215774>
было ответом на это : <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215764#msg215764> и
это <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215768#msg215768>
Соснин ты не по существу говоришь, а больше умничаешь .

Berrimor от Февраля 07, 2013, 01:46:34 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 01:41:27 pm
И ни чё, конечно был не прав, это не ответ а белебердистика какая-то, Верримор я уже помоему говорил что писать нужно по существу, а не быть выскочкой.
И в чём он был принципиально не прав?

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:00:11 pm
Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 01:46:34 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 01:41:27 pm
И ни чё, конечно был не прав, это не ответ а белебердистика какая-то, Верримор я уже помоему говорил что писать нужно по существу, а не быть выскочкой.
И в чём он был принципиально не прав?
Верримор ты что не понимаешь, он написам мне так, как будто я debil и ничего не понимаю и вообще че я типа тут делаю. Ну напиши ты упражнения, серии, что может помочь делать длинные выходы, нет нужно х.... сочинить и ляпнуть.

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:04:03 pm
Какие есть упражнения или серии для удлинения выходов?

Berrimor от Февраля 07, 2013, 02:13:48 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:00:11 pm
Верримор ты что не понимаешь, он написам мне так, как будто я debil и ничего не понимаю и вообще че я типа тут делаю. Ну напиши ты упражнения, серии, что может помочь делать длинные выходы, нет нужно х.... сочинить и ляпнуть.
Не, а как ты хотел то? Тебе объясняют, как лучше, а ты упёрся как парнокопытное - дайте мне серии, дайте мне упражнения. Ты не воспринимаешь никакой другой точки зрения кроме своей, как с тобой разговаривать?

Berrimor от Февраля 07, 2013, 02:15:55 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:04:03 pm
Какие есть упражнения или серии для удлинения выходов?
Ответ ещё вчера дан был о том, что является лучшим упражнением (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215766#msg215766>) и не один раз (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215789#msg215789>).

sosnin от Февраля 07, 2013, 02:23:10 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:04:03 pm
Какие есть упражнения или серии для удлинения выходов?
любые,если ты делаешь выход длиннее, чем хочешь чтобы потом был.
и то,что тебе посоветовали попадает именно под это правило. если ты поплывешь это не серией,а длинным заданием в 800-будет еще лучше,т.к. поворотов у тебя станет больше раза в 2.
тебе это сразу не ясно? так тебе это и разговывают уже второй день...

Гала от Февраля 07, 2013, 02:25:09 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:04:03 pm
Какие есть упражнения или серии для удлинения выходов?
Эта песня хороша, начинай с начала ;D

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:37:30 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:23:10 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:04:03 pm
Какие есть упражнения или серии для удлинения выходов?
любые,если ты делаешь выход длиннее, чем хочешь чтобы потом был.
и то,что тебе посоветовали попадает именно под это правило. если ты поплывешь это не серией,а длинным заданием в 800-будет еще лучше,т.к. поворотов у тебя станет больше раза в 2.
тебе это сразу не ясно? так тебе это и разговаривают уже второй день...
Яже объяснял что после первой сотки не получается делать длинные выходы когда плывешь 800, ты что не читал, так как со вдохом проблемы?

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:40:32 pm
Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm
gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так,чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?
Вот он ответ Верримор читай выше.

Гала от Февраля 07, 2013, 02:40:52 pm
Так тебе уже и говорили,что не так важно как у тебя получается сейчас, надо просто делать на тот максимум, на который ты сейчас способен, будешь делать, начнет получаться лучше, потом еще лучше, потом так, как надо ;)

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:42:37 pm
Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 02:40:52 pm
Так тебе уже и говорили,что не так важно как у тебя получается сейчас, надо просто делать на тот максимум, на который ты сейчас способен, будешь делать, начнет получаться лучше, потом еще лучше, потом так, как надо ;)
Ну да так бы все люди были бы супер пловцами согласись?

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:45:57 pm
Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 02:40:52 pm
Так тебе уже и говорили,что не так важно как у тебя получается сейчас, надо просто делать на тот максимум, на который ты сейчас способен, будешь делать, начнет получаться лучше, потом еще лучше, потом так, как надо ;)
Если все было так просто как ты говоришь, я бы уже давно стал дельфином. Как в поговорке говорится на словах ты Лев Толстой а на деле пшик. :D

sosnin от Февраля 07, 2013, 02:46:59 pm
были бы,еслиб делали...а так 90% обсуждает,еще 9% делает неправильно. остается 1 процент.
а чтоб быть суперплавцом надо не только выходы делать по 7метров. суперплавцы делают 8 раз по 14,5-14,99 за 200метров на спине.

Гала от Февраля 07, 2013, 02:48:36 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:42:37 pm

Ну да так бы все люди были бы супер пловцами согласись?
Нет не были бы. Если ты про то как надо учить делать сальто, то можно рассказать,но я и на этот счет никаких специальный упражнений не знаю, мы просто тупо его долбили, тренер один раз объяснил, мы все повторили,а потом на любых заданиях обязаны были делать и в конце каждой трени вся группа делала от 20 до 100 поворотов, смотря какая трени была. Но смысл был тот же,что и у тебя с выходами-долбить,долбить,долбить,пока не получится и поворот не станет автоматическим. Есть,конечно,задания типа того,что ты описал,но,если ты во всех остальных дистанциях будешь поворот с выходом игнорить, то прогресс будет минимальным :)

Berrimog от Февраля 07, 2013, 02:52:49 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:40:32 pm

Цитата: sosnin от Февраля 06, 2013, 02:29:13 pm

gex224, это вопрос из серии: сколько я должен в колхозе вспахать милометров полей на тракторе, чтобы попасть на трассу в монако F1?

и как сделать так, чтоб я не обоср..ся входя в поворот на 240 км\ч?

Вот он ответ Верримор читай выше.

Какой ужас, впрочем, я уже свою позицию обозначал (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg215889#msg215889>).

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 02:48:36 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:42:37 pm

Ну да так бы все люди были бы супер пловцами согласись?

Нет не были бы. Если ты про то как надо учить делать сальто, то можно рассказать, но я и на этот счет никаких специальных упражнений не знаю, мы просто тупо его долбили, тренер один раз объяснил, мы все повторили, а потом на любых заданиях обязаны были делать и в конце каждой тренировки вся группа делала от 20 до 100 поворотов, смотря какая тренировка была. Но смысл был тот же, что и у тебя с выходами-долбить, долбить, долбить, пока не получится и поворот не станет автоматическим. Есть, конечно, задания типа того, что ты описал, но, если ты во всех остальных дистанциях будешь поворот с выходом игнорить, то прогресс будет минимальным :)

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание. По поводу поворота могу сказать что Австралийский тренер пытался своих пловцов учить делать поворот на счет 1, 2, 3., 1, 2, 3 ноги, 1, 2, 3 - руки.

Berrimor от Февраля 07, 2013, 02:53:37 pm

Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 02:48:36 pm

Если ты про то как надо учить делать сальто, то можно рассказать, но я и на этот счет никаких специальных упражнений не знаю

На ютубе всё есть, было бы желание.

sosnin от Февраля 07, 2013, 02:54:44 pm

вот с поворотом есть упражнения: и зал, и растяжки, и прыжки-беги, и гимнастика... а вот с дыханием увы. ну трубку можно одеть, ну противогаз. в любом случае нужно себя заставлять и делать. а с поворотом-повышенное количество прыжков в тренировке приведет хоть к минимальному, но более эффективному толчку.

gex224 от Февраля 07, 2013, 02:57:23 pm

Ладно я понял вашу точку зрения "все это тренируется, просто нужно 1 делать на это акцент и как можно больше" правильно?

sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.

ну поэтому ты и будешь так плавать...

когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.

пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.

Гала от Февраля 07, 2013, 02:58:32 pm

Ну, если про зал, растяжки, то да, на ютубе тоже все хорошо показано, но по большому счету, все равно надо брать количеством, т.е. делать, делать и делать.

evgeny от Февраля 07, 2013, 03:13:00 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.

Глупость какая. Какая связь между высоким локтем и выходом?

Плыви первые 5...15 м с акцентом на выход, остаток с акцентом на высокий локоть! При большом желании можно, конечно и специально отрабатывать типа: толчок, выход, гребок кувырок, к бортику, кувырок, толчок-выход. До

синих чертиков в глазах. Но мне кажется, что просто плавать и приятнее и эффективнее, поскольку все будет происходить на рабочих скоростях.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:21:55 pm
Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:13:00 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm
Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.
Глупость какая. Какая связь между высоким локтем и выходом?
Плыви первые 5...15 м с акцентом на выход, остаток с акцентом на высокий локоть! При большом желании можно, конечно и специально отрабатывать типа: толчок, выход, гребок кувырок, к бортику, кувырок, толчок-выход. До синих чертиков в глазах. Но мне кажется, что просто плавать и приятнее и эффективнее, поскольку все будет происходить на рабочих скоростях.
Фигня это все не сможешь ты все сразу контролировать ты же не робот согласишься?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:23:24 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm
Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.
ну поэтому ты и будешь так плавать...
когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.
пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.
Это правило думаешь будет действовать во всех случаях?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:24:09 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:23:24 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm
Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.
ну поэтому ты и будешь так плавать...
когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.
пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.
Это правило думаешь будет действовать во всех случаях?
Даже когда ты на стадии обучения?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:26:16 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:23:24 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm
Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.
ну поэтому ты и будешь так плавать...
когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.
пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.
Это правило думаешь будет действовать во всех случаях?
Когда ты делаешь упражнение ты же отрабатываешь то, на что направлено упражнение.

Berrimog от Февраля 07, 2013, 03:27:53 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:21:55 pm
Фигня это все не сможешь ты все сразу контролировать ты же не робот согласишься?
Вот ты опять споришь ради спора, пишешь не думая.
Какое контролировать всё? Сделал выход и забыл про него, плывёшь и следишь за локтём, начал кувырок делать - думаешь о качественном отталкивании и проныривании, вынырнул и опять забыл про поворот.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:28:47 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.

ну поэтому ты и будешь так плавать...

когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.

пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.

да есть масса упражнений где такие противоречия и что ты на всех них будешь делать выход? Нифига подобного.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:30:16 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 07, 2013, 03:27:53 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:21:55 pm

Фигня это все не сможешь ты все сразу контролировать ты же не робот согласишься?

Вот ты опять споришь ради спора, пишешь не думая.

Какое контролировать всё? Сделал выход и забыл про него, плывёшь и следишь за локтём, начал кувырок делать - думаешь о качественном отталкивании и проныривании, вынырнул и опять забыл про поворот.

про кого забыл про выход? да хрен там, у пловцов высокого класса у них высочайший анализ выхода, поворота, гребков.

evgeny от Февраля 07, 2013, 03:30:43 pm

Фигня это все не сможешь ты все сразу контролировать ты же не робот согласишься?[/quote]

Опять глупость. Во-первых ВСЁ СПРАЗУ и не надо. Во-вторых я именно так и плаваю. С той лишь разницей, что брассист. На выходе контролирую выход, на дистанции гребок, положение тела.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:32:32 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:30:43 pm

Фигня это все не сможешь ты все сразу контролировать ты же не робот согласишься?

Опять глупость. Во-первых ВСЁ СПРАЗУ и не надо. Во-вторых я именно так и плаваю. С той лишь разницей, что брассист. На выходе контролирую выход, на дистанции гребок, положение тела.

[/quote]

Скажи а для чего тогда упражнения направленные на тренировку чего-то одного так просто их придумали? Смысл их тогда?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:33:30 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:30:43 pm

Фигня это все не сможешь ты все сразу контролировать ты же не робот согласишься?

Опять глупость. Во-первых ВСЁ СПРАЗУ и не надо. Во-вторых я именно так и плаваю. С той лишь разницей, что брассист. На выходе контролирую выход, на дистанции гребок, положение тела.

[/quote]

А как ты будешь контролировать выход в конце 800 м.?

evgeny от Февраля 07, 2013, 03:33:44 pm

Это и есть отработка чего то одного. Сначала один выход, затем один высокий локоть.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:34:53 pm

Вы меня пытаетесь убедить что все можно тренировать в одном задании?

evgeny от Февраля 07, 2013, 03:35:46 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:33:30 pm

А как ты будешь контролировать выход в конце 800 м.?

Как получится, так и буду контролировать, но буду-не забуду.

sosnin от Февраля 07, 2013, 03:35:50 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:28:47 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.

ну поэтому ты и будешь так плавать...

когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.

пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.

да есть масса упражнений где такие противоречия и что ты на всех них будешь делать выход? Нифига подобного. ну да, я стараюсь везде делать выход длинный и сильный. кроме брасса. но я им развлекаюсь только в разминке. и когда я делаю выход-думаю о выходе, подходя к поверхности-думаю о первом гребке, делая первый грбок-думаю о втором. на скольжении оперед сальто-думаю о повороте(черз какую сторону и смотрю на балбесов у бортика). когда ноги уже летят-ловлю момент касания и толкаюсь со всей силой, а не абыкак. и так час +-.

и правила этого придерживаюсь всегда. исключения бывают, но редко. помешались, захлебнулся, задумался и тп.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:36:01 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:33:44 pm

Это и есть отработка чего то одного. Сначала один выход, затем один высокий локоть.

На дистанции 800 м кролем?

Berrimor от Февраля 07, 2013, 03:37:06 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:36:01 pm

На дистанции 800 м кролем?

Ты говоришь о соревнованиях?

evgeny от Февраля 07, 2013, 03:37:25 pm

А в чем проблема то? Ну 800 и что?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:37:55 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:35:50 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:28:47 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.

ну поэтому ты и будешь так плавать...

когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.

пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.

да есть масса упражнений где такие противоречия и что ты на всех них будешь делать выход? Нифига подобного.

ну да, я стараюсь везде делать выход длинный и сильный. кроме брасса. но я им развлекаюсь только в разминке.

и когда я делаю выход-думаю о выходе, подходя к поверхности-думаю о первом гребке, делая первый грбок-думаю о втором. на скольжении оперед сальто-думаю о повороте(черз какую сторону и смотрю на балбесов у бортика).

когда ноги уже летят-ловлю момент касания и толкаюсь со всей силой, а не абыкак. и так час +-.

и правила этого придерживаюсь всегда. исключения бывают, но редко. помешались, захлебнулся, задумался и тп.

И ты хочешь сказать что у тебя всегда получается качественный выход?

sosnin от Февраля 07, 2013, 03:38:26 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:34:53 pm

Вы меня пытаетесь убедить что все можно тренировать в одном задании?

ну "можно"-это как бы теория, идеал. не все сразу. а без старания ничего не будет.

да и упражнения даются на ПОСТАНОВКУ или ИСПРАВЛЕНИЕ какой-то части гребка\техники. никто не говорил, что ты должен другого не делать :)

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:39:30 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:35:46 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:33:30 pm

А как ты будешь контролировать выход в конце 800 м.?

Как получится, так и буду контролировать, но буду-не забуду.

вот евгений в этом то и речь "как получится", я если вы будете выполнять упражнение с целью на хороший и качественный выход он будет реально качественный, а достигается это отдельным заданием.

sosnin от Февраля 07, 2013, 03:39:48 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:37:55 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:35:50 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:28:47 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:57:51 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 02:53:17 pm

Конечно буду игнорить, потому как другие задания направлены на другое, например когда ты делаешь упражнения на высокий локоть, на выход ты не будешь так акцентировать внимание.

ну поэтому ты и будешь так плавать...

когда даются упражнения и плывутся, то они не должны вычленять из техники другие элементы. если нет прямого противоречия.

пример прямого противоречия: плавание ногами с доской и упражнение на высокий локоть.

да есть масса упражнений где такие противоречия и что ты на всех них будешь делать выход? Нифига подобного.

ну да, я стараюсь везде делать выход длинный и сильный. кроме брасса. но я им развлекаюсь только в разминке.

и когда я делаю выход-думаю о выходе, подходя к поверхности-думаю о первом гребке, делая первый гребок-думаю о втором. на скольжении оперед сальто-думаю о повороте (черз какую сторону и смотрю на балбесов у бортика).

когда ноги уже летят-ловлю момент касания и толкаюсь со всей силой, а не абыкак. и так час +-.

и правила этого придерживаюсь всегда. исключения бывают, но редко. помешались, захлебнулся, задумался и тп.

И ты хочешь сказать что у тебя всегда получается качественный выход?

сейчас, в моей готовности, только на Пульсе до 24. поэтому пока на П26 меня хватит ну на 200 метров.

evgeny от Февраля 07, 2013, 03:44:25 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:39:30 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:35:46 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:33:30 pm

А как ты будешь контролировать выход в конце 800 м.?

Как получится, так и буду контролировать, но буду-не забуду.

вот евгений в этом то и речь "как получится", я если вы будете выполнять упражнение с целью на хороший и качественный выход он будет реально качественный, а достигается это отдельным заданием.

1. Я говорю о тренировках. Они для того и плавают, чтобы делать сначала как получится, а потом хорошо.

2. Мы говорили о КОНТРОЛЕ. Так вот контроль я практически всегда делаю-не забываю.

3. Совместить в одном тренировочном задании ВСЕГО два разнесенных по времени элемента: выход и гребок не только можно, но и нужно.

sosnin от Февраля 07, 2013, 03:48:37 pm

пс. когда-то я и влево дышать не мог. плавал с переходом левой руки при вдохе вправо. и плавал так годами. год учился дышать влево. за этот год проплыл 1200 км. вот потом я научился дышать влево :)

Berrimor от Февраля 07, 2013, 03:48:44 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:39:30 pm

вот евгений в этом то и речь "как получится", я если вы будете выполнять упражнение с целью на хороший и качественный выход он будет реально качественный, а достигается это отдельным заданием.

Ты в курсе, что ситуация звездочком пахнет?

Сначала ты приходишь, жалуешься и спрашиваешь совета, а потом сам же учишь людей, которые говорят тебе, как они успешно наработали искомый тебе навык, что на самом деле они всё делали не правильно.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:44:25 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:39:30 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:35:46 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:33:30 pm

А как ты будешь контролировать выход в конце 800 м.?

Как получится, так и буду контролировать, но буду-не забуду.

вот евгений в этом то и речь "как получится", я если вы будете выполнять упражнение с целью на хороший и качественный выход он будет реально качественный, а достигается это отдельным заданием.

1. Я говорю о тренировках. Они для того и плавают, чтобы делать сначала как получится, а потом хорошо.

2. Мы говорили о КОНТРОЛЕ. Так вот контроль я практически всегда делаю-не забываю.

3. Совместить в одном тренировочном задании ВСЕГО два разнесенных по времени элемента: выход и гребок не только можно, но и нужно.

я соглашусь когда ты плывешь определенную дистанцию ты пытаешься себя контролировать, как бы все контролировать. А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком случае выходы будут эффективнее? То есть это я к тому, чтобы как бы наработать эти выходы понимаете?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:52:23 pm

Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 03:48:44 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:39:30 pm

вот евгений в этом то и речь "как получится", я если вы будете выполнять упражнение с целью на хороший и качественный выход он будет реально качественный, а достигается это отдельным заданием.

Ты в курсе, что ситуация звездцем пахнет?

Сначала ты приходишь, жалуешься и спрашиваешь совета, а потом сам же учишь людей, которые говорят тебе, как они успешно наработали искомый тебе навык, что на самом деле они всё делали не правильно.

Да ничем здесь не пахнет, речь сейчас пошла вообще о мотиве задания, Например мотив задания проплыть определенную дистанцию с выходом 8 метров, ты начинаешь долбить его определенной серией. вот и все

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:53:22 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:44:25 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:39:30 pm

Цитата: evgeny от Февраля 07, 2013, 03:35:46 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:33:30 pm

А как ты будешь контролировать выход в конце 800 м.?

Как получится, так и буду контролировать, но буду-не забуду.

вот евгений в этом то и речь "как получится", я если вы будете выполнять упражнение с целью на хороший и качественный выход он будет реально качественный, а достигается это отдельным заданием.

1. Я говорю о тренировках. Они для того и плавают, чтобы делать сначала как получится, а потом хорошо.

2. Мы говорили о КОНТРОЛЕ. Так вот контроль я практически всегда делаю-не забываю.

3. Совместить в одном тренировочном задании ВСЕГО два разнесенных по времени элемента: выход и гребок не только можно, но и нужно.

я соглашусь когда ты плывешь определенную дистанцию ты пытаешься себя контролировать, как бы все контролировать. А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком случае выходы будут эффективнее? То есть это я к тому, чтобы как бы наработать эти выходы понимаешь?

или с контролем гребков по выбору.

sosnin от Февраля 07, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком случае выходы будут эффективнее?

думаю, в лучшем случае, через полгода таких заданий выход станет эффективнее.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:55:40 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком случае выходы будут эффективнее?

думаю, в лучшем случае, через полгода таких заданий выход станет эффективнее.

А вот теперь из личного опыта, мне тренер давал такое задание тула плыву 16 гребков, обратно 13, до этого у меня было 17 и 16. Через 5 дней я сделал 16, 13.

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:56:39 pm

Почему я это сделал, что сила за пять дней появилась, или техника?

gex224 от Февраля 07, 2013, 03:57:26 pm

Да потому что у меня мотив был такой, как раньше говорили умри но сделай это.

Berrimor от Февраля 07, 2013, 03:58:28 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:52:23 pm

Да ничем здесь не пахнет, речь сейчас пошла вообще о мотиве задания, Например мотив задания проплыть определенную дистанцию с выходом 8 метров, ты начинаешь долбить его определенной серией. вот и все

Тебе объяснили пользу от такого задания и предложили решение проверенное временем.

Ты сказал, что ты ничего делать не будешь и следить за собой не будешь, ты хочешь серии плыть(я уж не знаю, что там - лень или желание поделаться какое-нибудь задание). Ну а далее, ты перешёл к тому, что начал сам учить как надо набирать выходы.

Вот весь разговор вкратце.

gex224 от Февраля 07, 2013, 04:00:01 pm

Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 03:58:28 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:52:23 pm

Да ничем здесь не попахивает, речь сейчас пошла вообще о мотиве задания, Например мотив задания проплыть определенную дистанцию с выходом 8 метров, ты начинаешт долбить его определенной серией. вот и все Тебе объяснили пользу от такого задания и предложили решение проверенное временем.

Ты сказал, что ты ничего делать не будешь и следить за собой не будешь, ты хочешь серии плыть. Ну а далее, ты перешёл к тому, что начал сам учить как надо нарабатывать выходы.

Вот весь разговор вкратце.

Ладно Верримор пока.

Berrimor от Февраля 07, 2013, 04:02:32 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:55:40 pm

А вот теперь из личного опыта, мне тренер давал такое задание тула плову 16 гребков, обратно 13, до этого у меня было 17 и 16. Через 5 дней я сделал 16, 13.

Угу, только вот я хотел бы посмотреть на то, как он тебе даст задание плыть 800 метров, а потом не говоря тебе посчитает твои гребки - результат думаю ты сам знаешь.

p.s.

Если у тебя есть тренер, то чего ещё нужно? Ты платишь деньги, он даёт тебе задания, ты плывёшь их - все довольны ;)

Berrimor от Февраля 07, 2013, 04:03:09 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 04:00:01 pm

Ладно Верримор пока.

Не хами, не умеешь разговаривать не спрашивай, с тобой нормально разговаривают.

evgeny от Февраля 07, 2013, 04:04:48 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:55:40 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком случае выходы будут эффективнее?

думаю, в лучшем случае, через полгода таких заданий выход станет эффективнее.

А вот теперь из личного опыта, мне тренер давал такое задание тула плову 16 гребков, обратно 13, до этого у меня было 17 и 16. Через 5 дней я сделал 16, 13.

Не надо путать мягкое с теплым. Количество гребков - не панацея. Выход - это дыхание (причем не на повороте. а на всей дистанции) и цикл движений на автомате.

Из собственного опыта. Я плавал в детстве (76-78 гг). Выходы в брассе были другие и техника была другая. Мне понадобились 3 месяца в 2011 г, чтобы наработать выход с дельфинообразным движением и осовременить общий стиль. Но и сейчас я пробую разные варианты и выхода и плавания.

evgeny от Февраля 07, 2013, 04:20:00 pm

Да, надо еще понимать, что наработка навыка - это тысячи повторений. В стрессовой ситуации, на соревнованиях, не закрепленный элемент будет автоматически выполняться по-старому.

ЕвгенийК от Февраля 07, 2013, 04:22:54 pm

а карма уже почти как у Варяга)

@LE}@NDER от Февраля 07, 2013, 06:33:27 pm

Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 04:03:09 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 04:00:01 pm

Ладно Верримор пока.

Не хами, не умеешь разговаривать не спрашивай, с тобой нормально разговаривают.

Эту уже не первый раз, кстати.

Гала от Февраля 07, 2013, 07:42:54 pm

Мда, тяжелый случай(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>).

ОК, gex224, я поняла, ты не можешь (не хочешь) плавать задания на что-то еще, кроме выхода и на них контролировать свой выход, не страшно, представь, что я твой тренер и я тебе говорю: "А теперь, детка, ты плывешь 800м вольным, плывешь в 75% от максимальной скорости с упором на повороты и выходы." Сделал? Молодец. Теперь плаваем 10*100 в режиме 2 минуты с упором на повороты и выходы, разминка 400 двухударным вольным упор на повороты и выходы и т.д., и т.п. Так тебе подходит?

Гала от Февраля 07, 2013, 07:49:58 pm

Ах, да, забыла добавить, работать над высоким локтем надо в любом задании, это аксиома, высокий локоть никак не зависит от выходов, а, если ты можешь либо жвать жвачку, либо гулять по парку, то я не знаю, с этой проблемой точно не на этот форум(<http://s8.rimg.info/dde5ae286c1a6f6b4ca91eb768cf416a.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660938055.html>)

Рунтя от Февраля 07, 2013, 11:05:27 pm

Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 07:42:54 pm

Мда, тяжелый случай(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>).

ОК, gex224, я поняла, ты не можешь (не хочешь) плавать задания на что-то еще, кроме выхода и на них контролировать свой выход, не страшно, представь, что я твой тренер и я тебе говорю: "А теперь, детка, ты плывешь 800м вольным, плывешь в 75% от максимальной скорости с упором на повороты и выходы." Сделал? Молодец. Теперь плаваем 10*100 в режиме 2 минуты с упором на повороты и выходы, разминка 400 двухударным вольным упор на повороты и выходы и т.д., и т.п. Так тебе подходит?

Гала, респект! Очень популярно объяснила, хоть уже 7 страниц тоже самое другими словами написали. Очень надеюсь, что хамкой и тупой животной не обзовут ни тебя, ни меня, и не обвинят в шовинизме и подбздыкивании мужчинам, которые за свою жизнь не один десяток километров намотали по бассам.

Гала от Февраля 07, 2013, 11:17:22 pm

Обязательно обвинят ;D, но мне плевать(<http://s17.rimg.info/551bed3834c85d3cd5bd0617b7baffed.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1050577767.html>)

gex224 от Февраля 08, 2013, 06:03:33 am

Цитата: Berrimor от Февраля 07, 2013, 04:02:32 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:55:40 pm

А вот теперь из личного опыта, мне тренер давал такое задание тула плову 16 гребков, обратно 13, до этого у меня было 17 и 16. Через 5 дней я сделал 16, 13.

Угу, только вот я хотел бы посмотреть на то, как он тебе даст задание плыть 800 метров, а потом не говоря тебе посчитает твои гребки - результат думаю ты сам знаешь.

p.s.

Если у тебя есть тренер, то чего ещё нужно? Ты платишь деньги, он даёт тебе задания, ты плывёшь их - все довольны ;)

800 мне тренер не даст, а вот 400 может быть.

gex224 от Февраля 08, 2013, 06:05:02 am

Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 07:42:54 pm

Мда, тяжелый случай(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>).

ОК, gex224, я поняла, ты не можешь (не хочешь) плавать задания на что-то еще, кроме выхода и на них контролировать свой выход, не страшно, представь, что я твой тренер и я тебе говорю: "А теперь, детка, ты плывешь 800м вольным, плывешь в 75% от максимальной скорости с упором на повороты и выходы." Сделал? Молодец. Теперь плаваем 10*100 в режиме 2 минуты с упором на повороты и выходы, разминка 400 двухударным вольным упор на повороты и выходы и т.д., и т.п. Так тебе подходит?

Да :) точно тяжелый случай!!! ;D

sosnin от Февраля 08, 2013, 11:00:12 am

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:55:40 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:53:47 pm

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком

случае выходы будут эффективнее?

думаю, в лучшем случае, через полгода таких заданий выход станет эффективнее.

А вот теперь из личного опыта, мне тренер давал такое задание тула плову 16 гребков, обратно 13, до этого у меня было 17 и 16. Через 5 дней я сделал 16, 13.

Почему я это сделал, что сила за пять дней появилась, или техника?

да скорее всего у тебя получается, что ты можешь плавать только под "пинками и подбадриванием", а в самостоятельном плавании отключаешь голову и плаваешь абы-как.

так вот это твоя личная проблема. плавание-это тотальный самоконтроль+ понимание своего состояния. если у тебя этого нет и ты не стремишься к этому, твое кпд от тренировок стремится к нулю.

расскажу такую историю. было 6 мальчиков они плавали полгода рядом друг с другом одни и те же задания. один из них был нарцисс... все упражнения на технику он делал оттачивая этот Важный элемент-тренер хвалил, задания на объем он плыл первым-тренер хвалил, позже те же задания на гребок плыл первый-тренер хвалил, серии по пульсу плыл первый-тренер хвалил, задания на повышенных пульсах плыл первый-тренер хвалил. но при всех сериях-заданиях он делал в среднем на 2-3 гребка больше чем все. а при упражнениях меньше чем все на 2-3...вроде и потенциал есть, да ума не было, чтобы ВСЕГДА делать гребок. через полгода старт. все плывут одни дистанции. и нарцисс-последний по времени.

как так?

мандраж, не подвелся, травмы?-не замечено такого. тупо сливается потихоньку каждому...

еще по кругу полгода-история повторяется

еще полгода- уже появился страх соревнований!

еще полгода.меняется тренер у всех. начинает идти работа на выносливость низких пульсах. и оказывается, что

нарцисс, все время плыл на пульсах ВЫШЕ всех на 3-5 единиц...утаивал (вот все ребята-то удивлялись и недовольствовались.потом вообще друг другу мерить начали.засечешь у другого высокий\низкий пульс,заложишь друга-он пашет штрафной круг)...

тренер стал его заставлять плыть правильно.вся группа плывет быстро-он медленно, последний, на гребок и пульс...настали соры-у него время №2.

пошло еще полсе полгода. тренер опять его отдельно учит....он обидился, что постоянно последний и бросил плавать.... потенциал, работоспособность, антропометрия, чувство воды-тренер считал под уровень мсмк железно. доплавал он до кмс. только мозгов у него нет и понимания, что надо делать все сразу и безвольным.

он был идеальным спаринг партнером: всегда тянул всех и все знали, как его "задавить" перед стартом или выбить из себя.

Гала от Февраля 08, 2013, 11:47:29 am

Я предлагаю не продолжать этот разговор, нет смысла. Человек полностью уверен, что он прав, не будем его разубеждать (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Berrimor от Февраля 08, 2013, 11:58:10 am

Цитата: sosnin от Февраля 08, 2013, 11:00:12 am

потом вообще друг другу мерить начали.засечешь у другого высокий\низкий пульс,заложишь друга-он пашет штрафной круг

;D

Гала от Февраля 08, 2013, 12:00:24 pm

По принципу: сделал гадость, сердцу радость ;D

sosnin от Февраля 08, 2013, 12:12:14 pm

Цитата: Berrimor от Февраля 08, 2013, 11:58:10 am

Цитата: sosnin от Февраля 08, 2013, 11:00:12 am

потом вообще друг другу мерить начали.засечешь у другого высокий\низкий пульс,заложишь друга-он пашет штрафной круг

;D

не ну а че? плывешь, дышишь, мучишься гребком, держишь третий километр пульс 23, а он бах-ускорился на финише и натянул тебя на секунду. ты ему пульс померил-он поплыл лишний раз...справедливость же должна быть! спорт может быть честным.

Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:37:18 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 02:46:59 pm

были бы, если бы делали...а так 90% обсуждает, еще 9% делает неправильно. остается 1 процент.

а чтоб быть суперплавцом надо не только выходы делать по 7метров. суперплавцы делают 8 раз по 14,5-14,99 за 200метров на спине.

;D ;D суровая печалька жизни.....

Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:44:04 pm
Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:53:47 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:49:29 pm

А вот теперь тебе дают задание проплыть эту же дистанцию но с контролем выходов, как ты думаешь в каком случае выходы будут эффективнее?

думаю, в лучшем случае, через полгода таких заданий выход станет эффективнее.

если не умеешь плавать дельфином под водой - то не станет, проверял

Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:47:46 pm
Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:56:39 pm
Почему я это сделал, что сила за пять дней появилась, или техника?

Цитата: gex224 от Февраля 07, 2013, 03:57:26 pm

Да потому что у меня мотив был такой, как раньше говорили умри но сделай это.

давай, я тебе дам мотивации... туда проплыви за 11 секунд, а обратно за 12.... только смотри не умри, потому что не сделаешь.... ;D ;D ;D

наивняк

sosnin от Февраля 08, 2013, 01:49:17 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:44:04 pm

если не умеешь плавать дельфином под водой - то не станет, проверял

ну незнаю. ты ж видел мои выходы по 8 метров. они иногда даже получаются всего с 1 ударом ногами. я даже без сознания 6 метров делал без ударов. но конечно они не настолько эффективны и быстры, как твои или лохтенатора :(

а во-вторых, кто мешает учиться ? ;)

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:37:18 pm

;D ;D суровая печалька жизни.....

я б сказал-травма :)

Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:57:21 pm
Цитата: sosnin от Февраля 08, 2013, 01:49:17 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:44:04 pm

если не умеешь плавать дельфином под водой - то не станет, проверял

ну незнаю. ты ж видел мои выходы по 8 метров. они иногда даже получаются всего с 1 ударом ногами. я даже без сознания 6 метров делал без ударов. но конечно они не настолько эффективны и быстры, как твои или лохтенатора :(

а во-вторых, кто мешает учиться ? ;)

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:37:18 pm

;D ;D суровая печалька жизни.....

я б сказал-травма :)

поэтому ты и утонул в конце... кто плавает 800 м с выходами??? да и 200 тоже это надо быть очень натренированным, т.е. ты все что на поворотах выиграл потом на дистанции потерял из за потери сознания ;D
опять же выходы ради выхода и красоты скольжения, это не по нашему, это по вашему ;D

скрость то ктонибудь замерял на своих выходах? я думаю что выходы это для крутых чуваков, либо для детей из которых отбирают.

sosnin от Февраля 08, 2013, 02:04:00 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 08, 2013, 01:57:21 pm

скрость то ктонибудь замерял на своих выходах? вобщем выходы это для крутых чуваков, либо для детей из которых отбирают.

доля правды в том, что не натренирован я был. да и трени такие были. я ж 125 нормально шел...

без выходов засекал: на 25м на 2-3 гребка будет больше. уставать начинаю так же, то есть на 5 метров раньше... то есть на 100метрах я устану на 15% раньше. т.к. на выходе дыхание не сбивается, руки отдыхают. а по скорости все

тип-топ-я вылажу на поверхность при достижении скорости проплывания.

gex224 от Февраля 08, 2013, 02:45:09 pm

Да может ты Соснин и прав где-то я не совсем себя контролирую поэтому так и плаваю, не хватает меня может отношение не то. Вообще буду думать.

gex224 от Февраля 10, 2013, 11:38:00 am

Я сегодня засек время с тумбочки до выхода на поверхность 4.42. Жаль видео нет.

Ivan Tyarkin от Февраля 10, 2013, 02:12:54 pm

Цитата: gex224 от Февраля 10, 2013, 11:38:00 am

Я сегодня засек время с тумбочки до выхода на поверхность 4.42. Жаль видео нет.

Это 15 метров выход? тогда ты как суперолимпийский чемпион

Смысла в этих цифрах нет, если не указано сколько метров ты прошел за 4.42

gex224 от Февраля 10, 2013, 02:51:11 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 10, 2013, 02:12:54 pm

Цитата: gex224 от Февраля 10, 2013, 11:38:00 am

Я сегодня засек время с тумбочки до выхода на поверхность 4.42. Жаль видео нет.

Это 15 метров выход? тогда ты как суперолимпийский чемпион

Смысла в этих цифрах нет, если не указано сколько метров ты прошел за 4.42

Нет в метрах это где-то в районе 10 м

gex224 от Февраля 10, 2013, 02:54:20 pm

хотя первый четвертак я прошел в районе 15 сек.

Гала от Февраля 10, 2013, 04:25:57 pm

А всего сколько было четвертков и что со временем дальше?

gex224 от Февраля 11, 2013, 04:36:08 am

Цитата: Гала от Февраля 10, 2013, 04:25:57 pm

А всего сколько было четвертков и что со временем дальше?

Да это были соревы в бассейне и я решил поучавствовать на 50 м кролем, первый четвертак прошел за 15.81 с. общее время 35.91 с. это хуже моего рекорда на 90 сотых.

Little_boo от Февраля 11, 2013, 10:33:09 am

Цитата: gex224 от Февраля 05, 2013, 02:37:14 pm

Всем привет, сейчас стал замечать, что когда делаю выход, руки в локтевых суставах не до конца выпрямляются, стал себя контролировать и почувствовал что на 1 метр дальше стал скользить, у кого такое было?

Писал же что на гибкость надо заниматься, а в воде тянуться.

gex224 от Февраля 11, 2013, 01:10:31 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 11, 2013, 10:33:09 am

Цитата: gex224 от Февраля 05, 2013, 02:37:14 pm

Всем привет, сейчас стал замечать, что когда делаю выход, руки в локтевых суставах не до конца выпрямляются, стал себя контролировать и почувствовал что на 1 метр дальше стал скользить, у кого такое было?

Писал же что на гибкость надо заниматься, а в воде тянуться.

Занимаюсь Воо, у меня нет качественного контроля за собой, вот это да. Ну ничего, буду работать над этим.

gex224 от Февраля 21, 2013, 02:07:46 pm

<http://youtu.be/9dvDgK2XxB4> темп есть, продвижения нет.

goreth от Февраля 21, 2013, 04:00:08 pm

И не будет, шлепаешь по воде руками, на вдохе провал, нет ритма в движении, по всему плывешь частотой, а не качеством гребка.

Little_boo от Февраля 21, 2013, 06:11:23 pm
Цитата: gex224 от Февраля 21, 2013, 02:07:46 pm
<http://youtu.be/9dvDgK2XxB4> темп есть, продвижения нет.

ну руки стали хуже чем были, хз почему. Ты просто локти проваливаешь. Ещё раз настоятельно рекомендую изучить тему про высокий локоть, ещё раз посмотреть видео на которые я тебе давал ссылки. После этого купить резину и отработать гребок перед зеркалом, а потом эти ощущения перенести на воду. Чем ты там с тренером занимался не понятно.

И ноги опять вылетают по колено. Ты плаваешь упражнения что и писал, или забил давно? Суть - прямые ноги, работа ногами ПОД водой.

gex224 от Февраля 22, 2013, 01:47:30 am
Цитата: Little_boo от Февраля 21, 2013, 06:11:23 pm
Цитата: gex224 от Февраля 21, 2013, 02:07:46 pm
<http://youtu.be/9dvDgK2XxB4> темп есть, продвижения нет.

ну руки стали хуже чем были, хз почему. Ты просто локти проваливаешь. Ещё раз настоятельно рекомендую изучить тему про высокий локоть, ещё раз посмотреть видео на которые я тебе давал ссылки. После этого купить резину и отработать гребок перед зеркалом, а потом эти ощущения перенести на воду. Чем ты там с тренером занимался не понятно.

И ноги опять вылетают по колено. Ты плаваешь упражнения что и писал, или забил давно? Суть - прямые ноги, работа ногами ПОД водой.
плаваю.

avia334 от Февраля 22, 2013, 09:16:45 am
Посмотрел запись гех-а - это не плавание, а рубилово. Скольжения нет, локоть провален, и т.д. все части тела работают по своему, но не вместе. Плавание только за счет здоровья. Тут работать над техникой надо много-много. Позанимайся упражнениями на балланс, на высокий локоть, прямо каждую тренировку 80% времени на упражнения потратить, а через месяц-другой еще раз старт с видео.

Little_boo от Февраля 22, 2013, 11:21:41 am
Цитата: gex224 от Февраля 22, 2013, 01:47:30 am
плаваю.

Ты когда плавал постоянно засекался, постоянно шло улучшение. А сейчас уже 3 месяца нет инфы, нет времени. Сам-то ты себя как контролируешь?

gex224 от Февраля 22, 2013, 03:48:16 pm
Также и контролирую, гребной тренажер заказал, но что-то он долго мне идет больно. Конечно я и сам не доволен своим плаванием, не знаю нужно решать с гребком проблемы у меня. На медленной скорости у меня получается первые 50 метров сделать 29 гребков, затем как-то все сбивается и все. Когда начиная делать вдох то как будто стою на месте.
Упражнения сейчас делаю и на кулоках, и ноги отдельно плаваю, однако результат сильно не улучшился, хотя раньше я плавал не более 2000 м. сейчас 2.400-3000 .м

gex224 от Февраля 22, 2013, 03:53:57 pm
Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2013, 11:21:41 am
Цитата: gex224 от Февраля 22, 2013, 01:47:30 am
плаваю.

Ты когда плавал постоянно засекался, постоянно шло улучшение. А сейчас уже 3 месяца нет инфы, нет времени. Сам-то ты себя как контролируешь?
Сейчас я плаваю отрезки по 200, 300 м. стараюсь делать длинные выходы,

gex224 от Февраля 22, 2013, 04:28:10 pm

Цитата: gex224 от Февраля 22, 2013, 03:53:57 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2013, 11:21:41 am

Цитата: gex224 от Февраля 22, 2013, 01:47:30 am

плаваю.

Ты когда плавал постоянно засекался, постоянно шло улучшение. А сейчас уже 3 месяца нет инфы, нет времени.

Сам-то ты себя как контролируешь?

Сейчас я плаваю отрезки по 200, 300 м. стараюсь делать длинные выходы,

проблема моя в том что я не могу перенести технику на скорость, темп.

Гала от Февраля 22, 2013, 08:56:19 pm

А это всеобщая проблема. У меня так же, если 200 и больше я плыву более-менее технично, то спринты совершенно убийственно 8)

Рунтя от Февраля 22, 2013, 11:21:12 pm

Цитата: Гала от Февраля 22, 2013, 08:56:19 pm

А это всеобщая проблема. У меня так же, если 200 и больше я плыву более-менее технично, то спринты совершенно убийственно 8)

Такая же фигня. Сколько раз уже пыталась показать своему тренеру видео, где у меня прогресс в технике пошел. Но даже видео срывает на меня как секундомер, начинаю пороть что зря. И опять получаю "неуд". А уж соревы когда плыву, там вообще как корова языком слизала! Вся работа и над техникой, и над ее переносом на темп, и целевые установки ночью и утром перед заплывом, как стартовать, как вывести тело на выходе, как включить ноги, присоединить руки, как дышать, как ногами работать, как делать длинный и мощный гребок, все летит в хлам. На трениках плыву лучше, чем на соревнованиях.

Little_boo от Февраля 22, 2013, 11:51:36 pm

Цитата: gex224 от Февраля 22, 2013, 04:28:10 pm

проблема моя в том что я не могу перенести технику на скорость, темп.

едрен батон, по-моему речь было про то, что ты плаваешь на технику короткие отрезки и ускорения короткие.

откуда взялось ковыряние по 200-300м?

gex224 от Февраля 23, 2013, 06:17:07 am

Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2013, 11:51:36 pm

Цитата: gex224 от Февраля 22, 2013, 04:28:10 pm

проблема моя в том что я не могу перенести технику на скорость, темп.

едрен батон, по-моему речь было про то, что ты плаваешь на технику короткие отрезки и ускорения короткие.

откуда взялось ковыряние по 200-300м?

Воо более 300 м. я не плаваю. Я думаю что мне нужно медленней начинать старт, затем когда поймаю правильный гребок и скольжение, прибавить в темпе.

gex224 от Февраля 25, 2013, 06:23:20 am

И еще почему я на вдохе так торможу?

avia334 от Февраля 25, 2013, 08:58:05 am

Код:

И еще почему я на вдохе так торможу

Потому что положение головы неправильное. Голова не должна подниматься из воды вперед, а только закручиваться в бок. Рот вообще близко к подмышке должен находиться. Но это еще самое малое: обязательно руку, которая во время вдоха находится впереди не в коем случае нельзя проваливать, а тянуть вперед, поворачивая тело на бок и поднимая плечо и локоть. Только тогда скольжение появится и не будет удара воды об опущенные плечи. Для этого упражнения надо вводить на высокий локоть, повороты корпуса, протяжку и т.д.

варяг от Февраля 25, 2013, 10:16:12 am

Цитата: avia334 от Февраля 25, 2013, 08:58:05 am

Код:

И еще почему я на вдохе так торможу

Потому что положение головы неправильное. Голова не должна подниматься из воды вперед, а только закручиваться в бок. Рот вообще близко к подмышке должен находиться. Но это еще самое малое: обязательно руку, которая во время вдоха находится впереди не в коем случае нельзя проваливать, а тянуть вперед, поворачивая тело на бок и поднимая плечо и локоть. Только тогда скольжение появится и не будет удара воды об опущенные плечи. Для этого упражнения надо вводить на высокий локоть, повороты корпуса, протяжку и т.д.

А можно поподробнее про упр которые- тянуть руку при вдохе ?

avia334 от Февраля 25, 2013, 02:01:08 pm

Код:

А можно поподробнее про упр которые- тянуть руку при вдохе

Посоветовать можно для начала плавание на боку одна рука впереди тянется вперед, вторая вдоль туловища, работают только ноги, тело повернуто на 45 град, плечо над водой. 2-3 бассейна так проплыть.

Затем тоже самое но со сменой рук на счет 6,9,12 (любой кратно 3-м). Тут гнаться за частотой смены не надо, главное, чтобы тело при смене рук вытягивалось за ведущей рукой и плечо поднималось. Обязательно стараться сохранить вытянутость тела + подъем плеча - это сильно уменьшает сопротивление встречной воды. Так тоже 2-4 бассейна.

Потом такое же упражнение, но при смене рук, рука меняющая задерживается в согнутом положении (высокий локоть, кисть у воды на уровне головы) в течении 1-2 секунд. Следить чтобы вытянутая вперед рука при этом не проваливалась, а продолжала тянуться. После паузы произвести смену рук и положения тела. (смену рук делать в первой четверти, т.е. чтобы угол между ними при смене не был больше 90 град). Таких 2-3 бассейна.

И так пару недель поработать - провал руки исчезнет, сопротивление воды упадет.

варяг от Февраля 25, 2013, 02:22:32 pm

Цитата: avia334 от Февраля 25, 2013, 02:01:08 pm

Код:

А можно поподробнее про упр которые- тянуть руку при вдохе

Посоветовать можно для начала плавание на боку одна рука впереди тянется вперед, вторая вдоль туловища, работают только ноги, тело повернуто на 45 град, плечо над водой. 2-3 бассейна так проплыть.

Затем тоже самое но со сменой рук на счет 6,9,12 (любой кратно 3-м). Тут гнаться за частотой смены не надо, главное, чтобы тело при смене рук вытягивалось за ведущей рукой и плечо поднималось. Обязательно стараться сохранить вытянутость тела + подъем плеча - это сильно уменьшает сопротивление встречной воды. Так тоже 2-4 бассейна.

Потом такое же упражнение, но при смене рук, рука меняющая задерживается в согнутом положении (высокий локоть, кисть у воды на уровне головы) в течении 1-2 секунд. Следить чтобы вытянутая вперед рука при этом не проваливалась, а продолжала тянуться. После паузы произвести смену рук и положения тела. (смену рук делать в первой четверти, т.е. чтобы угол между ними при смене не был больше 90 град). Таких 2-3 бассейна.

И так пару недель поработать - провал руки исчезнет, сопротивление воды упадет.

А на что направлена вот эта пауза при проносе?...когда у головы руку задерживаем?

Гала от Февраля 25, 2013, 02:27:30 pm

Коль, это акулий плавник, если я правильно по описанию суть уловила.

варяг от Февраля 25, 2013, 02:36:06 pm

Да да я понял. Для чего он?

Кстати а может такое что после упр Попова на боку смена рук. И на вдох под придатую руку техника ухудшается сразу?

Бывает такое ?

И после ватерпольного кроля воду рву

avia334 от Февраля 25, 2013, 02:47:20 pm

Код:

Коль, это акулий плавник, если я правильно по описанию суть уловила

Усе правильно.

Направлено это упражнение прежде всего на выработку правильной техники, баланса тела, чтобы таз и ноги не проваливались в момент проноса руки в обычном режиме (постановка правильного баланса), чтобы плечо постоянно было над водой (очень уменьшает встречное сопротивление, а как мы знаем из курса физики сопротивление в воде возрастает прямопропорционально квадрату скорости), удлинение тела (чем длиннее тело в воде, тем меньше его сопротивление - поэтому корабли строят такими вытянутыми).

Вообще положение тела, при котором в воду опущены два плеча по времени должно быть минимальным. Кроль и кроль на спине - это плавание на боку.

Если надо еще что посоветовать из упражнений - пишите, еще много интересного есть для разнообразия тренировок и улучшения техники.

варяг от Февраля 25, 2013, 02:52:22 pm
А такой вопрос- где у меня провал в технике на последнем видео ?

Если надо скину ссылку

avia334 от Февраля 25, 2013, 02:56:45 pm
Код:
А такой вопрос- где у меня провал в технике на последнем видео ?

Если надо скину ссылку
Кинь, посмотрю, может что посоветую... .

варяг от Февраля 25, 2013, 03:01:14 pm
чувак который любит поспать на старте:D:D
<http://www.youtube.com/watch?v=rtneHULgtwl&feature=youtu.be>

@LE}{@NDER от Февраля 25, 2013, 03:42:27 pm
Цитата: варяг от Февраля 25, 2013, 03:01:14 pm
чувак который любит поспать на старте:D:D
<http://www.youtube.com/watch?v=rtneHULgtwl&feature=youtu.be>
Я кстати, тоже раз так проспал старт, когда стартовый сигнал дали почти одновременно с командой "На старт!".

варяг от Февраля 25, 2013, 04:47:53 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 25, 2013, 03:42:27 pm
Цитата: варяг от Февраля 25, 2013, 03:01:14 pm
чувак который любит поспать на старте:D:D
<http://www.youtube.com/watch?v=rtneHULgtwl&feature=youtu.be>
Я кстати, тоже раз так проспал старт, когда стартовый сигнал дали почти одновременно с командой "На старт!".

Ну если честно мне прям отлегло:):):)
Саня а ты как тренируешь старт ?

@LE}{@NDER от Февраля 25, 2013, 05:18:15 pm
Цитата: варяг от Февраля 25, 2013, 04:47:53 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 25, 2013, 03:42:27 pm
Цитата: варяг от Февраля 25, 2013, 03:01:14 pm
чувак который любит поспать на старте:D:D
<http://www.youtube.com/watch?v=rtneHULgtwl&feature=youtu.be>
Я кстати, тоже раз так проспал старт, когда стартовый сигнал дали почти одновременно с командой "На старт!".

Ну если честно мне прям отлегло:):):)
Саня а ты как тренируешь старт ?
Я обычно тренирую просто старт (и трековый и классический) с выходом в конце трени. А надо бы тренировать еще стартовую реакцию, а для этого, надо чтобы кто-то командовал и засекал время от свистка до отрыва стоп от тумбочки. Для этого нужно иметь кого-то, чтобы попросить.

avia334 от Февраля 26, 2013, 12:17:43 pm
Код:
чувак который любит поспать на старте:D:D

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

Посмотрел видео, по технике больших ляпов нет. На первой 25-метровке не работало левое плечо (им воду тормозил потоянно, надо сильнее выкручивать).

На второй 25-метровке с середины бассейна голова и плечи стали слишком высоко лежать - тут скорее всего усталость дала о себе знать и желание сильнее воду толкать при гребке.

А так - в целом неплохо. Частоты бы добавить без потери техники - еще 1-2 секунды бы снял. Попробуй в тренировках ранний захват, он учит быстро захватывать воду и локоть держать высоко.

Еще раз пересмотрел - ноги (левая) из воды высоко вылетает, скорее всего она и вниз на глубину бьет больше чем надо и тормозит этим. Ноги компактней еще, а тело чуть длиннее - когда руку вперед бросаешь, или сильнее её вперед подавай, чтобы тело на бок заваливалось, или дай скольжение при касании воды рукой, но тогда темп потерять можно.

О старте и повороте не говорю - это еще 1-2 секунды.

sosnin от Февраля 26, 2013, 01:11:30 pm

в итоге получим уровень кмс,объемы добавить-мсмк, фарму и массажи-готов чемпион ОИ.

Гала от Февраля 26, 2013, 01:23:17 pm

Цитата: sosnin от Февраля 26, 2013, 01:11:30 pm

в итоге получим уровень кмс,объемы добавить-мсмк, фарму и массажи-готов чемпион ОИ.

И вырастим его мы! При чем виртуально! Впервые в истории мирового плавания! ;D

avia334 от Февраля 26, 2013, 01:26:22 pm

Код:

в итоге получим уровень кмс,объемы добавить-мсмк, фарму и массажи-готов чемпион ОИ.

Варяг сейчас это прочитает и будет в бассейне пахать в ближайшее время с мечтой о чемпионстве... .

Berrimog от Февраля 26, 2013, 01:32:33 pm

Цитата: avia334 от Февраля 26, 2013, 01:26:22 pm

Варяг сейчас это прочитает и будет в бассейне пахать в ближайшее время с мечтой о чемпионстве... .

...пахать на ногах!

gex224 от Февраля 26, 2013, 02:20:11 pm

Спасибо за помощь Авиа334.

Novichog от Февраля 26, 2013, 04:12:04 pm

Цитата: avia334 от Февраля 26, 2013, 01:26:22 pm

Код:

в итоге получим уровень кмс,объемы добавить-мсмк, фарму и массажи-готов чемпион ОИ.

Варяг сейчас это прочитает и будет в бассейне пахать в ближайшее время с мечтой о чемпионстве... .

8) между тем в заплыве-то он был первый...это может стать привычкой

варяг от Февраля 26, 2013, 11:20:28 pm

Ну ребята спасибо . Реально врядли я освою поворот. Это факт. Я ленюсь терпеть:))

да и какое чемпионство:)) чтобы быть первым надо много работать. Скажу честно я бы не смог несколько лет вставать на утреннюю треню.. Потом вечером . И так каждый. День

Так что.. Будем реалистами :)

gex224 от Февраля 27, 2013, 08:31:48 am

Цитата: варяг от Февраля 26, 2013, 11:20:28 pm

Ну ребята спасибо . Реально врядли я освою поворот. Это факт. Я ленюсь терпеть:))

да и какое чемпионство:)) чтобы быть первым надо много работать. Скажу честно я бы не смог несколько лет вставать на утреннюю треню.. Потом вечером . И так каждый. День

Так что.. Будем реалистами :)

А мне очень понравился Варяг твой заплыв, красавчик, только такое впечатление, что ты как-то плавно руки вкладываешь в воду, темпа не хватает, наверное боишься гребок терять?

gex224 от Февраля 27, 2013, 08:32:33 am
из 30 думаю ты должен выплывать свободно. :)

Novichog от Февраля 27, 2013, 09:35:53 am
Цитата: gex224 от Февраля 27, 2013, 08:32:33 am
из 30 думаю ты должен выплывать свободно. :)

из 30 он мог выплыть на тех стартах при оптимальном раскладе, это даже не интересно...потенциал ИМХО выше.

Цитата: варяг от Февраля 26, 2013, 11:20:28 pm
Реально врядли я освою поворот.
ни х себе заявочки >:(...а зачем тогда тебе вообще про технику рассказывали ? В плавании вообще после локтя поворот основная тема)))

avia334 от Февраля 27, 2013, 11:15:08 am
Код:
Реально врядли я освою поворот. Это факт. Я ленюсь терпеть:
За неделю можно освоить влегкую.
Объяснить сложнее чем сделать. Помогли в свое время упражнения: два-три гребка, кувырок и так весь бассейн.
Кувырок надо так сделать, чтобы тело сразу было готово к продолжению плавания. Или с бортиком по 10-15
разкаждую трению работай, за неделю поставишь. Самое главное научиться воздух выдыхать равномерно и по чуть-чуть во время поворота.
Так что дерзай.
А старт - просто каждый вход в бассейн (начало каждой тренировки) начинай со старта с тумбы с максимальной выкладкой. За 3-4 месяца войдет в привычку и старт отработаешь и время на его отработку не потратишь.

Гала от Февраля 27, 2013, 11:28:11 am
Цитата: avia334 от Февраля 27, 2013, 11:15:08 am
А старт - просто каждый вход в бассейн (начало каждой тренировки) начинай со старта с тумбы с максимальной выкладкой. За 3-4 месяца войдет в привычку и старт отработаешь и время на его отработку не потратишь.
Это да, нас даже в детстве всегда сперва на старт загоняли, все тренировки стартом начинались и заканчивались. В нашей группе не было ни одного человека с провальным стартом.

варяг от Февраля 27, 2013, 02:02:50 pm
Цитата: avia334 от Февраля 26, 2013, 12:17:43 pm
Код:
чувак который любит поспать на старте:D:D

<http://www.youtube.com/watch?v=rtneHULgtwI&feature=youtu.be>
Посмотрел видео, по технике больших ляпов нет. На первой 25-метровке не работало левое плечо (им воду тормозил потоянно, надо сильнее выкручивать).
На второй 25-метровке с середины бассейна голова и плечи стали слишком высоко лежать - тут скорее всего усталость дала о себе знать и желание сильнее воду толкать при гребке.
А так - в целом неплохо. Частоты бы добавить без потери техники - еще 1-2 секунды бы снял. Попробуй в тренировках ранний захват, он учит быстро захватывать воду и локоть держать высоко.

Еще раз пересмотрел - ноги (левая) из воды высоко вылетает, скорее всего она и вниз на глубину бьет больше чем надо и тормозит этим. Ноги компактней еще, а тело чуть длиннее -когда руку вперед бросаешь, или сильнее её вперед подавай, чтобы тело на бок заваливалось, или дай скольжение при касании воды рукой, но тогда темп потерять можно.
О старте и повороте не говорю - это еще 1-2 секунды.

Большое. Спасибо.
Каким упр можно исправить левую руку?

avia334 от Февраля 27, 2013, 02:47:49 pm
Код:
Большое. Спасибо.

Каким упр можно исправить левую руку?

Все теми же. ПЛавание на боку, плавание на боку с одной рукой вперед, плавание на спине с подъемом плеча, акулий плавник и т.д. Надо чтобы в привычку вошло плечо на 45 град поднимать.

варяг от Февраля 27, 2013, 03:24:15 pm

Цитата: avia334 от Февраля 27, 2013, 02:47:49 pm

Код:

Большое. Спасибо.

Каким упр можно исправить левую руку?

Все теми же. ПЛавание на боку, плавание на боку с одной рукой вперед, плавание на спине с подъемом плеча, акулий плавник и т.д. Надо чтобы в привычку вошло плечо на 45 град поднимать.

Опа()) не в бровь а а глаз:):) именно на боку с вытянутой рукой когда левая впереди мне гораздо дискомфортней чем когда впереди правая

avia334 от Февраля 27, 2013, 03:30:04 pm

Код:

Опа()) не в бровь а а глаз:) именно на боку с вытянутой рукой когда левая впереди мне гораздо дискомфортней чем когда впереди правая

Поплавай для начала на спине на ногах, одна рука вперед, плечо под 45град. Рука должна быть готова к захвату. Так легче потом на кроль перейти.

А вообще если рука одна провисает и не дает вытянуться вперед - прямая дорога на ежедневную растяжку. Это у детишек все в порядке с суставами, у нас они уже не дают такой свободы движений.

А растяжка на 3-5 минут по утрам не повредит, даже заменит спортзал в некотором роде - мышцы груди, спины рук подрастянутся заодно.

варяг от Февраля 27, 2013, 04:53:18 pm

Врядли проблема в растяжке

avia334 от Февраля 28, 2013, 08:44:01 am

Код:

Врядли проблема в растяжке

Легко проверить - лежа на спине на ровной поверхности вытяни руку за голову (как для захвата воды) и полежи так немного. Сразу почувствуешь, способны ли мышцы предплечья и связки находиться в растянутом состоянии или их надо растягивать.

варяг от Февраля 28, 2013, 12:38:42 pm

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 08:44:01 am

Код:

Врядли проблема в растяжке

Легко проверить - лежа на спине на ровной поверхности вытяни руку за голову (как для захвата воды) и полежи так немного. Сразу почувствуешь, способны ли мышцы предплечья и связки находиться в растянутом состоянии или их надо растягивать.

:-D:-D:-D

Прикол.лег на спину. Вытянул руку и расслабил. Левая зависло от пола примерно в 17 см правая. В 13

это плохо ?

avia334 от Февраля 28, 2013, 12:47:01 pm

Код:

Прикол.лег на спину. Вытянул руку и расслабил. Левая зависло от пола примерно в 17 см правая. В 13

это плохо

Это ответ на недорастянность мышц. Пловцы не зря в зале тянутся постоянно - это позволяет удлинить тело и создать четкую обтекаемую линию для плавания. Сам недавно стал брасс переучивать. Основной акцент сделал на вытягивании вперед, прямо за кончиками пальцев, так чтобы под лопатками впадинка образовывалась, дак

результат сразу на 2 секунды при плавании во всех режимах вырос. Правда сил стал тратить - намного больше. Организму очень много энергии надо на вытягивание и поддержание этого положения, мышцы кора очень напрягаются после таких тренировок. Сейчас на пресс по 10-15 минут в день работаю. Так что тянись... С утра тянись - 2-4 упражнения, перед басиком на суше немного потянуться. В спортзале после каждого тренажера небольшое растягивание мышцы, на которую делал упражнение, даже в лифте пока едешь находи возможность мышцы потянуть. В идеале руки должны ложиться на пол и не доставлять дискомфорта в плечевом поясе, т.е. лежать сколько захочется и не болеть при этом.

варяг от Февраля 28, 2013, 12:57:27 pm
сколько сек крадет у меня эта скованность в плече ? На полтинике

avia334 от Февраля 28, 2013, 01:02:04 pm
Код:
сколько сек крадет у меня эта скованность в плече ? На полтинике
Тяжело сказать, у тебя плавание нормальное. А тем более в вопросах спринта...?
Если для 50-ка, то поворот и прыжок - у тебя секунды 2-3 украли, а растяжка особого прибавления ощутимого, думаю, не даст. Спринтеры захват начинают еще не растянувшись, им лишь бы месить руками побыстрее. Вот при 100-200 и длиннее, да и просто для красивого ровного легкого плавания - это будет очень заметно.

sosnin от Февраля 28, 2013, 01:03:55 pm
Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 12:57:27 pm
сколько сек крадет у меня эта скованность в плече ? На полтинике
2 точно, а может и 3. на трениках.

rex224 от Февраля 28, 2013, 02:10:27 pm
<http://youtu.be/ViGjryathc> Вот моя техника плавания, подскажите пожалуйста мои ошибки и упражнения.

варяг от Февраля 28, 2013, 02:16:52 pm
Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 01:02:04 pm
Код:
сколько сек крадет у меня эта скованность в плече ? На полтинике
Тяжело сказать, у тебя плавание нормальное. А тем более в вопросах спринта...?
Если для 50-ка, то поворот и прыжок - у тебя секунды 2-3 украли, а растяжка особого прибавления ощутимого, думаю, не даст. Спринтеры захват начинают еще не растянувшись, им лишь бы месить руками побыстрее. Вот при 100-200 и длиннее, да и просто для красивого ровного легкого плавания - это будет очень заметно.

Не умничаю но помоему торп растягивался даже на сотне.
Или нет ?

варяг от Февраля 28, 2013, 02:21:16 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:03:55 pm
Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 12:57:27 pm
сколько сек крадет у меня эта скованность в плече ? На полтинике
2 точно, а может и 3. на трениках.

А у тябя Рома. Как руки полностью в захвате. Ложаться на пол ?

sosnin от Февраля 28, 2013, 02:36:18 pm
я так даже сплю :)

Novichog от Февраля 28, 2013, 02:41:11 pm
Цитата: rex224 от Февраля 28, 2013, 02:10:27 pm
<http://youtu.be/ViGjryathc> Вот моя техника плавания, подскажите пожалуйста мои ошибки и упражнения.
Локоть падает в воду вровень с кистью (ребок теряется) и просто согнув кисть ты проблему не решишь, поворот начинаешь поздно, к повороту подплываешь медленно (без ускорения), выход из поворота вялый. Мужики надо было сразу в торец дать.

avia334 от Февраля 28, 2013, 02:44:39 pm

Код:

Не умничаю но помоему торп растягивался даже на сотне.

Или нет ?

У Торпа плавание на любой дистанции в первой четверти было, т.е. Угол в градусах между руками, когда обе впереди не более 90 град., тут без растяжки никуда. Спринтеры же молотят зачастую так, что руки на 180 град друг от друга постоянно.

avia334 от Февраля 28, 2013, 02:54:52 pm

Код:

Мужику надо было сразу в торец дать.

И еще ногой под дых... .

А если по плаванию, по моему говорил, локоть низко, левая рука не родная. Корпус недоворачиваешь, из-за того что не тянешься за падающей рукой. Задолбаюсь повторять, но тут надо упражнения на высокий локоть делать. Лучше конечно чем группа здоровья на соседних дорожках.. .

Про поворот тебе все сказали. Поворот делается сразу за падением руки в воду и захватом воды, а не на подплывании на ногах за 5 метров до бортика.

Старт тоже нуждается в доработке - глубже и волновыми движениями себя разогнать хоть как-то надо, а то вынурнул и почти с места начал работать.

варяг от Февраля 28, 2013, 02:59:15 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 02:36:18 pm

я так даже сплю :)

Да ладно заливать. Руку выверни как для захвата на спине

варяг от Февраля 28, 2013, 03:10:27 pm

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 02:44:39 pm

Код:

Не умничаю но помоему торп растягивался даже на сотне.

Или нет ?

У Торпа плавание на любой дистанции в первой четверти было, т.е. Угол в градусах между руками, когда обе впереди не более 90 град., тут без растяжки никуда. Спринтеры же молотят зачастую так, что руки на 180 град друг от друга постоянно.

Если я начинаю плыть мельницей то меня блтает как Икарус гармошку на повороте:):)

А вот в передней. Четверти ничего...Можноли назвать мое плавание передней четвертью и в чем феномен Торпа? На 100.

gex224 от Февраля 28, 2013, 03:13:30 pm

Цитата: Novichog от Февраля 28, 2013, 02:41:11 pm

Цитата: gex224 от Февраля 28, 2013, 02:10:27 pm

<http://youtu.be/ViGjryathc> Вот моя техника плавания, подскажите пожалуйста мои ошибки и упражнения.

Локоть падает в воду вровень с кистью (ребок теряется) и просто согнув кисть ты проблему не решишь, поворот начинаешь поздно, к повороту подплываешь медленно (без ускорения), выход из поворота вялый. Мужу надо было сразу в торец дать.

да я уже одному дал так, потом меня после басса 3 ждало, еле ноги унес.

avia334 от Февраля 28, 2013, 03:17:32 pm

Код:

Можноли назвать мое плавание передней четвертью и в чем феномен Торпа?

Это уж ты сам реши, следи за положением рук в момент когда одна накрывает другую.

Чтобы не болтало на спринте нужно плечами грамотно работать - это так и называется плечевая техника, а у дистанциоников - hips или техника туловища.

А феномен Торпа - тренировался наверное много... . А не на форумах сидел ;D ;D ;D

gex224 от Февраля 28, 2013, 03:20:00 pm

а этому сказал чтобы аккуратней был, он извинился. Да если честно таких идиотов полно, зла не хватает.

gex224 от Февраля 28, 2013, 03:24:46 pm
Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 02:54:52 pm
Код:
Мужику надо было сразу в торец дать.

И еще ногой под дых... .

А если по плаванию, по моему говорил, локоть низко, левая рука не родная. Корпус недоворачиваешь, из-за того что не тянешься за падающей рукой. Задолбаюсь повторять, но тут надо упражнения на высокий локоть делать. Лучше конечно чем группа здоровья на соседних дорожках.. .

Про поворот тебе все сказали. Поворот делается сразу за падением руки в воду и захватом воды, а не на подплывании на ногах за 5 метров до бортика.

Старт тоже нуждается в доработке - глубже и волновыми движениями себя разогнать хоть как-то надо, а то вынурнул и почти с места начал работать. Высокий локоть при проносе нужен или при гребке? Левая рука у меня действительно как -то по другому работает, наверное гибкости не хватает.

sosnin от Февраля 28, 2013, 03:25:43 pm
Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 02:59:15 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 02:36:18 pm
я так даже сплю :)

Да ладно заливать. Руку выверни как для захвата на спине
вот так и сплю <http://www.pressfoto.ru/image-1007023>

Novichog от Февраля 28, 2013, 03:28:27 pm
Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 03:17:32 pm
Код:
Можноли назвать мое плавание передней четвертью и в чем феномен Торпа?
Это уж ты сам реши, следи за положением рук в момент когда одна накрывает другую.
Чтобы не болтало на спринте нужно плечами грамотно работать - это так и называется плечевая техника, а у дистанциоников - hips или техника туловища.
А феномен Торпа - тренировался наверное много... . А не на форумах сидел ;D ;D ;D
У Торпа телосложение талантливое он пловец от Аллаха, обогнать его может только другой специально созданный для этого перец...так что вот))

avia334 от Февраля 28, 2013, 03:31:08 pm
Код:
Высокий локоть при проносе нужен или при гребке?
При проносе. Ты пойми - высокий локоть - это лишь следствие твоей растянутости на боку. Ты когда высоко поднимаешь локоть (не забывая тянуть руку, которая впереди в данный момент), ты растягиваешь грудные мышцы, возникает напряжение в груди и в результате их сокращения рука посылает кисть далеко вперед и дает возможность резко повернуться на другой бок и вытянуться.

Novichog от Февраля 28, 2013, 03:34:21 pm
Цитата: gex224 от Февраля 28, 2013, 03:24:46 pm

Высокий локоть при проносе нужен или при гребке? Левая рука у меня действительно как -то по другому работает, наверное гибкости не хватает.

Да вот проноси как хочешь, но извернись так чтобы а) ладонь и лучевая кость были по-возможности на одной линии при входе в воду б) при этом ладонь пересекла ватерлинию раньше , чем ее (ватерлинию) пересечет локоть.

(при гребке тоже нужен...без этого ты далеко не уплывешь адназначна)

варяг от Февраля 28, 2013, 03:34:56 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 03:25:43 pm

Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 02:59:15 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 02:36:18 pm
я так даже сплю :)

Да ладно заливать. Руку выверни как для захвата на спине
вот так и сплю <http://www.pressfoto.ru/image-1007023>

Читай внимательно ! Руки в положении захвата на спине!

Авиа есть разница каак лежит рука ?

avia334 от Февраля 28, 2013, 03:39:39 pm
Код:
Читай внимательно ! Руки в положении захвата на спине!

Авиа есть разница каак лежит рука ?

Дык так её и надо подолгу держать как на картинке нарисовано, так мало кто сможет. Sosnin молодец раз так спит.
При захвате на спине она чуть ниже находится и тело надо повернуть немного, на суше это тяжело сымитировать.

sosnin от Февраля 28, 2013, 03:46:05 pm
чтоб делать захват "как на спине",варяг, мне надо локоть и кисть утопить в пол. мне что,пол долбить?

варяг от Февраля 28, 2013, 05:04:10 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 03:46:05 pm
чтоб делать захват "как на спине",варяг, мне надо локоть и кисть утопить в пол. мне что,пол долбить?

Нет просто выверни ладонь от себя как в захвате

Гала от Февраля 28, 2013, 06:19:47 pm
Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 05:04:10 pm

Нет просто выверни ладонь от себя как в захвате
И чего? У тебя с этим проблемы? :o

Toto от Февраля 28, 2013, 07:02:48 pm
у меня тоже с этим нет проблем, руки в стрелочке сантиметров на 50 могу назад от головы отвести, а если в замке
то вообще почти до параллели с полом :)
а так да, у многих с этим проблемы, часто таких вижу у себя на занятиях

sosnin от Февраля 28, 2013, 08:22:48 pm
да почти ладонью на пол. все равно лежит на полу.

варяг от Февраля 28, 2013, 11:21:22 pm
Цитата: Toto от Февраля 28, 2013, 07:02:48 pm
у меня тоже с этим нет проблем, руки в стрелочке сантиметров на 50 могу назад от головы отвести, а если в замке
то вообще почти до параллели с полом :)
а так да, у многих с этим проблемы, часто таких вижу у себя на занятиях

Я неверю. Фото будет?

варяг от Февраля 28, 2013, 11:44:54 pm
Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 03:17:32 pm
Код:
Можноли назвать мое плавание передней четвертью и в чем феномен Торпа?
Это уж ты сам реши, следи за положением рук в момент когда одна накрывает другую.
Чтобы не болтало на спринте нужно плечами грамотно работать - это так и называется плечевая техника, а у
дистанциоников - hips или техника туловища.

А феномен Торпа - тренировался наверное много... . А не на форумах сидел ;D ;D ;D

Авиа а можно поподробнее про технику работы плечами ?

moi от Марта 14, 2013, 12:44:53 pm
Цитата: варяг от Февраля 25, 2013, 03:01:14 pm
чувак который любит поспать на старте:D:D

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

Варяг такая ряха, ощущение, что при старте тумба должна быть оторвана от пола.

Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 12:38:42 pm

Прикол.лег на спину. Вытянул руку и расслабил. Левая зависло от пола примерно в 17 см правая.

Че правда? Я спокойно кладу руку на пол, и еще могу ротировать ее на нем как хочу :O)))

варяг от Марта 14, 2013, 12:51:22 pm
Цитата: moi от Марта 14, 2013, 12:44:53 pm
Цитата: варяг от Февраля 25, 2013, 03:01:14 pm
чувак который любит поспать на старте:D:D

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

Варяг такая ряха, ощущение, что при старте тумба должна быть оторвана от пола.

Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 12:38:42 pm

Прикол.лег на спину. Вытянул руку и расслабил. Левая зависло от пола примерно в 17 см правая.

Че правда? Я спокойно кладу руку на пол, и еще могу ротировать ее на нем как хочу :O)))

сейчас тяну плечи в этом направлении... Но не все так просто.

а насчет мощи... Даже если бы я старт не прорспал то старт у меня не ахти.

Little_boo от Марта 14, 2013, 09:06:58 pm
Ужас какой - это что?
http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=7

варяг от Марта 14, 2013, 11:53:57 pm
Цитата: Little_boo от Марта 14, 2013, 09:06:58 pm
Ужас какой - это что?
http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=7
Наверное я спрашивал правильно ли я тяну. Видео не тянет интернет слабый

avia334 от Марта 15, 2013, 08:36:59 am
Код:
Ужас какой - это что?
http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=7
Наверное я спрашивал правильно ли я тяну. Видео не тянет интернет слабый
Чуть повыше зацепи резину (см на 20-30), чуть подалее встань (см на 20-30 - чтобы движение более амплитудное было). Натяжение должно чувствоваться от захвата и до самого конца. И самое главное - спина прямая, не сутулится, изменять угол может только поясничный отдел - а то через годик добро пожаловать в хирургию с грыжей позвоночника.

варяг от Марта 16, 2013, 05:21:57 pm
Цитата: avia334 от Марта 15, 2013, 08:36:59 am

Код:

Ужас какой - это что?

http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=7

Наверное я спрашивал правильно ли я тяну. Видео не тянет интернет слабый

Чуть повыше зацепи резину (см на 20-30), чуть подальше встань (см на 20-30 - чтобы движение более амплитудное было). Натяжение должно чувствоваться от захвата и до самого конца. И самое главное - спина прямая, не сутулится, изменять угол может только поясничный отдел - а то через годик добро пожаловать в хирургию с грыжей позвоночника.

Да я уже не тяну резину. Если честно нехватает сил:)

avia334 от Марта 18, 2013, 12:45:22 pm

Код:

Да я уже не тяну резину. Если честно нехватает сил:)

А каждый день и необязательно - бери её с собой в отпуск и т.д. когда нет возможности поплавать она очень хорошо заменит нагрузочку плавательную.

gex224 от Апреля 01, 2013, 03:00:20 pm

Такой вопрос вот смотрел технику плавания Попова, там четко показано что он большой палец не прижимает к ладони и вообще как бы из ладони лодочку не делает, кто как организует гребок ладонью?

свиммер от Апреля 01, 2013, 03:12:16 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 03:00:20 pm

Такой вопрос вот смотрел технику плавания Попова, там четко показано что он большой палец не прижимает к ладони и вообще как бы из ладони лодочку не делает, кто как организует гребок ладонью?

Тоже интересуется этот вопрос. Лафлин, например, пишет что надо пальцы должны расходиться.

<http://romankalugin.com/obzor-knigi-terri-laflina-kak-ryba-v-vode/> (<http://romankalugin.com/obzor-knigi-terri-laflina-kak-ryba-v-vode/>)

Цитировать

Неверно думать, что жесткая ладонь захватывает воду лучше, чем расслабленная. Пусть руки будут мягкими, а пальцы слегка разойдутся — ваша хватка станет от этого более уверенной. К тому же вы ощутите, как приятное расслабление от ладоней распространяется на предплечья, плечи и шею.

sosnin от Апреля 01, 2013, 03:13:02 pm

а кто делает "лодочку"?

свиммер от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:13:02 pm

а кто делает "лодочку"?

Меня в детстве так учили

sosnin от Апреля 01, 2013, 03:21:56 pm

Цитата: свиммер от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm

Меня в детстве так учили

меня так не учили. лишнее напряжение ведет к напряжению других мышц рук, усталость копится, устают шея и пошло-поехало.

хоть одно видео дайте, где лодочка. это средний вариант между нормальным плаванием и плаванием в кулаках.

свиммер от Апреля 01, 2013, 03:34:28 pm

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:21:56 pm

Цитата: свиммер от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm

Меня в детстве так учили

меня так не учили. лишнее напряжение ведет к напряжению других мышц рук, усталость копится, устают шея и пошло-поехало.

хоть одно видео дайте, где лодочка. это средний вариант между нормальным плаванием и плаванием в кулаках.

Ну, вот, первая ссылка, тут (1:26) лодочка или нет <https://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA> (<https://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>). Вроде все прижато

sosnin от Апреля 01, 2013, 03:50:55 pm
я не вижу лодочек..

gex224 от Апреля 01, 2013, 03:55:22 pm
Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:13:02 pm
а кто делает "лодочку"?
Лодочка описана в литературе по плаванию

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 03:58:33 pm
Цитата: swimmer от Апреля 01, 2013, 03:34:28 pm
Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:21:56 pm
Цитата: swimmer от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm
Меня в детстве так учили
меня так не учили. лишние напряжение ведет к напряжению других мышц рук, усталость копится, устают шея и пошло-поехало.

хоть одно видео дайте, где лодочка. это средний вариант между нормальным плаванием и плаванием в кулаках.

Ну, вот, первая ссылка, тут (1:26) лодочка или нет <https://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA> (<https://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>). Вроде все прижато
все прижато - это еще не означает лодочку. на видео никакой лодочки нету.

gex224 от Апреля 01, 2013, 03:58:39 pm
Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:21:56 pm
Цитата: swimmer от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm
Меня в детстве так учили
меня так не учили. лишние напряжение ведет к напряжению других мышц рук, усталость копится, устают шея и пошло-поехало.

хоть одно видео дайте, где лодочка. это средний вариант между нормальным плаванием и плаванием в кулаках.
Напряжение кисти происходит в момент захвата воды об этом речь Соснин?

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:05:43 pm
Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 03:55:22 pm
Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:13:02 pm
а кто делает "лодочку"?
Лодочка описана в литературе по плаванию
откровенно говоря, я не со всем согласен, что пишут в литературе по плаванию. есть вещи базовые, которых необходимо придерживаться всем, а есть индивидуальные, к которым можно прийти только опытным путем. Лично я видел и тех кто делает лодочку и тех кто не делают, а также тех, кто не соединяют пальцы во время гребка, а плывут одинаково быстро.
Лично я пробовал, лодочкой мне не удобно, при растопыренных пальцах, моя кисть начинает вибрировать от турбулентных потоков, для себя пришел к тому, что оптимально прижатые пальцы и прямая ладонь без лодочки, хотя у нас есть парень в команде, который полтинник брассом плывет из 31 и делает ладони лодочкой.

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:06:15 pm
Обратите внимание страница 43 учебника Нечунаева "Плавание - книга тренер". Цитирую: - " Все пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу, а сама ладонь, слегка сгибаясь, принимать форму "лодочки". (практически как при умывании)."

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:05:43 pm
Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 03:55:22 pm
Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:13:02 pm
а кто делает "лодочку"?
Лодочка описана в литературе по плаванию

откровенно говоря, я не со всем согласен, что пишут в литературе по плаванию. есть вещи базовые, которых необходимо придерживаться всем, а есть индивидуальные, к которым можно прийти только опытным путем. Лично я видел и тех кто делает лодочку и тех кто не делают, а также тех, кто не соединяют пальцы во время гребка, а плывут одинаково быстро.

Лично я пробовал, лодочкой мне не удобно, при растопыренных пальцах, моя кисть начинает вибрировать от турбулентных потоков, для себя пришел к тому, что оптимально прижатые пальцы и прямая ладонь без лодочки, хотя у нас есть парень в команде, который полтинник брассом плывет из 31 и делает ладони лодочкой. Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:09:27 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:06:15 pm

Обратите внимание страница 43 учебника Нечунаева "Плавание - книга тренер". Все пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу, а сама ладонь, слегка сгибаясь, принимать форму "лодочки". (практически как при умывании). Вот как раз эта книга и вызвала у меня больше всего сомнений.

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:10:32 pm

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:21:56 pm

Цитата: swimmer от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm

Меня в детстве так учили

меня так не учили. лишние напряжение ведет к напряжению других мышц рук, усталость копится, устают шея и пошло-поехало.

хоть одно видео дайте, где лодочка. это всредний вариант между нормальным плаванием и плаванием в кулаках. Вот по поводу напряжения мышц при лодочке у меня возник вопрос так ли это?

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:13:00 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:10:32 pm

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2013, 03:21:56 pm

Цитата: swimmer от Апреля 01, 2013, 03:14:51 pm

Меня в детстве так учили

меня так не учили. лишние напряжение ведет к напряжению других мышц рук, усталость копится, устают шея и пошло-поехало.

хоть одно видео дайте, где лодочка. это всредний вариант между нормальным плаванием и плаванием в кулаках. Вот по поводу напряжения мышц при лодочке у меня возник вопрос так ли это?

Мне показалось что при лодочке как бы ты чувствуешь захват при большем усилии может быть, но зато и продвижение мне показалось более продуктивным.

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:14:53 pm

Ранее я плавал с не прижатым большим пальцем, что создавало сопротивление, но сейчас думаю что в корне была ошибка.

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:14:55 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm

Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

Осталось взять секундомер и засечь отрезок с лодочкой и отрезок без лодочки, хотя и тут можно объективно судить, если, скажем, серию из соток или двухсоток на крейсерской скорости ты плывешь ровно. Если же между отрезками разница больше секунды, то адекватно оценить, есть ли преимущество от лодочки будет тяжело, разве что проплывешь в конце серии с лодочкой и время будет существенно лучше.

ЗЫ: плыть лучше с темпом тренером, чтобы не форсировать темп иначе это будет самообман.

swimmer от Апреля 01, 2013, 04:15:51 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm

Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

Меня смущает тот факт, что площадь проекции ладони при лодочке меньше чем при прямой.

свиммер от Апреля 01, 2013, 04:16:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:09:27 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:06:15 pm

Обратите внимание страница 43 учебника Нечунаева "Плавание - книга тренер". Все пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу, а сама ладонь, слегка сгибаясь, принимать форму "лодочки". (практически как при умывании). Вот как раз эта книга и вызвала у меня больше всего сомнений.

Ну, вот. Только сегодня с утра начал ее читать...

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:17:18 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:14:55 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm

Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

Осталось взять секундомер и засечь отрезок с лодочкой и отрезок без лодочки, хотя и тут можно объективно судить, если, скажем, серию из соток или двухсоток на крейсерской скорости ты плывешь ровно. Если же между отрезками разница больше секунды, то адекватно оценить, есть ли преимущество от лодочки будет тяжело, разве что проплывешь в конце серии с лодочкой и время будет существенно лучше.

ЗЫ: плыть лучше с темпом тренера, чтобы не форсировать темп иначе это будет самообман.

да это действительно сложно проверить, однако при прямой ладони я чувствовал что терял массу воды.

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:19:39 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:14:53 pm

Ранее я плавал с не прижатым большим пальцем, что создавало сопротивление, но сейчас думаю что в корне была ошибка.

Как думаешь, товарищ Роланд Скуман делает в корне ошибку, что плавает с растопыренными пальцами? ;) -

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/plavanie-volnym-stilem-s-rolandom-skumanom>

gex224 от Апреля 01, 2013, 04:20:38 pm

Цитата: свиммер от Апреля 01, 2013, 04:15:51 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm

Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

Меня смущает тот факт, что площадь проекции ладони при лодочке меньше чем при прямой.

Это понятно, при прямой ладони происходит сгиб только в запястии, а при лодочки в самой ладони, что мне показалось эффективнее. В любом случае Александр прав о том, что все это субъективно для каждого пловца, нужно смотреть по ощущениям.

Novichog от Апреля 01, 2013, 04:55:57 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:20:38 pm

Цитата: свиммер от Апреля 01, 2013, 04:15:51 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm

Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

Меня смущает тот факт, что площадь проекции ладони при лодочке меньше чем при прямой.

Это понятно, при прямой ладони происходит сгиб только в запястии, а при лодочки в самой ладони, что мне показалось эффективнее. В любом случае Александр прав о том, что все это субъективно для каждого пловца, нужно смотреть по ощущениям.

gex, в интернете полно видео в замедленной съемке неплохих вообще то пловцов. Ты можешь увидеть эту "лодочку" / "нелодочку" наяву.

gex224 от Апреля 01, 2013, 05:06:22 pm

Цитата: Novichog от Апреля 01, 2013, 04:55:57 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:20:38 pm

Цитата: свиммер от Апреля 01, 2013, 04:15:51 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:09:05 pm

Так вот в том то и дело что я вчера с этим поэкспериментировал, эффект от лодочки мне показался лучше, мое субъективное впечатление.

Меня смущает тот факт, что площадь проекции ладони при лодочке меньше чем при прямой. Это понятно, при прямой ладони происходит сгиб только в запястии, а при лодочки в самой ладони, что мне показалось эффективнее. В любом случае Александр прав о том, что все это субъективно для каждого пловца, нужно смотреть по ощущениям.

гех, в интернете полно видео в замедленной съемке неплохих вообще то пловцов. Ты можешь увидеть эту "лодочку" / "нелодочку" наяву.

Да я знаю что много видео, новичок ты мой вопрос читал?

гех224 от Апреля 01, 2013, 05:07:38 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:19:39 pm
Цитата: гех224 от Апреля 01, 2013, 04:14:53 pm
Ранее я плавал с не прижатым большим пальцем, что создавало сопротивление, но сейчас думаю что в корне была ошибка.
Как думаешь, товарищ Роланд Скуман делает в корне ошибку, что плавает с растопыренными пальцами? ;) - <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/plavanie-volnym-stilem-s-rolandom-skumanom>

А ты думаешь так америкосы и будут все секреты выкладывать да?

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 05:15:36 pm
Цитата: гех224 от Апреля 01, 2013, 05:07:38 pm
А ты думаешь так америкосы и будут все секреты выкладывать да?
не, ну если так подходить к вопросу, то тогда вообще не надо видео смотреть.. фих там его знает, что на уме у этих топов!

гех224 от Апреля 01, 2013, 05:18:19 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 05:15:36 pm
Цитата: гех224 от Апреля 01, 2013, 05:07:38 pm
А ты думаешь так америкосы и будут все секреты выкладывать да?
не, ну если так подходить к вопросу, то тогда вообще не надо видео смотреть.. фих там его знает, что на уме у этих топов!
Ошибки в том что он так плавал нет Александр, вопрос в другом "такое положение ладоней он использовал бы на соревнованиях или нет?"

sosnin от Апреля 01, 2013, 07:46:34 pm
Сопротивление от оттопыренного пальца-это сильно :) :))

Рунтя от Апреля 01, 2013, 10:57:49 pm
Меня в теме "Плавание после 30-ти" Ваня Тяпкин лечил от этой самой лодочки, плавно переходящей в тяпочку. Все тренеры, которых я допекала, кроме всех прочих моих косяков, отмечали, что левую вкладываю расслабленно, а правую "лодочкой", излишне напрягаю ладонь, не создаю воздушную подушку, казалось бы, более сильной рукой. Лечить надо лодочку и тяпочки. Гераив как-то мне рекомендовал даже, по совету данному его дочери очень опытным тренером, плавать с нарезками трубочек по 7 мм между пальцами. Большой палец должен первым входить в воду, чтобы не поднимать большого количества воздушных пузырьков, чтобы уменьшить сопротивление воды. Но пальцы должны быть враспырку. Я не совсем избавилась от лодочки, в процессе пока, но мне враспырку показалось эффективнее, меньше напряжения, больше внимания на другие, более важные элементы гребка.

гех224 от Апреля 02, 2013, 04:10:56 am
Цитата: Рунтя от Апреля 01, 2013, 10:57:49 pm
Меня в теме "Плавание после 30-ти" Ваня Тяпкин лечил от этой самой лодочки, плавно переходящей в тяпочку. Все тренеры, которых я допекала, кроме всех прочих моих косяков отмечали, что левую вкладываю расслабленно, а правую "лодочкой", излишне напрягаю ладонь, не создаю воздушную подушку, казалось бы, более сильной рукой. Лечить надо лодочку и тяпочки. Гераив как-то мне рекомендовал даже, по совету данному его дочери очень опытным тренером, плавать с нарезками трубочек по 7 мм между пальцами. Большой палец должен первым входить в воду, чтобы не поднимать большого количества воздушных пузырьков, чтобы уменьшить сопротивление воды. Но пальцы должны быть враспырку. Я не совсем избавилась от лодочки, в процессе пока, но мне враспырку показалось эффективнее, меньше напряжения, больше внимания на другие, более важные элементы гребка.
все понятно.

sosnin от Апреля 02, 2013, 08:20:52 am

Цитата: @LE\{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:05:43 pm

хотя у нас есть парень в команде, который полтинник брассом плавает из 31 и делает ладони лодочкой. ну и раскрой больше секрета. он плавает за счет рук или ног? кролем он тоже так плавает?

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:17:18 pm

да это действительно сложно проверить, однако при прямой ладони я чувствовал что терял массу воды. что за крайности? прямая и лодочка. ты вот сейчас сидишь у тебя кисти лодочкой прижаты или прямые растопыренные?

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 03:58:39 pm

Напряжение кисти происходит в момент захвата воды об этом речь Соснин?

да про это. я всегда стараюсь держать ладонь, как в ыратарских футбольных перчатках. жестко, но не напряженно.

Little_boo от Апреля 02, 2013, 08:33:33 am

Цитата: @LE\{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:19:39 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:14:53 pm

Ранее я плавал с не прижатым большим пальцем, что создавало сопротивление, но сейчас думаю что в корне была ошибка.

Как думаешь, товарищ Роланд Скуман делает в корне ошибку, что плавает с растопыренными пальцами? ;) -

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/plavanie-volnym-stilem-s-rolandom-skumanom>

Растопыренных пальцев не увидел, во время гребка 4-ре пальца достаточно близко расположены. Большой палец оттопырен. Помниться ещё Турцкий рекомендовал его отставлять, как раз для того чтобы не загигать излишне кисть.

А мне кажется, я пальцы лодочкой держу :)

Berrimog от Апреля 02, 2013, 08:42:24 am

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 05:07:38 pm

А ты думаешь так америкосы и будут все секреты выкладывать да?

Америкосы может и не будут, но наш то рубаха-парень всеми секретами готов поделиться и даже на соревнованиях пользовался "таким положением ладоней". ;)

<http://www.youtube.com/watch?v=YLx5nx856vM>

sosnin от Апреля 02, 2013, 08:42:37 am

Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 08:33:33 am

А мне кажется, я пальцы лодочкой держу :)

полстакана воды уберется в твою лодочку?

может мы о разных вещах говорим?

Novichog от Апреля 02, 2013, 09:18:11 am

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 05:06:22 pm

Да я знаю что много видео, новичок ты мой вопрос читал?

Я ладонь держу так, как позволяет держать лопатка устаревшей конструкции (made in USSR in 1980) : 4 пальца сомкнуты но никакого усилия по сжатию нет, большой палец не прижат, ладонь не прямая, а слегка согнута (вот словно ватерпольный мяч в воде держишь)...самую малость.

Little_boo от Апреля 02, 2013, 11:18:49 am

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 08:42:37 am

полстакана воды уберется в твою лодочку?

что-то я сомневаюсь, что у кого-то полстакана в кисть влезет, задачи же не стоит уместить максимальный объем.

Вообще, это обсуждение как и все остальные ни о чем, можно подумать что новичкам больше делать нечего, кроме как думать о том как пальцы растопыривать. Лучше думать о положении самой кисти и предплечья - больше толку будет.

sosnin от Апреля 02, 2013, 11:27:25 am

Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 11:18:49 am

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 08:42:37 am
полстакана воды уберется в твою лодочку?

что-то я сомневаюсь, что у кого-то полстакана в кисть влезет, задачи же не стоит уместить максимальный объем.

Вообще, это обсуждение как и все остальные ни о чем, можно подумать что новичкам больше делать нечего, кроме как думать о том как пальцы растопыривать. Лучше думать о положении самой кисти и предплечья - больше толку будет.

так и я о том...лодочка,это тогда,когда складываешь руку,чтоб попить из под крана с ладони,например. надо же сгибать пальцы,прижимать большой палец... у тебя что,такая форма кисти при гребке? ??? ???
или я по другому лодочку представляю?

Little_boo от Апреля 02, 2013, 11:29:08 am

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 11:27:25 am

так и я о том...лодочка,это тогда,когда складываешь руку,чтоб попить из под крана с ладони,например. надо же сгибать пальцы,прижимать большой палец... у тебя что,такая форма кисти при гребке? ??? ???

Примерно да, только я не сгибаю кисть так, как сгибаю когда пью. Все таки это на лодочку больше похоже, чем на переломную пополам лодку.

sosnin от Апреля 02, 2013, 11:56:04 am

так лодочка это со сгибанием кисти и складыванием пальцев...имитация лодочки,по крайней мере когда детей учат в детских садах,то именно со сгибанием...если не сгибать,то на лодочку то и не похоже :)

короче,я плыву со стандартной рукой и не видел чтоб детей или МСов учили хоть как-то напрягать пальцы,чтоб сделать хоть лодочки,хоть "растопырку". запястьем надо держать напряженную кисть в гребке,в проносе-расслаблено. пальцами надо делать так,чтоб они были в "натяг".

а лодочки-это из области "у кого больше размер ноги,тот и быстрее плывет".

gex224 от Апреля 02, 2013, 01:03:00 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 11:56:04 am

так лодочка это со сгибанием кисти и складыванием пальцев...имитация лодочки,по крайней мере когда детей учат в детских садах,то именно со сгибанием...если не сгибать,то на лодочку то и не похоже :)

короче,я плыву со стандартной рукой и не видел чтоб детей или МСов учили хоть как-то напрягать пальцы,чтоб сделать хоть лодочки,хоть "растопырку". запястьем надо держать напряженную кисть в гребке,в проносе-расслаблено. пальцами надо делать так,чтоб они были в "натяг".

а лодочки-это из области "у кого больше размер ноги,тот и быстрее плывет".
Соснин в учебнике Нечунаева на стр. 43 есть рисунок (пример) этой лодочки.

gex224 от Апреля 02, 2013, 01:04:34 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 11:56:04 am

так лодочка это со сгибанием кисти и складыванием пальцев...имитация лодочки,по крайней мере когда детей учат в детских садах,то именно со сгибанием...если не сгибать,то на лодочку то и не похоже :)

короче,я плыву со стандартной рукой и не видел чтоб детей или МСов учили хоть как-то напрягать пальцы,чтоб сделать хоть лодочки,хоть "растопырку". запястьем надо держать напряженную кисть в гребке,в проносе-расслаблено. пальцами надо делать так,чтоб они были в "натяг".

а лодочки-это из области "у кого больше размер ноги,тот и быстрее плывет".

в любом случае ты будешь хоть немного ты будешь напрягать пальцы, иначе как ты будешь делать гребок.

sosnin от Апреля 02, 2013, 01:33:05 pm

Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 01:04:34 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 11:56:04 am

так лодочка это со сгибанием кисти и складыванием пальцев...имитация лодочки,по крайней мере когда детей учат в детских садах,то именно со сгибанием...если не сгибать,то на лодочку то и не похоже :)

короче,я плыву со стандартной рукой и не видел чтоб детей или МСов учили хоть как-то напрягать пальцы,чтоб сделать хоть лодочки,хоть "растопырку". запястьем надо держать напряженную кисть в гребке,в проносе-расслаблено. пальцами надо делать так,чтоб они были в "натяг".

а лодочки-это из области "у кого больше размер ноги,тот и быстрее плывет".

в любом случае ты будешь хоть немного ты будешь напрягать пальцы, иначе как ты будешь делать гребок.

запястьем надо держать напряженную кисть в гребке,в проносе-расслаблено. пальцами надо делать так,чтоб они были в "натяг".

пс. у меня нет учебника,но я поищу.

evgeny от Апреля 02, 2013, 01:40:19 pm

Читаю и тихо схожу с ума. gex224, Novichog - вы действительно считаете эту вашу лодочку-тяпочку-тряпочку настолько существенным моментом, что решение этого вопроса позволит преодолевать дистанции бОльшей скоростью??? И как можно умудриться не напрягать кисть при гребке - ей же гребут! Это всё естественные движения человека: напрягать когда требуется, расслаблять когда не требуется - это невозможно контролировать силой разума!

К чему это словоблудие?

Встаньте, опустите кисть вниз свободно -она у вас повиснет в слегка согнутом состоянии - напрягите слегка пальцы и почти выпрямите их - это и есть примерная форма кисти в воде. Все остальное-индивидуальные особенности. И как совершенно правильно написал Little_boo: Лучше думать о положении самой кисти и предплечья - больше толку будет.

А еще лучше плавать думая.

Гала от Апреля 02, 2013, 01:46:03 pm

Цитата: evgeny от Апреля 02, 2013, 01:40:19 pm

А еще лучше плавать думая.

Некоторым сие неведомо ;D. А вообще подпишусь, прикольная

дискуссия(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm

Цитата: evgeny от Апреля 02, 2013, 01:40:19 pm

Читаю и тихо схожу с ума.

это невозможно контролировать силой разума!

К чему это словоблудие?

Все остальное-индивидуальные особенности.

И как совершенно правильно написал Little_boo: Лучше думать о положении самой кисти и предплечья - больше толку будет.

А еще лучше плавать думая.

собственно я написал, потому что gex224 этот вопрос начал мониторить (мопед не мой). Я считаю этот момент самым главным в плавании, особенно на длинные дистанции...ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???

sosnin от Апреля 02, 2013, 01:57:24 pm

Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm

ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???

лучшеб я этого не видел.. :(:(выж рядовым не верите давайте по топам: торп лодочка? сунь ян с лодочкой плывет?

gex224 от Апреля 02, 2013, 01:57:40 pm

Цитата: evgeny от Апреля 02, 2013, 01:40:19 pm

Читаю и тихо схожу с ума. gex224, Novichog - вы действительно считаете эту вашу лодочку-тяпочку-тряпочку настолько существенным моментом, что решение этого вопроса позволит преодолевать дистанции бОльшей скоростью??? И как можно умудриться не напрягать кисть при гребке - ей же гребут! Это всё естественные движения человека: напрягать когда требуется, расслаблять когда не требуется - это невозможно контролировать силой разума!

К чему это словоблудие?

Встаньте, опустите кисть вниз свободно -она у вас повиснет в слегка согнутом состоянии - напрягите слегка пальцы и почти выпрямите их - это и есть примерная форма кисти в воде. Все остальное-индивидуальные особенности. И как совершенно правильно написал Little_boo: Лучше думать о положении самой кисти и предплечья - больше толку будет.

А еще лучше плавать думая.

Я вообще то просто хотел узнать кто как использует свою ладонь, лодочку не лодочку, ведь пишут об этом в учебниках по разному, от седого и вопрос возник у меня, вот и все.

gex224 от Апреля 02, 2013, 01:59:24 pm

Вы же кулибины плавания, гуру, ПОССЕЙДОНЫ воды.

Novichog от Апреля 02, 2013, 02:00:00 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 01:57:24 pm

Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm

ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???

лучшеб я этого не видел.. :(:(выж рядовым не верите давайте по топам: торп лодочка? сунь ян с лодочкой плывет?

:P :P :) ну вообще то я чисто поглумиться. Я только слежу чтобы кисть была продолжением лучевой кости, наверняка Сун Ян делает как и я. иначе откуда такие успехи)))

gex224 от Апреля 02, 2013, 02:00:39 pm

Цитата: evgeny от Апреля 02, 2013, 01:40:19 pm

Читаю и тихо схожу с ума. gex224, Novichog - вы действительно считаете эту вашу лодочку-тяпочку-тряпочку настолько существенным моментом, что решение этого вопроса позволит преодолевать дистанции бОльшей скоростью??? И как можно умудриться не напрягать кисть при гребке - ей же гребут! Это всё естественные движения человека: напрягать когда требуется, расслаблять когда не требуется - это невозможно контролировать силой разума!

К чему это словоблудие?

Встаньте, опустите кисть вниз свободно -она у вас повиснет в слегка согнутом состоянии - напрягите слегка пальцы и почти выпрямите их - это и есть примерная форма кисти в воде. Все остальное-индивидуальные особенности. И как совершенно правильно написал Little_boo: Лучше думать о положении самой кисти и предплечья - больше толку будет.

А еще лучше плавать думая.

А вот о не напряжении пальцев я не говорил об этом говорил Соснин.

Гала от Апреля 02, 2013, 02:05:49 pm

Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 01:59:24 pm

Вы же кулибины плавания, гуру, ПОССЕЙДОНЫ воды.

Нептуны!(<http://s.rimg.info/a6e1a74c5b905165eafe20b82631605f.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-29276871.html>) А ты нас не слушаешь! Сказали тебе :пальцы растопырь, значит растопырь,когда скажут сделай лодочку или сразу кораблик, тогда будешь делать кораблик! И это мы пока молчим про локоть 8)

Berrimor от Апреля 02, 2013, 02:13:23 pm

Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm

собственно я написал, потому что gex224 этот вопрос начал мониторить (мопед не мой). Я считаю этот момент самым главным в плавании, особенно на длинные дистанции...ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???

Смотрим с 0:50 - Крис Томпсон, 1500м.

<http://www.youtube.com/watch?v=G72NZOrAx5k>

Novichog от Апреля 02, 2013, 02:16:03 pm

Цитата: Berrimor от Апреля 02, 2013, 02:13:23 pm

Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm

собственно я написал, потому что gex224 этот вопрос начал мониторить (мопед не мой). Я считаю этот момент самым главным в плавании, особенно на длинные дистанции...ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???

Смотрим с 0:50 - Крис Томпсон, 1500м.

<http://www.youtube.com/watch?v=G72NZOrAx5k>

я так понимаю , он еще хотел неприличный жест пальцами сложить ? и кстати локоть он не держит, видимо классным пловцам это не нужно...

sosnin от Апреля 02, 2013, 02:18:06 pm

Цитата: Berrimor от Апреля 02, 2013, 02:13:23 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=G72NZOrAx5k>

ччоооррт!!!! он сламал лодочку ,да еще и пальцы шевелятся!!!!

Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 02:16:03 pm

и кстати локоть он не держит, видимо классным пловцам это не нужно...

если так,то вам надо опять читать определение высокого локтя и рисовать линии.

Гала от Апреля 02, 2013, 02:21:50 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 02:18:06 pm
ччоооррт!!!! он сламал лодочку ,да еще и пальцы шевелятся!!!!

Предлагаешь взяться за его обучение? (<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>) А что, мы можем, как научим, так уж никогда не забудет КАК правильно 8)

gex224 от Апреля 02, 2013, 02:28:02 pm
Цитата: Гала от Апреля 02, 2013, 02:05:49 pm
Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 01:59:24 pm
Вы же кулибины плавания, гуру, ПОССЕЙДОНЫ воды.
Нептуну!(<http://s.rimg.info/a6e1a74c5b905165eafe20b82631605f.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-29276871.html>) А ты нас не слушаешь! Сказали тебе :пальцы растопырь, значит растопырь,когда скажут сделай лодочку или сразу кораблик, тогда будешь делать кораблик! И это мы пока молчим про локоть 8)
Я просто не согласен с этим .

gex224 от Апреля 02, 2013, 02:29:34 pm
Цитата: Berrimor от Апреля 02, 2013, 02:13:23 pm
Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm
собственно я написал, потому что gex224 этот вопрос начал мониторить (мопед не мой). Я считаю этот момент самым главным в плавании, особенно на длинные дистанции...ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???
Смотрим с 0:50 - Крис Томпсон, 1500м.
<http://www.youtube.com/watch?v=G72NZOrAx5k>
классное видео

Berrimor от Апреля 02, 2013, 02:30:03 pm
Год 2006-ой.
Цитата: ondrugo от Февраля 08, 2006, 11:05:37 pm
3. Ладонь должна иметь качественный профиль, т.е. напоминать весло: предплечье и кисть - единая конструкция. Пальцы сомкнуты и большой палец может быть отведен, а может и нет.

Год 2009-ый.
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3550.msg132854#msg132854>

Цикл примерно 3,5 года ;D

Гала от Апреля 02, 2013, 02:34:16 pm
Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 02:28:02 pm

Я просто не согласен с этим .
Дык, если ты все знаешь сам,то чего спрашиваешь?
Цитата: Berrimor от Апреля 02, 2013, 02:30:03 pm

Цикл примерно 3,5 года ;D
Долго ждать следующего, как три года развлекаться будем?
(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>) Но,вообще, не локтем единым..... ;D

Рунтя от Апреля 02, 2013, 02:48:42 pm
Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 01:57:24 pm
Цитата: Novichog от Апреля 02, 2013, 01:51:12 pm
ну сам посуди, если у тебя пальцы не лодочкой , сколько на полторашке воды "ускользнет " ???
лучше б я этого не видел.. :(:(
:'(:'(

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 02:52:15 pm
Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 08:20:52 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:05:43 pm

хотя у нас есть парень в команде, который полтинник брассом плавает из 31 и делает ладони лодочкой. ну и раскрой больше секрета. он плавает за счет рук или ног? кролем он тоже так плавает? За счет рук. Кролем плавает так же: полтинник 25 с малыми, сотню 59 с малыми при этом сейчас не тренируется вообще)

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 02:55:58 pm

Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 08:33:33 am

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2013, 04:19:39 pm

Цитата: gex224 от Апреля 01, 2013, 04:14:53 pm

Ранее я плавал с не прижатым большим пальцем, что создавало сопротивление, но сейчас думаю что в корне была ошибка.

Как думаешь, товарищ Роланд Скуман делает в корне ошибку, что плавает с растопыренными пальцами? ;) -

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/plavanie-volnym-stilem-s-rolandom-skumanom>

Растопыренных пальцев не увидел, во время гребка 4-ре пальца достаточно близко расположены. Большой палец оттопырен. Помнится ещё Турцкий рекомендовал его отставлять, как раз для того чтобы не погибать излишне кисть.

А мне кажется, я пальцы лодочкой держу :)

Может мы по разному понимаем фразу растопырены пальцы, лично для меня они растопырены, если они плотно не прилегают друг к другу, а в данном случае так и есть.

Кстати, как я уже писал, что когда у меня пальцы не прилегают вместе, кисть (особенно пальцы) во время гребка начинает сильно дрожать от турбулентного потока. Может ли это означать, что я неправильно прикладываю/распределяю усилие во время гребка? Когда пальцы плотно прилегают друг к другу, такого нету.

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 02:58:43 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 08:42:37 am

Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 08:33:33 am

А мне кажется, я пальцы лодочкой держу :)

полстакана воды уберется в твою лодочку?

может мы о разных вещах говорим?

Шутишь? Это уже прям черпаки какие-то должны быть, а не ладони :о , а так едва ли 1/6 стакана влезет.

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 03:02:19 pm

Блин, кто бы подумал, что из-за какой-то фигни такой холивар разгориться. Говорю же еще раз, это не существенно, главное, чтобы ощущать воду ладонью, а лодочка, там или черпак или весло - это же не существенно ;D

gex224 от Апреля 02, 2013, 03:06:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 03:02:19 pm

Блин, кто бы подумал, что из-за какой-то фигни такой холивар разгориться. Говорю же еще раз, это не существенно, главное, чтобы ощущать воду ладонью, а лодочка, там или черпак или весло - это же не существенно ;D

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.

sosnin от Апреля 02, 2013, 03:07:49 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 02:55:58 pm

Может мы по разному понимаем фразу растопырены пальцы, лично для меня они растопырены, если они плотно не прилегают друг к другу, а в данном случае так и есть.

растопырены <http://lori.ru/2184549>

лодочки http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&img_url=http%3A%2F%2Facademi.rodim.ru%2Fimages%2F201.jpg&p=1&text=%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%86%D1%8B&noreask=1&pos=38&lr=47&rpt=simage&nojs=1

<http://www.rufont.ru/materials/45C71AA40F25B.html> (верхняя)

Novichog от Апреля 02, 2013, 03:09:09 pm

Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 03:06:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 03:02:19 pm

Блин, кто бы подумал, что из-за какой-то фигни такой холивар разгориться. Говорю же еще раз, это не существенно, главное, чтобы ощущать воду ладонью, а лодочка, там или черпак или весло - это же не существенно

;D

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.

я любитель , мне можно.

@LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 03:09:49 pm

Цитата: rex224 от Апреля 02, 2013, 03:06:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 03:02:19 pm

Блин, кто бы подумал, что из-за какой-то фигни такой холивар разгориться. Говорю же еще раз, это не существенно, главное, чтобы ощущать воду ладонью, а лодочка, там или черпак или весло - это же не существенно

;D

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.

Да существенно, но при этом, много индивидуальных деталей, которые у всех по разному.

Гала от Апреля 02, 2013, 03:10:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 02:58:43 pm

Шутишь? Это уже прям черпаки какие-то должны быть, а не ладони .

Тю, подумаешь черпаки вместо ладоней, ты тему про брови, на которые ни одни очки не лезут, читал?

(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Цитата: rex224 от Апреля 02, 2013, 03:06:22 pm

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.

У нас изменился концепт 8)

Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:12:20 pm

Цитата: rex224 от Апреля 02, 2013, 03:06:22 pm

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.

ага, это существенно на уровне МС, а на твоём уровне - это нифига не существенно

свиммер от Апреля 02, 2013, 03:13:44 pm

Раз уж зашла тема про Нечунаева, локоть, да и я сегодня дочитал у него до техники плавания, то грех не спросить.

Я прав что на "б" и "в" локоть завален? И, вообще, как на всех рисунках с локтем?

(<http://www.fotolink.su/v.php?id=c3a4d7cf2aacfd12665527b53f9e08b7>)

Что-то я не умею фото добавлять: <http://www.fotolink.su/v.php?id=c3a4d7cf2aacfd12665527b53f9e08b7> :)

Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:15:59 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 02, 2013, 02:55:58 pm

Может мы по разному понимаем фразу растопырены пальцы, лично для меня они растопырены, если они плотно не прилегают друг к другу, а в данном случае так и есть.

он их только вкладывает растопыренными, а во время гребка пальцы поджимает за исключением большого

sosnin от Апреля 02, 2013, 03:19:28 pm

все нормально с локтями

свиммер от Апреля 02, 2013, 03:21:14 pm

Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 03:19:28 pm

все нормально с локтями

ну, ё-мое. все, опять пошел искать, ... где картинка про локти...

Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:23:12 pm

Цитата: свиммер от Апреля 02, 2013, 03:13:44 pm

Раз уж зашла тема про Нечунаева, локоть, да и я сегодня дочитал у него до техники плавания, то грех не спросить.

Я прав что на "б" и "в" локоть завален? И, вообще, как на всех рисунках с локтем?
вообще - да, завален. За картинками вас сюда лучше: http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/free/3d_s_free.html

свиммер от Апреля 02, 2013, 03:28:27 pm
Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:23:12 pm
Цитата: свиммер от Апреля 02, 2013, 03:13:44 pm
Раз уж зашла тема про Нечунаева, локоть, да и я сегодня дочитал у него до техники плавания, то грех не спросить.
Я прав что на "б" и "в" локоть завален? И, вообще, как на всех рисунках с локтем?
вообще - да, завален. За картинками вас сюда лучше: http://www.virtual-swim.com/3d_mv/top_btn/free/3d_s_free.html

Супер! Спасибо! Однозначно в закладки.

sosnin от Апреля 02, 2013, 03:29:26 pm
Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:23:12 pm
вообще - да, завален.
имхо. не завален...просто нет отталкивания и вынимает руку рано.оттого и виды такие. особенно "в".

свиммер от Апреля 02, 2013, 03:35:11 pm
Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 03:29:26 pm
Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:23:12 pm
вообще - да, завален.
имхо. не завален...просто нет отталкивания и вынимает руку рано.оттого и виды такие. особенно "в".

имхо так, если я правильно уяснил (после ссылки Little Boo)

а - предплечье не опережает плечо
б - провален локоть, больше нечего добавить :)
д - предплечье не успевает за плечом
е - локоть отстает

gex224 от Апреля 02, 2013, 03:36:50 pm
Основы техники плавания кролем на груди. Цитата: - "Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.
Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед."

gex224 от Апреля 02, 2013, 03:39:06 pm
Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 03:12:20 pm
Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 03:06:22 pm
В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.
ага, это существенно на уровне МС, а на твоём уровне - это нифига не существенно
Воо я же писал что по другому стал ощущать гребок лодочкой, как будто тяжелее стало гребсте но продвижение появилось, т.е. скорость, это я 29 числа почувствовал, после того как отходил в бассейн всю неделю без отдыха.

@LE}@NDER от Апреля 02, 2013, 03:40:08 pm
Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 03:36:50 pm
Основы техники плавания кролем на груди. Цитата: - "Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука

свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед."

Мда, Попов, на выше приведенном видео, согласно этому описанию, завалил технику по полной - ни лодочки, ни наплыва, да и гребок заканчивает до полного выпрямления руки :)

ЕвгенийК от Апреля 02, 2013, 03:50:16 pm
пять страниц ни о чем, про лодочку.

Цитировать

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.
по-моему нас тупо троллят.

gex224 от Апреля 02, 2013, 04:00:24 pm
Цитата: ЕвгенийК от Апреля 02, 2013, 03:50:16 pm
пять страниц ни о чем, про лодочку.

Цитировать

В этом виде спорта все существенно сами говорили ведь, а сейчас об обратном тверждаете, профессионалы не должны так говорить.
по-моему нас тупо троллят.

почему вы так думаете?

Little_boo от Апреля 02, 2013, 05:12:32 pm
Цитата: sosnin от Апреля 02, 2013, 03:29:26 pm

имхо. не завален...просто нет отталкивания и вынимает руку рано.оттого и виды такие. особенно "в".
на захвате точно завален, не должно быть излома линии руки вниз. Да, и во время гребка локоть может опережать предплечье, но не так сильно. Короче, картинки явно нарисованы через одно место.

Гала от Апреля 02, 2013, 06:48:10 pm
Цитата: gex224 от Апреля 02, 2013, 03:36:50 pm

Основы техники плавания кролем на груди. Цитата: - "Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед."

Люблю я теоретиков. Они такие смешные(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Рунтя от Апреля 02, 2013, 08:17:57 pm

Есть вопрос не совсем в тему лодочек, растопырок и черпачков с веслами.

Сегодня перла свои спринты. А девушка у бортика смотрела, потом задала вопрос: а почему вы ногами так молотите, вокруг вас столько брызг поднимается? Я себя со стороны не вижу, что я там молочу. На видео ноги вообще какую-то фигню выдают, еще хуже рук.

<http://www.youtube.com/watch?v=77kDSGbUfuA>

И как это лечить? И нужно ли лечить ноги, когда такие кривые руки?

P.S. Я в белой шапочке.

Little_boo от Апреля 02, 2013, 09:33:03 pm

там есть какой-то брак в работе ног, так как иногда явно вылетает фонтан, но в целом по этому видео ничего не понять

Рунтя от Апреля 02, 2013, 10:37:23 pm

Правая нога там явно подвзбдыкивает. Нет равномерного буравчика. Руки - порево одно, действительно, не поймешь, не разберешь, что я там напорола.

На днях пыталась плыть красиво, так валидол пришлось сосать от моего красивого плавания. Ноги видно только 2-м четвертаке. Но мне и без них хватило "разбора ошибок". Может, подскажите, как исправить недогребание. Я с ним уже замучалась, каждый день пасу окончание гребка, с таймером плаваю руки именно на нем акцент. И все равно ернда полная, конца гребка нет. Про локоть вообще молчу.

<http://www.youtube.com/watch?v=ddtz8CnKJUQ>

Гала от Апреля 02, 2013, 10:47:50 pm

Зато в проносе руки хорошие, расслаблены хорошо. И тянешься тоже хорошо.

варяг от Апреля 03, 2013, 08:21:38 am

Из того что мне нравится это темп Ирины. Ноги работают вполне нормально... На воде лежит нормально...

Из того что не нравится- я незнаю что но что о руки делают немного не то. То есть нет гребка. Если тренер говорит что все нормально попробуй чтобы тебя посмотрел другой специалист.. Пусть покажет ошибку..

Совершенно очевидно что можешь скинуть секунды 3 как минимум на полтинике.. Посмотри сама у тебя рядом видео что на тренировке ты делаешь 18 гребков на втором четвертаке

evgeny от Апреля 03, 2013, 08:28:47 am

А я бы наоборот предложил поплавать с меньшим темпом, с протяжкой, с небольшим скольжением, кролевые упражнения. Потому что за темпом теряется качество гребка.

варяг от Апреля 03, 2013, 08:48:07 am

Цитата: evgeny от Апреля 03, 2013, 08:28:47 am

А я бы наоборот предложил поплавать с меньшим темпом, с протяжкой, с небольшим скольжением, кролевые упражнения. Потому что за темпом теряется качество гребка.

Евгений что значит наоборот? Я тоже об этом и говорю. Здорово что такой темп но это для соревнований.

Я же тоже пишу что 18 !!!! Гребков..это много..

Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:14:42 am

Цитата: evgeny от Апреля 03, 2013, 08:28:47 am

А я бы наоборот предложил поплавать с меньшим темпом, с протяжкой, с небольшим скольжением, кролевые упражнения. Потому что за темпом теряется качество гребка.

Плаваю. С разминки на минимальное количество гребков начинаю каждую треню, иду 12 гр на четвертак. Упражнения один гребок, скольжение, 6 ударов ногами, второй гребок и т.д. тоже плаваю. В нужном мне темпе со старта на 17 гр. и с толчка на 20 гр. тоже плаваю. Окончание гребка отдельно работаю в серпах с таймером, по

которому отчеканиваю именно окончание. А на соревнованиях порю что-то невероятное, причем время получается значительно хуже, чем на пристартовках с таймером на голове в нужном мне темпе. Варяг, я не спорю, что 18 гребков - это много для свободного плавания. Плечи не живые, не растягиваются никак. Да и рост у меня на 20 см меньше твоего, ручки-ножки коротенькие. Брак в работе ног даже во время плавания одними ногами с колобашкой впереди или руки в стрелочку чувствую, они работают по-разному. Как впрочем и руки.

варяг от Апреля 03, 2013, 09:18:08 am
Неуверен что дело в плечах

Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:21:41 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2013, 08:48:07 am
Я же тоже пишу что 18 !!!! Гребков..это много..
Пардон, а где ты там 18 гребков насчитал?

evgeny от Апреля 03, 2013, 09:22:49 am
Цитата: Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:14:42 am
Плаваю. С разминки на минимальное количество гребков начинаю каждую тренировку, иду 12 гр на четвертак. Упражнения один гребок, скольжение, 6 ударов ногами, второй гребок и т.д. тоже плаваю. В нужном мне темпе со старта на 17 гр. и с толчка на 20 гр. тоже плаваю. Окончание гребка отдельно работаю в серпах с таймером, по которому отчеканиваю именно окончание. Тогда всё придёт ;) ... в своё время.

Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:26:27 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2013, 09:18:08 am
Неуверен что дело в плечах
У меня такое ощущение, что я никак не уловлю опору на воду, захват и проталкивание себя вперед, а воды назад. Локтя в подводной части тоже не вижу, опять глажу воду. Если честно, я зверею, дорогая редакция.

avia334 от Апреля 03, 2013, 09:27:42 am
Код:
На днях пыталась плыть красиво, так валидол пришлось сосать от моего красивого плавания. Ноги видно только 2-м четвертаке. Но мне и без них хватило "разбора ошибок". Может, подскажите, как исправить недогребание. Я с ним уже замучалась, каждый день пасу окончание гребка, с таймером плаваю руки именно на нем акцент. И все равно ерешка полная, конца гребка нет. Про локоть вообще молчу.
<http://www.youtube.com/watch?v=ddtz8CnKJUQ>
Корпус недокручиваешь. Надо плечо (соответственно локоть) выше поднимать, а противоположную руку еще вперед вытягивать.
А у тебя плавание - слишком зажатое в плечевом поясе (я так первые 500 метров после спортзала плову).
1-е растяжки
2-е плавание на боку. Одна рука впереди и готова к захвату, вторая прижата к бедру, плечо торчит из воды (обязательно), работают только ноги. На счет кратный 3-м (лучше 6 или 9) меняй руку.
3-е ранний захват. Плынешь расслабленно как на видео, но захват делаешь резкий и быстрый. Прямо ладошку подгибать надо немного, чтобы резко самое начало захвата сделать. Тогда корпус резко развернет и противоположное плечо поднимется само.
4-е акулий плавник (задержка локтя в высоком положении)- научит удерживать длинное обтекаемое положение и растянутость тела.

Гала от Апреля 03, 2013, 09:35:10 am
Плавник Ирина делает, второе упражнение я ей тоже советовала, только не на счет три, а на шесть, но сути это особо не меняет. Теперь еще по поводу видео. Как я понимаю, Ира специально плыла на достаточной скорости, чтобы были видны все огрехи. Но, ребята, здесь все очень прилично. Ир, я там твои олимпийские рекорды глянула, вот где бестолковое молотилово, прям беда :(Правда, у меня самой так же ;D

Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:36:31 am
Цитата: avia334 от Апреля 03, 2013, 09:27:42 am
А у тебя плавание - слишком зажатое в плечевом поясе (я так первые 500 метров после спортзала плову).
А это я под конец тренировки, уже часа полтора бороздила бассейн. Очень напрягалась, чтобы не напрягать плечи, никак я не могу от этой скованности и зажатости избавиться.
За советы спасибо!

Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:41:22 am
Цитата: Гала от Апреля 03, 2013, 09:35:10 am
твои олимпийские рекорды глянула, вот где бестолковое молотилово, прям беда :(
Во-во, и я про то же :(

avia334 от Апреля 03, 2013, 09:47:22 am
Код:
это я под конец трени, уже часа полтора бороздила басс. Очень напрягалась, чтобы не напрягать плечи, никак я не могу от этой скованности и зажатости избавиться.
Мне казалось, что под конец трени обычно наоборот расслабленность и пофигизм во всех суставах присутствует. И плыть гораздо свободнее. По крайней мере у меня так.

Гала от Апреля 03, 2013, 09:50:40 am
Цитата: avia334 от Апреля 03, 2013, 09:47:22 am

Мне казалось, что под конец трени обычно наоборот расслабленность и пофигизм во всех суставах присутствует. И плыть гораздо свободнее. По крайней мере у меня так.
Смотря какая тренья была. И Ирина же на скорости плыла ;)

gex224 от Апреля 03, 2013, 09:55:14 am
Цитата: Рунтя от Апреля 03, 2013, 09:36:31 am
Цитата: avia334 от Апреля 03, 2013, 09:27:42 am
А у тебя плавание - слишком зажатое в плечевом поясе (я так первые 500 метров после спортзала плыву).
А это я под конец трени, уже часа полтора бороздила басс. Очень напрягалась, чтобы не напрягать плечи, никак я не могу от этой скованности и зажатости избавиться.
За советы спасибо!
Вполне достойно плаваете, мне очень понравилось, может к себе в спарринг - партнеры возьмете? :)

avia334 от Апреля 03, 2013, 09:59:07 am
Код:
Смотря какая тренья была. И Ирина же на скорости плыла
Тут, наверное, у каждого свое. Мне себя уламывать приходится из душа в бассейн пройти и первые 500 метров всегда тяжело даются. А потом суставы разогреваются, мышцы растягиваются и под конец любой самой сложной трени (даже через 2 часа) выходить из басика не хочется - просто любым стилем так свободно начинаешь плыть... .

Novichog от Апреля 03, 2013, 10:12:59 am
Цитата: avia334 от Апреля 03, 2013, 09:59:07 am
А потом суставы разогреваются, мышцы растягиваются и под конец любой самой сложной трени (даже через 2 часа) выходить из басика не хочется - просто любым стилем так свободно начинаешь плыть... .
я через 2 часа любым стилем свободно тону, практически без напряжения и всплесков

Рунтя от Апреля 03, 2013, 10:44:59 am
Цитата: avia334 от Апреля 03, 2013, 09:59:07 am
первые 500 метров всегда тяжело даются. А потом суставы разогреваются, мышцы растягиваются и под конец любой самой сложной трени (даже через 2 часа) выходить из басика не хочется - просто любым стилем так свободно начинаешь плыть... .
Вы меня совершенно верно поняли. Если я к концу трени такая деревянная и скованная, то можно представить, сколько усилий приходится прикладывать, чтобы в начале трени растянуться. Причем, на воду выхожу, как правило, разогретая с пробежки, с легкой сухой трени или хотя бы на бортике руки-ноги потяну. Я уже как-то писала, что тренеры, которых просила посмотреть меня, говорят одно: скованное и напряженное плавание, как будто думаешь над каждым своим движением. Если прошу посмотреть просто в процессе работы, когда не устраиваю показательные выступления, то косяков меньше почему-то ???

gex224 от Апреля 03, 2013, 11:14:30 am
Цитата: Рунтя от Апреля 03, 2013, 10:44:59 am
Цитата: avia334 от Апреля 03, 2013, 09:59:07 am
первые 500 метров всегда тяжело даются. А потом суставы разогреваются, мышцы растягиваются и под конец любой самой сложной трени (даже через 2 часа) выходить из басика не хочется - просто любым стилем так

свободно начинаешь плыть... .

Вы меня совершенно верно поняли. Если я к концу трени такая деревянная и скованная, то можно представить, сколько усилий приходится прикладывать, чтобы в начале трени растянуться. Причем, на воду выхожу, как правило, разогретая с пробежки, с легкой сухой трени или хотя бы на бортике руки-ноги потяну. Я уже как-то писала, что тренеры, которых просила посмотреть меня, говорят одно: скованное и напряженное плавание, как-будто думаешь над каждым своим движением. Если прошу смотреть просто в процессе работы, когда не устраиваю показательные выступления, то косяков меньше почему-то ???
у меня такое есть из-за неправильного дыхания

Рунтя от Апреля 03, 2013, 11:33:51 am

А я думала, что у меня это из-за старости! Вы вселили в меня надежду, мой юный друг! Буду учиться дышать!

gex224 от Апреля 03, 2013, 12:18:39 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 03, 2013, 11:33:51 am

А я думала, что у меня это из-за старости! Вы вселили в меня надежду, мой юный друг! Буду учиться дышать!
Я поздно начал плавать, в детстве я тонул и страх этот видимо проявляется в определенных движениях, например на вдохе.

sosnin от Апреля 03, 2013, 12:48:29 pm

Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 05:12:32 pm

на захвате точно завален,

1)не должно быть излома линии руки вниз.

2)Да, и во время гребка локоть может опережать предплечье, но не так сильно.

3)Короче, картинки явно нарисованы через одно место.

<http://www.fotolink.su/v.php?id=c3a4d7cf2aacfd12665527b53f9e08b7>

1)это про "а" или "б"...если "а",то там помоему левая уже гребет. если "б", то правая нормально,а левая начинает высовываться...рано высовываться поэтому и кривая такая рука. в подтверждение картинка "в"

2)он так сильно и опережает потому что вынимается рука рано.нет окончания.

3)ага. они так наресованы потому что плавец не выполняет идеально и правильно все части гребка...он купальщик какой-то.нет окончания. ноги топориком, таз в воде... поэтому и рисунки такие.на третеразрядника от силы. :)

пс. как раз я так выгляжу,когда подыхаю на финише. сил нет.гребок укорачивается. но локоть пытаюсь держать!

свиммер от Апреля 04, 2013, 11:50:28 am

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2013, 12:48:29 pm

Цитата: Little_boo от Апреля 02, 2013, 05:12:32 pm

на захвате точно завален,

1)не должно быть излома линии руки вниз.

2)Да, и во время гребка локоть может опережать предплечье, но не так сильно.

3)Короче, картинки явно нарисованы через одно место.

<http://www.fotolink.su/v.php?id=c3a4d7cf2aacfd12665527b53f9e08b7>

1)это про "а" или "б"...если "а",то там помоему левая уже гребет. если "б", то правая нормально,а левая начинает высовываться...рано высовываться поэтому и кривая такая рука. в подтверждение картинка "в"

2)он так сильно и опережает потому что вынимается рука рано.нет окончания.

3)ага. они так наресованы потому что плавец не выполняет идеально и правильно все части гребка...он купальщик какой-то.нет окончания. ноги топориком, таз в воде... поэтому и рисунки такие.на третеразрядника от силы. :)

пс. как раз я так выгляжу,когда подыхаю на финише. сил нет.гребок укорачивается. но локоть пытаюсь держать!

Вот я к тому и веду... Книга не в точности описывает технику и больше подходит для любителя, чем для тех кто стремиться к техничному плаванию.

sosnin от Апреля 04, 2013, 11:56:52 am

Цитата: свиммер от Апреля 04, 2013, 11:50:28 am

Вот я к тому и веду... Книга не в точности описывает технику и больше подходит для любителя, чем для тех кто стремиться к техничному плаванию.

я книгу не читал,но думаю так и есть.для широкого потребления. для азов и начального обучения.

gex224 от Апреля 05, 2013, 03:19:47 pm

Цитата: sosnin от Апреля 04, 2013, 11:56:52 am

Цитата: свиммер от Апреля 04, 2013, 11:50:28 am

Вот я к тому и веду... Книга не в точности описывает технику и больше подходит для любителя, чем для тех кто стремиться к техничному плаванию.

я книгу не читал,но думаю так и есть.для широкого потребления. для азов и начального обучения.
а какая книга на ваш взгляд наиболее заслуживает внимания или книги?

feniks2277 от Апреля 06, 2013, 01:57:09 pm
Цитата: gex224 от Апреля 05, 2013, 03:19:47 pm
Цитата: sosnin от Апреля 04, 2013, 11:56:52 am
Цитата: swimmer от Апреля 04, 2013, 11:50:28 am
Вот я к тому и веду... Книга не в точности описывает технику и больше подходит для любителя, чем для тех кто стремиться к техничному плаванию.
я книгу не читал,но думаю так и есть.для широкого потребления. для азов и начального обучения.
а какая книга на ваш взгляд наиболее заслуживает внимания или книги?
Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming, 2nd Ed [Hardcover]

gex224 от Апреля 14, 2013, 01:00:18 pm
Подскажите пожалуйста по балансу и по работе ног, вот видео <http://youtu.be/PiPW86-Uzkl>

gex224 от Апреля 14, 2013, 01:01:24 pm
<http://youtu.be/f-JDLwWhUG4>

gex224 от Апреля 14, 2013, 01:40:40 pm
Цитата: gex224 от Апреля 14, 2013, 01:00:18 pm
Подскажите пожалуйста по балансу и по работе ног, вот видео <http://youtu.be/PiPW86-Uzkl>
Мне кажется я в конце немножко с дыханием сбился, частить стал.

sosnin от Апреля 14, 2013, 03:48:25 pm
оператор наркоман?

Гала от Апреля 14, 2013, 04:12:49 pm
Ээээээ.....а нормально снять можно было? ???

gex224 от Апреля 15, 2013, 01:08:59 am
Цитата: Гала от Апреля 14, 2013, 04:12:49 pm
Ээээээ.....а нормально снять можно было? ???
что есть.

gex224 от Апреля 15, 2013, 01:10:31 am
Цитата: Гала от Апреля 14, 2013, 04:12:49 pm
Ээээээ.....а нормально снять можно было? ???
я же не виноват что у человека руки корявые.

Little_boo от Апреля 15, 2013, 08:34:40 am
Ну, лучше чем было, помниться раньше ты вообще тонул. Но ещё есть куда стремиться.

avia334 от Апреля 15, 2013, 01:11:09 pm
видео - полный абзац.
Но так вроде ничего - ровненько, длиненько. Заметь сам, что ноги уже от пресса работают - это гуд.

gex224 от Апреля 15, 2013, 01:22:56 pm
Цитата: avia334 от Апреля 15, 2013, 01:11:09 pm
видео - полный абзац.
Но так вроде ничего - ровненько, длиненько. Заметь сам, что ноги уже от пресса работают - это гуд.
Да пресса мне реально не хватало, дома нужно на него больше заниматься хотя бы 100 раз в день.

читающий от Апреля 15, 2013, 05:55:34 pm
Цитировать

Лучше спросить тренера, над чем работать, или видео, заливаете, на ютуб и даёте сюда ссылку, вам тогда посоветуют.

Здравствуйте.

Полгода назад начал посещать бассейн (по 2 раза в неделю). Недавно пригласили поучаствовать в дворовой спартакиаде. Впервые за последние 35 лет попытался проплыть на время.

<http://youtu.be/YD1eQqBXqb8>

http://youtu.be/CoFGTuC_TJk

http://youtu.be/b5E1a_7JhSM

Никак не могу сделать хороший, мощный гребок. Руки как-будто проваливаются.

Прошу совета, как вспомнить чувство гребка?

И ещё никак не получается опустить пониже голову. Что нужно делать?

Буду признателен за любые полезные комментарии и советы.

Аnya7 от Апреля 15, 2013, 07:46:42 pm

я сегодня засекала 800= получилось 6,55+6,49=13,44, не хватило до Зего разряда... неделю назад 400 было 6,45

avia334 от Апреля 16, 2013, 09:09:07 am

Код:

Никак не могу сделать хороший, мощный гребок. Руки как-будто проваливаются.

Прошу совета, как вспомнить чувство гребка?

И ещё никак не получается опустить пониже голову. Что нужно делать?

дыхание на три делать (будет равномерней гребки) и чуть дальше вытягиваться и плечо-локоть повыше (более длинные гребки будут).

Т.е. поделать упражнения на высокий локоть + на дыхание.

На дыхание очень помогут 8 четвертаков (плыть расслабленно и длинно).

1-й дышим на каждый налево

2-й дышим на каждый направо

3-й - на каждый третий гребок

4-й на каждый четвертый

5-й на каждый пятый

6-й два направо, два налево, два направо и т.д.

7-й дышим на КАЖДЫЙ гребок

8-й не дышим

ниже опускать не надо - закопаешься - так нормально.

gex224 от Апреля 16, 2013, 09:17:46 am

Цитата: avia334 от Апреля 16, 2013, 09:09:07 am

Код:

Никак не могу сделать хороший, мощный гребок. Руки как-будто проваливаются.

Прошу совета, как вспомнить чувство гребка?

И ещё никак не получается опустить пониже голову. Что нужно делать?

дыхание на три делать (будет равномерней гребки) и чуть дальше вытягиваться и плечо-локоть повыше (более длинные гребки будут).

Т.е. поделать упражнения на высокий локоть + на дыхание.

На дыхание очень помогут 8 четвертаков (плыть расслабленно и длинно).

1-й дышим на каждый налево

2-й дышим на каждый направо

3-й - на каждый третий гребок

4-й на каждый четвертый

5-й на каждый пятый

6-й два направо, два налево, два направо и т.д.

7-й дышим на КАЖДЫЙ гребок

8-й не дышим

ниже опускать не надо - закопаешься - так нормально.

Хорошее упражнение авиа большое спасибо!!!

avia334 от Апреля 16, 2013, 12:39:20 pm

Код:

Да пресса мне реально не хватало, дома нужно на него больше заниматься хотя бы 100 раз в день
Пресс раз 250-300 надо делать различными упражнениями, чтобы весь проработать. Лучше комплекс скачай на гаджет, будешь под счет и музыку делать - мне так реально веселее и не тошнотно.
Пресс в плавании не менее важен, чем руки и ноги.

avia334 от Апреля 16, 2013, 12:41:16 pm

Код:

дыхание на три делать (будет равномерней гребки) и чуть дальше вытягиваться и плечо-локоть повыше (более длинные гребки будут).

Т.е. поделать упражнения на высокий локоть + на дыхание.

На дыхание очень помогут 8 четвертаков (плыть расслабленно и длинно).

1-й дышим на каждый налево

2-й дышим на каждый направо

3-й - на каждый третий гребок

4-й на каждый четвертый

5-й на каждый пятый

6-й два направо, два налево, два направо и т.д.

7-й дышим на КАЖДЫЙ гребок

8-й не дышим

ниже опускать не надо - закопаешься - так нормально.

Хорошее упражнение авиа большое спасибо!!!

Будет слишком легко, плавай вперед четвертак на дыхание, а обратно возвращайся с quick catch - быстрым захватом - сразу пару зайцев подстрелишь.

читающий от Апреля 16, 2013, 01:27:16 pm

2 avia334

Спасибо. Я уже где-то здесь, на форуме встречал эту рекомендацию и даже разок попытался так проплыть.

Проблема с дыханием на левую сторону кажется непреодолимой.

Во-первых, затекает вода в ухо, очень неприятные ощущения.

Во-вторых, при повороте головы на левую сторону я чувствую, что изгибаюсь буквой "зю".

Мне гораздо легче плыть не дыша 25, чем пытаться делать вдох налево.

avia334 от Апреля 16, 2013, 02:19:07 pm

Код:

Проблема с дыханием на левую сторону кажется непреодолимой.

Во-первых, затекает вода в ухо, очень неприятные ощущения.

Во-вторых, при повороте головы на левую сторону я чувствую, что изгибаюсь буквой "зю".

Мне гораздо легче плыть не дыша 25, чем пытаться делать вдох налево.

с ухом - отрезать ухо только могу посоветовать. В правое не затекает, в левое затекает...нерешимая проблемма.

Буквой "зю" изгибаешься при левом дыхании, потому что правую руку в это время проваливаешь и вытянутость корпуса не держишь. Правую надо вперед ровно тянуть сильнее, чтобы тебя на бок развернуло (больше плечевой пояс, меньше таз и ноги), ноги узко при этом должны работать, а не летать с гиганской амплитудой под водой. Вдох

делать почти в конце гребка, слегка поворачивая голову на бок, так чтобы рот только на половину показался над уровнем воды. Вторая половина рта оказывается ниже уровня воды в кармане, образовавшись после гребка.

Тренировать дыхание на обе стороны надо обязательно и плавать на 3, 5 гребков и более, нечетное число - это

полезно в первую очередь для проработки правильной техники гребка.

gex224 от Апреля 16, 2013, 02:36:48 pm

Цитата: avia334 от Апреля 16, 2013, 12:39:20 pm

Код:

Да пресса мне реально не хватало, дома нужно на него больше заниматься хотя бы 100 раз в день

Пресс раз 250-300 надо делать различными упражнениями, чтобы весь проработать. Лучше комплекс скачай на гаджет, будешь под счет и музыку делать - мне так реально веселее и не тошнотно.

Пресс в плавании не менее важен, чем руки и ноги.

200-250 раз для меня это пока много, вот больше часа сию спина начинает ныть, а это слабый мышечный корсет, от сюда проблемы с гребком еще, все за одно цепляется.

gex224 от Апреля 16, 2013, 02:38:14 pm

Когда на работе начинаю делать зарядку, все на меня как на дурака смотрят, хотя когда-то была народная зарядка на работе. :)

@LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 02:45:27 pm

Цитата: avia334 от Апреля 16, 2013, 02:19:07 pm

Код:

Проблема с дыханием на левую сторону кажется непреодолимой.

Во-первых, затекает вода в ухо, очень неприятные ощущения.

Во-вторых, при повороте головы на левую сторону я чувствую, что изгибаюсь буквой "зю".

Мне гораздо легче плыть не дыша 25, чем пытаться делать вдох налево.

с ухом - отрезать ухо только могу посоветовать. В правое не затекает, в левое затекает...нерешимая проблемма.

Буквой "ЗЮ" изгибаешься при левом дыхании, потому что правую руку в это время проваливаешь и вытянутость корпуса не держишь. Правую надо вперед ровно тянуть сильнее, чтобы тебя на бок развернуло (больше плечевой пояс, меньше таз и ноги), ноги узко при этом должны работать, а не летать с гиганской амплитудой под водой. Вдох делать почти в конце гребка, слегка поворачивая голову на бок, так чтобы рот только на половину показался над уровнем воды. Вторая половина рта оказывается ниже уровня воды в кармане, образовавшемся после гребка. Тренировать дыхание на обе стороны надо обязательно и плавать на 3, 5 гребков и более, нечетное число - это полезно в первую очередь для проработки правильной техники гребка.

С ухом, проблема решается покупкой беруш.

Самостоятельно контролировать технику и положение тела начинающему в координации не получится. Надо делать упражнения, например гребок рукой с досточкой на вытянутых руках, после гребка и проноса, рука должна вернуться на свой край досточки. В конце подводной части гребка, когда рука выходит из воды делать вдох.

Иллюстрацию нашел, но корявую - <https://www.youtube.com/watch?v=NGzx8vD2WIA> - вдох обязательно делать на 2 стороны!

читающий от Апреля 16, 2013, 03:10:12 pm

Цитировать

с ухом - отрезать ухо только могу посоветовать.

Цитировать

С ухом, проблема решается покупкой беруш.

Резать - этож бассейн пропускать придётся, выбираю беруши.

Серьёзностью советов обязательно дышать на обе стороны проникся. Буду работать над собой.

Рунтя от Апреля 16, 2013, 09:11:09 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 02:45:27 pm

Иллюстрацию нашел, но корявую - <https://www.youtube.com/watch?v=NGzx8vD2WIA> - вдох обязательно делать на 2 стороны!

Да, уж! Действительно корявая! Потом люди свои видосы выложат, и им напишут, что это вы голову к потолку задираете? Звезды там увидеть хотите? Одно очко из воды выглядывать должно на вдохе, а второе оставаться в воде. Сама так на один бок не умею, но научить мАгу:) Да и на тренингах плаваю 3/3, 5/5, один вдох на четвертак, ну на соревнованиях же под каждый четвертый, а на финише вместо задержки вообще на 3/3, хоть удавись. Как это лечить, ума не приложу. Вообще при моем количестве гребков на полтинник вдохов получается ужасно много, и никакие четвертаки без дыхания или один вдох на четвертак на соревнованиях у меня почему-то не переносятся. Что с этим делать?

feniks2277 от Апреля 16, 2013, 11:06:36 pm

Цитата: читающий от Апреля 15, 2013, 05:55:34 pm

Цитировать

Лучше спросить тренера, над чем работать, или видео, заливааете, на ютуб и даете сюда ссылку, вам тогда посоветуют.

Здравствуйте.

Полгода назад начал посещать бассейн (по 2 раза в неделю). Недавно пригласили поучаствовать в дворовой спартакиаде. Впервые за последние 35 лет попытался проплыть на время.

<http://youtu.be/YD1eQqBXqb8>

http://youtu.be/CoFGTuC_TJk

http://youtu.be/b5E1a_7JhSM

Никак не могу сделать хороший, мощный гребок. Руки как-будто проваливаются.

Прошу совета, как вспомнить чувство гребка?

И ещё никак не получается опустить пониже голову. Что нужно делать?

Буду признателен за любые полезные комментарии и советы.

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk>

Обратите внимание на выполнение гребкового движения в "третьей фазе" и сравните со своим.

если нет отличий тогда дышите 3/3 1/1 4/4 и можете5/5

avia334 от Апреля 17, 2013, 09:29:17 am

Код:

200-250 раз для меня это пока много, вот больше часа сижу спина начинает ныть, а это слабый мышечный корсет, отсюда проблемы с гребком еще, все за одно цепляется.

А надо - мышцы кора надо укреплять обязательно, чем тогда себя удерживать на воде в вытянутом положении?

Лохте, Фелпс - они все на пресс раз по 500 делают за одну зарядку.

gex224 от Апреля 17, 2013, 10:34:11 am

Цитата: avia334 от Апреля 17, 2013, 09:29:17 am

Код:

200-250 раз для меня это пока много, вот больше часа сижу спина начинает ныть, а это слабый мышечный корсет, отсюда проблемы с гребком еще, все за одно цепляется.

А надо - мышцы кора надо укреплять обязательно, чем тогда себя удерживать на воде в вытянутом положении?

Лохте, Фелпс - они все на пресс раз по 500 делают за одну зарядку.

Да понятно что нужно, я вчера сделал 100 чуть не апупел :)

Рунтя от Апреля 17, 2013, 10:44:01 am

Цитата: gex224 от Апреля 17, 2013, 10:34:11 am

Да понятно что нужно, я вчера сделал 100 чуть не апупел :)

Тоска :(

@LE}\@NDER от Апреля 17, 2013, 01:12:08 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 16, 2013, 09:11:09 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Апреля 16, 2013, 02:45:27 pm

Иллюстрацию нашел, но корявую - <https://www.youtube.com/watch?v=NGzx8vD2WIA> - вдох обязательно делать на 2 стороны!

Да, уж! Действительно корявая! Потом люди свои видосы выложат, и им напишут, что это вы голову к потолку задираете? Звезды там увидеть хотите? Одно очко из воды выглядывать должно на вдохе, а второе оставаться в воде. Сама так на один бок не умею, но научить мАгу:) Да и на трениках плаваю 3/3, 5/5, один вдох на четвертак, ну на соревнованиях же под каждый четвертый, а на финише вместо задержки вообще на 3/3, хоть удавись. Как это лечить, ума не приложу. Вообще при моем количестве гребков на полтинник вдохов получается ужасно много, и никакие четвертаки без дыхания или один вдох на четвертак на соревнованиях у меня почему-то не переносятся. Что с этим делать?

Ну да, иллюстрация показывает, что делать, но при этом как не надо делать. Просто, как ни странно лучше ничего найти не смог. На goswim есть это упражнение, и там отлично показан гребок, но они его там показывают без дыхания, а в данном случае нужен вдох и на 2 стороны.

gex224 от Апреля 17, 2013, 01:51:31 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 17, 2013, 10:44:01 am

Цитата: gex224 от Апреля 17, 2013, 10:34:11 am

Да понятно что нужно, я вчера сделал 100 чуть не апупел :)

Тоска :(

почему тоска?

читающий от Апреля 17, 2013, 03:39:20 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 16, 2013, 11:06:36 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk>

Обратите внимание на выполнение гребкового движения в "третьей фазе" и сравните со своим.

Сравнил, не похоже. Во второй фазе я не опускаю предплечья вниз. Буду пробовать завтра в воде.

Попытался в "сухом зале" повторить вторую и третью фазы. В момент опускания предплечий вниз в районе плечей появилась ноющая боль, не проходит второй день. Может, растянул чего-нибудь?

Рунтя от Апреля 17, 2013, 04:03:42 pm
Цитата: gex224 от Апреля 17, 2013, 01:51:31 pm
Цитата: Рунтя от Апреля 17, 2013, 10:44:01 am
Цитата: gex224 от Апреля 17, 2013, 10:34:11 am
Да понятно что нужно, я вчера сделал 100 чуть не апупел :)
Тоска :(
почему тоска?
Отвечу в личку.

feniks2277 от Апреля 17, 2013, 09:57:07 pm
Цитата: читающий от Апреля 17, 2013, 03:39:20 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 16, 2013, 11:06:36 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk>
Обратите внимание на выполнение гребкового движения в "третьей фазе" и сравните со своим.
Сравнил, не похоже. Во второй фазе я не опускаю предплечья вниз. Буду пробовать завтра в воде.
Попытался в "сухом зале" повторить вторую и третью фазы. В момент опускания предплечий вниз в районе плечей появилась ноющая боль, не проходит второй день. Может, растянул чего-нибудь?

То что и видно на вашем видео.
так учили плавать так в году 74-80.
Тем не мене есть два варианта выполнения гребка:
1. это то что вы видели на видео,
но он подходит тем если у кого достаточно сильные ноги.
2. это гребок прямой рукой- тогда скорость увеличивается за счёт увеличения темпа, и силы мышц.
по поводу боли в мышце тут я не советчик..

читающий от Апреля 18, 2013, 04:51:26 am
Я учился плавать в 69-75. Насчёт "высокого локтя" не вспоминается, но хорошо помню, что телом не должен крутить, т.е. оно всегда должно быть параллельно уровню воды. А рука должна была согнута в локте и во время гребка предплечье должно идти параллельно туловищу (между пловцом и дном, как-то так).

feniks2277 от Апреля 18, 2013, 09:38:27 am
Цитата: читающий от Апреля 18, 2013, 04:51:26 am
Я учился плавать в 69-75. Насчёт "высокого локтя" не вспоминается, но хорошо помню, что телом не должен крутить, т.е. оно всегда должно быть параллельно уровню воды. А рука должна была согнута в локте и во время гребка предплечье должно идти параллельно туловищу (между пловцом и дном, как-то так).
Ну тогда вас В.Буре зацепил, после Олимпиады и серебра везде поголовно его стиль и положение тела изучали + патриарх Джеймс.Е.Каусильмен \$ образным гребком.
по крайней мере с дыханием на 3/3. 4. и 5/5 понятно.
Нужно но не критично.
Просто занимаясь 2 раза в неделю достаточно сложно изменить навык,
а затем его ещё перевести на скорость, но попробовать можно .
Jто одно из лучших видео со всеми необходимыми упражнениями.
Составте тренировку и включайте .
<http://www.youtube.com/watch?v=U8hO5W5maDg>

Novichog от Апреля 18, 2013, 11:15:58 am
Цитата: @LE\@NDER от Апреля 17, 2013, 01:12:08 pm

Иллюстрацию нашел, но корявую - <https://www.youtube.com/watch?v=NGzx8vD2WIA> - вдох обязательно делать на 2 стороны!
так далеко не уплывешь, и зачем этот плавец ласты нацепил?? ...а почему он не в аквапелере ,так же сильно веселей ?!

avia334 от Апреля 18, 2013, 11:38:20 am
Код:
но хорошо помню, что телом не должен крутить, т.е. оно всегда должно быть параллельно уровню воды

А как тогда сопротивление уменьшить? посмотри видео Игоряна пару страниц выше, как раз телом он не крутит, из-за этого оба плеча его жутко тормозят. Более того он предплечьем, когда рука проносится по воздуху, толкает воду вперед. Т.е. пытается плыть в противоположном направлении... .

Плечо и локоть нужно обязательно поднимать при проносе руки, для этого или повернуть тело на бок или повернуть плечо (но это удел спринтеров, так больше 50м рядовой swimmer не проплывет)

@LE}{@NDER от Апреля 18, 2013, 01:25:53 pm
Цитата: Novichog от Апреля 18, 2013, 11:15:58 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 17, 2013, 01:12:08 pm

Иллюстрацию нашел, но корявую - <https://www.youtube.com/watch?v=NGzx8vD2WIA> - вдох обязательно делать на 2 стороны!

так далеко не уплывешь, и зачем этот плавец ласты нацепил?? ...а почему он не в аквапеллере ,так же сильно веселей ?!

Спроси его сам в комментариях к ролику :D
...а лучше запость лучшую иллюстрацию, а то че то я не смог найти нормального видео, где бы это упражнение нормально делали.

gex224 от Апреля 18, 2013, 03:13:55 pm
Цитата: avia334 от Апреля 18, 2013, 11:38:20 am
Код:

но хорошо помню, что телом не должен крутить, т.е. оно всегда должно быть параллельно уровню воды
А как тогда сопротивление уменьшить? посмотри видео Игоряна пару страниц выше, как раз телом он не крутит, из-за этого оба плеча его жутко тормозят. Более того он предплечьем, когда рука проносится по воздуху, толкает воду вперед. Т.е. пытается плыть в противоположном направлении... .

Плечо и локоть нужно обязательно поднимать при проносе руки, для этого или повернуть тело на бок или повернуть плечо (но это удел спринтеров, так больше 50м рядовой swimmer не проплывет)

Авиа примерно какой угол должен быть при подъеме плеча и локтя.

avia334 от Апреля 18, 2013, 03:26:49 pm
Код:
Авиа примерно какой угол должен быть при подъеме плеча и локтя
45 держи. НО мерять же его не будешь во время плавания. Поднимай до тех пор, пока с одной стороны плечо не будет на максимуме торчать из воды, и в тоже время тело должно прямо длинно и вытянуто лежать, голова вниз, глаза смотрят вперед, вода в середину лба. Это уже растяжка, и мышцы кора насколько позволяют.

читающий от Апреля 18, 2013, 04:25:20 pm
Цитировать
Ну тогда вас В.Буре зацепил, после Олимпиады и серебра везде поголовно его стиль и положение тела изучали
У нас в бассейне на первом этаже висели два больших стенда с рекордами мира, РоссииСССР и нашего городка в некоторых дисциплинах. Марк Спитц и Владимир Буре - это были наши кумиры.
Кстати, пересмотрел своё свободное плавание в третьем ролике http://youtu.be/b5E1a_7JhSM , там с 1:35 по 1:40 очень хорошо видно, как идёт правая рука во время гребка (как учили :)).
Цитировать
Плечо и локоть нужно обязательно поднимать при проносе руки, для этого или повернуть тело на бок или повернуть плечо
Да, я пытаюсь так делать. И если в спокойном движении это немного получается, то при плавании на время контроль за движениями, увы, теряется.

Вчера по ссылке с форума смотрел видео открытого урока Александра Попова. Запомнилось показ и объяснение гребка при плавании на спине. Неспешное начало, захват и нарастающий гребок.

Сегодня минут двадцать от начала тренировки безуспешно пытался изобразить "высокий локоть". Понимаю, что ничего не получается. Решил проплыть пару бассейнов на спине и вспомнил про урок А.Попова. Ребята, получилось со третьего-четвёртого гребка! Я, как Шварцнеггер, вспомнил всё! Тут же попробовал получить такой же гребок кролем. Я ЕГО (ГРЕБОК) ПОЙМАЛ!

После тренировки руки были, как у моряка Папая ;D

Спасибо огромное всем, кто здесь на форуме делает замечания, даёт рекомендации и делится различными ссылками на интересные ролики. Вы реально помогаете. Во всяком случае, мне точно помогли. А то за полгода никакого улучшения не было.

читающий от Апреля 19, 2013, 03:47:38 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 18, 2013, 09:38:27 am
одно из лучших видео со всеми необходимыми упражнениями.
Составте тренировку и включайте .
<http://www.youtube.com/watch?v=U8hO5W5maDg>

До вторника не утерпел, поплавал сегодня третий раз на неделе.
Попробовал упражнения Catch up (одна рука всегда впереди, + вдох под каждый гребок). Взял с собой беруши, одну из них сразу же благополучно утопил, найти не смог (она прозрачная). Вторую напялил в левое ухо, вполне комфортно. Проплыл 4x25 со вдохом только на левую сторону под каждый гребок. Думаю, получается. Дальше все, что плавал кролем, дышал на обе стороны - и 3/3, и 4/4, и 5/5. Надеюсь, привыкну достаточно быстро.
И ещё понравилось упражнение Anchor. Сначала проплыл так 2x25, а потом несколько минут делал на месте, удерживаясь ногами за лестницу.
Спасибо за ролик.

@LE}@NDER от Апреля 19, 2013, 04:05:39 pm
Цитата: читающий от Апреля 19, 2013, 03:47:38 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 18, 2013, 09:38:27 am
одно из лучших видео со всеми необходимыми упражнениями.
Составте тренировку и включайте .
<http://www.youtube.com/watch?v=U8hO5W5maDg>

До вторника не утерпел, поплавал сегодня третий раз на неделе.
Попробовал упражнения Catch up (одна рука всегда впереди, + вдох под каждый гребок). Взял с собой беруши, одну из них сразу же благополучно утопил, найти не смог (она прозрачная). Вторую напялил в левое ухо, вполне комфортно. Проплыл 4x25 со вдохом только на левую сторону под каждый гребок. Думаю, получается. Дальше все, что плавал кролем, дышал на обе стороны - и 3/3, и 4/4, и 5/5. Надеюсь, привыкну достаточно быстро.
И ещё понравилось упражнение Anchor. Сначала проплыл так 2x25, а потом несколько минут делал на месте, удерживаясь ногами за лестницу.
Спасибо за ролик.

Уже 3 года плаваю с такими
(http://www.gbsports.co.uk/acatalog/speedo_biofuse_earplugs.jpg)
было, что пару раз терял, но всегда находил, расцветка более броская, уши неплохо закрывают, да и из ушей легче достать - общался со знакомым с работы, который приобрел силиконовые, закинул в уши и потом не мог достать из одного уха, пока из бассейна домой приехал.... бррр! а я их когда-то попробовать хотел!

Little_boo от Апреля 19, 2013, 04:54:45 pm
Цитата: читающий от Апреля 18, 2013, 04:25:20 pm
Кстати, пересмотрел своё свободное плавание в третьем ролике http://youtu.be/b5E1a_7JhSM , там с 1:35 по 1:40 очень хорошо видно, как идёт правая рука во время гребка (как учили :)).
Цитировать
Плечо и локоть нужно обязательно поднимать при проносе руки, для этого или повернуть тело на бок или повернуть плечо
по большому счету на пронос пофигу, там отлично видна проблема с гребком, а пронос это уже дело десятое

gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?

читающий от Апреля 19, 2013, 06:12:45 pm
Цитировать
там отлично видна проблема с гребком
Да, я сам это понимаю. Поэтому и хочу поправить своё плавание.

@LE}@NDER от Апреля 19, 2013, 07:36:23 pm
Цитата: gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?
Канэчно.... и гитару в качестве весла! ;D

feniks2277 от Апреля 19, 2013, 08:02:22 pm
Цитата: читающий от Апреля 19, 2013, 03:47:38 pm
Цитата: feniks2277 от Апреля 18, 2013, 09:38:27 am
одно из лучших видео со всеми необходимыми упражнениями.

Составте тренировку и включайте .

<http://www.youtube.com/watch?v=U8hO5W5maDg>

До вторника не утерпел, поплавал сегодня третий раз на неделе.

Попробовал упражнения Catch up (одна рука всегда впереди, + вдох под каждый гребок). Взял с собой беруши, одну из них сразу же благополучно утопил, найти не смог (она прозрачная). Вторую напялил в левое ухо, вполне комфортно. Проплыл 4x25 со вдохом только на левую сторону под каждый гребок. Думаю, получается. Дальше все, что плавал кролем, дышал на обе стороны - и 3/3, и 4/4, и 5/5. Надеюсь, привыкну достаточно быстро. И ещё понравилось упражнение Anchor. Сначала проплыл так 2x25, а потом несколько минут делал на месте, удерживаясь ногами за лестницу.

Спасибо за ролик.

1. При выполнении упр. "Catch up" стараться делать вдох каждый цикл движений при относительно правильном выполнении от 7.5 до 8.5 циклов/25 м

2. При плавании с "одной впереди, или у бедра" вдох каждый второй гребок, так легче контролировать выполнение гребка. 12 -13 гребков/25м

3. Плавание упр. "Якорь" вдох каждый 3 -й гребок следить за поворотом тела при выполнении каждого гребка 12-14 гребков/25м

:на месте держась ногами за лестницу делать на надо в плавании

очень важен поворот корпуса вместе с ногами.

После проплывания 25 упр. следующие 25м надобно проплывать в координации.

Все упражнения можно модифицировать вплетая в упражнение плавание в координации например: Дважды левой, дважды правой 3/3,3/3, и опять.

вариантов куча.

Королевское упр ." плавание с одной у бедра с вдохом под нерабочую руку"

советую взять на вооружение.

варяг от Апреля 20, 2013, 08:50:07 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2013, 08:02:22 pm

Цитата: читающий от Апреля 19, 2013, 03:47:38 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 18, 2013, 09:38:27 am

одно из лучших видео со всеми необходимыми упражнениями.

Составте тренировку и включайте .

<http://www.youtube.com/watch?v=U8hO5W5maDg>

До вторника не утерпел, поплавал сегодня третий раз на неделе.

Попробовал упражнения Catch up (одна рука всегда впереди, + вдох под каждый гребок). Взял с собой беруши, одну из них сразу же благополучно утопил, найти не смог (она прозрачная). Вторую напялил в левое ухо, вполне комфортно. Проплыл 4x25 со вдохом только на левую сторону под каждый гребок. Думаю, получается. Дальше все, что плавал кролем, дышал на обе стороны - и 3/3, и 4/4, и 5/5. Надеюсь, привыкну достаточно быстро.

И ещё понравилось упражнение Anchor. Сначала проплыл так 2x25, а потом несколько минут делал на месте, удерживаясь ногами за лестницу.

Спасибо за ролик.

1. При выполнении упр. "Catch up" стараться делать вдох каждый цикл движений при относительно правильном выполнении от 7.5 до 8.5 циклов/25 м

2. При плавании с "одной впереди, или у бедра" вдох каждый второй гребок, так легче контролировать выполнение гребка. 12 -13 гребков/25м

3. Плавание упр. "Якорь" вдох каждый 3 -й гребок следить за поворотом тела при выполнении каждого гребка 12-14 гребков/25м

:на месте держась ногами за лестницу делать на надо в плавании

очень важен поворот корпуса вместе с ногами.

После проплывания 25 упр. следующие 25м надобно проплывать в координации.

Все упражнения можно модифицировать вплетая в упражнение плавание в координации например: Дважды левой, дважды правой 3/3,3/3, и опять.

вариантов куча.

Королевское упр ." плавание с одной у бедра с вдохом под нерабочую руку"

советую взять на вооружение.

Королевское упр ." плавание с одной у бедра с вдохом под нерабочую руку"

советую взять на вооружение.

почему королевское упр?

когда оно делается? в каком объеме? и его также надо вплетать или можно делать отдельно:?

Домино от Апреля 20, 2013, 08:50:28 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 19, 2013, 07:36:23 pm
Цитата: gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?
Канэнчно.... и гитару в качестве весла!

Ну что сразу хихикать-то? ;) Темпо -тренер некоторые называют метроном. Рунтя с ним плавает.

Рунтя от Апреля 20, 2013, 01:29:41 pm
Цитата: Домино от Апреля 20, 2013, 08:50:28 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 19, 2013, 07:36:23 pm
Цитата: gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?
Канэнчно.... и гитару в качестве весла!

Ну что сразу хихикать-то? ;) Темпо -тренер некоторые называют метроном. Рунтя с ним плавает.
Ага, с таймером Темпо плаваю. Ставлю на нем частоту гребка и стараюсь в определенное количество на басс уложиться, чтобы гребок не ломался, потом темп увеличиваю. По нему отрезки плаваю. Ставлю нужные мне секунды и стартую, стараясь плыть в то же количество гребков и в том же темпе, что отработывала на частоту. У меня вечная проблема, на время когда плыву, забываю, как грести нужно, начинаю пороть и рвать воду, окончание гребка вообще пропадает. Поэтому часто плаваю и на окончание гребка, когда таймер пикает, акцент именно на окончании. Без него к соревнованиям даже и не знаю, как подводиться, много сама себя секундомером не позасекаешь.

@LE}{@NDER от Апреля 20, 2013, 01:59:19 pm
Цитата: Домино от Апреля 20, 2013, 08:50:28 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 19, 2013, 07:36:23 pm
Цитата: gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?
Канэнчно.... и гитару в качестве весла!

Ну что сразу хихикать-то? ;) Темпо -тренер некоторые называют метроном. Рунтя с ним плавает.
Скорее ветроном (<http://www.wetronome.com/index.php/swimming>) - типа почти новое слово в словаре ;)

@LE}{@NDER от Апреля 20, 2013, 02:23:14 pm
Цитата: Рунтя от Апреля 20, 2013, 01:29:41 pm
Цитата: Домино от Апреля 20, 2013, 08:50:28 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 19, 2013, 07:36:23 pm
Цитата: gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?
Канэнчно.... и гитару в качестве весла!

Ну что сразу хихикать-то? ;) Темпо -тренер некоторые называют метроном. Рунтя с ним плавает.
Ага, с таймером Темпо плаваю. Ставлю на нем частоту гребка и стараюсь в определенное количество на басс уложиться, чтобы гребок не ломался, потом темп увеличиваю. По нему отрезки плаваю. Ставлю нужные мне секунды и стартую, стараясь плыть в то же количество гребков и в том же темпе, что отработывала на частоту. У меня вечная проблема, на время когда плыву, забываю, как грести нужно, начинаю пороть и рвать воду, окончание гребка вообще пропадает. Поэтому часто плаваю и на окончание гребка, когда таймер пикает, акцент именно на окончании. Без него к соревнованиям даже и не знаю, как подводиться, много сама себя секундомером не позасекаешь.
Ну с темпом и количеством гребков то все понятно, а как ты определяешь что это самый эффективный темп, и что ты действительно плывешь с ожидаемой скоростью? Имхо как раз с темпо тренером засекающий и нужен.

gex224 от Апреля 20, 2013, 02:41:34 pm
Цитата: Рунтя от Апреля 20, 2013, 01:29:41 pm
Цитата: Домино от Апреля 20, 2013, 08:50:28 am
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 19, 2013, 07:36:23 pm
Цитата: gex224 от Апреля 19, 2013, 06:11:25 pm
А ктонибудь использует в тренировках метроном?
Канэнчно.... и гитару в качестве весла!

Ну что сразу хихикать-то? ;) Темпо -тренер некоторые называют метроном. Рунтя с ним плавает.
Ага, с таймером Темпо плаваю. Ставлю на нем частоту гребка и стараюсь в определенное количество на басс уложиться, чтобы гребок не ломался, потом темп увеличиваю. По нему отрезки плаваю. Ставлю нужные мне секунды и стартую, стараясь плыть в то же количество гребков и в том же темпе, что отработывала на частоту. У

меня вечная проблема, на время когда плыву, забываю, как грести нужно, начинаю пороть и рвать воду, окончание гребка вообще пропадает. Поэтому часто плаваю и на окончание гребка, когда таймер пикает, акцент именно на окончании. Без него к соревнованиям даже и не знаю, как подводиться, много сама себя секундомером не позасекаешь. Рунтя если не сложно дай ссылку какой у тебя, и вообще информацию по темпу тренеру.

Рунтя от Апреля 20, 2013, 03:41:16 pm

Цитата: @LE\{@NDER от Апреля 20, 2013, 02:23:14 pm

а как ты определяешь что это самый эффективный темп, и что ты действительно плывешь с ожидаемой скоростью? Имхо как раз с темпом тренером засекающий и нужен.

Я просила детских тренеров засекают меня с таймером/гребки на басс, потом без таймера на контрольных замерах, время на четвертаке одинаковое. Отсюда и пляшу. Стараюсь уменьшать десятые доли секунды в темпе и укладываться в гребки, а потом в уменьшенные секунды на отрезок. Судить об эффективности мне достаточно сложно.

http://www.volny.ru/opt/accessories/Access2011/Data2011/Finis_Tempo-Traner.html

Таймер у меня такой, молюсь на него, как и на часы с секундомером. Думаю, сейчас получу "минусы" по карме, т.к. с моей кривой техникой советы будут давать забыть про секунды, темпы, режимы и скорости и выходить на нужное время не за счет темпа, а за счет исправления грубейших ошибок в технике. Сейчас конкретно этим и занимаюсь, т.к. сорев по-близости не намечается. Таймер пока отдыхает, а секундомер нет, с ним плыву 400 и 800 через день.

gex224 от Апреля 20, 2013, 03:44:09 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 20, 2013, 03:41:16 pm

Цитата: @LE\{@NDER от Апреля 20, 2013, 02:23:14 pm

а как ты определяешь что это самый эффективный темп, и что ты действительно плывешь с ожидаемой скоростью? Имхо как раз с темпом тренером засекающий и нужен.

Я просила детских тренеров засекают меня с таймером/гребки на басс, потом без таймера на контрольных замерах, время на четвертаке одинаковое. Отсюда и пляшу. Стараюсь уменьшать десятые доли секунды в темпе и укладываться в гребки, а потом в уменьшенные секунды на отрезок. Судить об эффективности мне достаточно сложно.

http://www.volny.ru/opt/accessories/Access2011/Data2011/Finis_Tempo-Traner.html

Таймер у меня такой, молюсь на него, как и на часы с секундомером. Думаю, сейчас получу "минусы" по карме, т.к. с моей кривой техникой советы будут давать забыть про секунды, темпы, режимы и скорости и выходить на нужное время не за счет темпа, а за счет исправления грубейших ошибок в технике. Сейчас конкретно этим и занимаюсь, т.к. сорев по-близости не намечается. Таймер пока отдыхает, а секундомер нет, с ним плыву 400 и 800 через день.

И сколько такой стоит?

gex224 от Апреля 20, 2013, 03:51:56 pm

все нашел 1200 он стоит

читающий от Апреля 21, 2013, 11:26:38 am

Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2013, 08:02:22 pm

При выполнении упр. "Catch up" стараться делать вдох каждый цикл движений при относительно правильном выполнении от 7.5 до 8.5 циклов/25 м

...После проплывания 25 упр. следующие 25м надобно проплывать в координации.

У меня получилось по 5-5,5 циклов (если в цикле участвуют две руки) на 25м. При плавании в координации медленно вроде всё получается плавно, делаю 12-13 гребков.. Но если чуть добавляю темп, например, до 14-15 гребков, то добавляются небольшие вертикальные перемещения, как-будто слегка подпрыгиваю, отталкиваясь рукой. Или, скорее, похоже на плавание баттерфляем с одной рукой. Решил не усугублять проблему и лучше спросить здесь совета. Что делаю не так?

p.s. Занозил меня этот "высокий локоть", четвёртый раз за неделю сходил в бассейн. ;D

Рунтя от Апреля 21, 2013, 02:36:30 pm

Цитата: читающий от Апреля 21, 2013, 11:26:38 am

p.s. Занозил меня этот "высокий локоть", четвёртый раз за неделю сходил в бассейн. ;D

Могу Вас заверить, не один Вы такой. Я из-за него, проклятущего, по 6-7 раз в неделю в бассе ковыряюсь, а он гаттт, никак вставать не хочет. А в последнее время больше с окончание гребка долбаюсь. Вот ведь незадача: умом все понимается, ясно и понятно, что и как нужно делать. А вот ведь получается корявенько, и чуть ослабишь внимание, так опять начинается "глажка" воды.

car_s от Апреля 21, 2013, 02:54:48 pm

Подскажите чтонибудь по технике
http://www.youtube.com/watch?v=KJe_jT7SRKQ

Гала от Апреля 21, 2013, 03:30:07 pm
Цитата: car_s от Апреля 21, 2013, 02:54:48 pm
Подскажите чтонибудь по технике
http://www.youtube.com/watch?v=KJe_jT7SRKQ

Первое, что бросается в глаза, очень высоко голову при вдохе задираешь. Ну, и руки, левая, вообще, где-то под пупом гребет, локоть опять же наш любимый провален (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>).

avia334 от Апреля 22, 2013, 09:00:48 am
Код:
Подскажите чтонибудь по технике
http://www.youtube.com/watch?v=KJe_jT7SRKQ

А по мне дак в целом неплохо. Голова конечно перебирает с задирианием, от неё и проблемы. А так голову ровнее и чуть сильнее работу корпусом для поднятия локтя.

car_s от Апреля 22, 2013, 09:48:26 am
Попробую сегодня поменьше голову задирать.

avia334 от Апреля 22, 2013, 09:51:03 am

Код:
Попробую сегодня поменьше голову задирать
Найди в темах комплекс на дыхание - я писал про восемь четвертаков. Очень помогает. Просто так голову сложно правильно для вдоха поставить - знакомо по себе.

car_s от Апреля 22, 2013, 08:07:55 pm

Попробывал я упражнение, на левую сторону дышать вообще не получается. Пытаюсь только голову поворачивать при вдохе, раньше поворачивал корпус и совсем немного голову. Заметил что при повороте только головы смещение левой руки намного меньше под водой. Немножко непривычно. Буду работать над вдохом.

gex224 от Апреля 23, 2013, 04:09:31 am

При входе в воду не всегда удается определить расстояние до поверхности, чтобы сдобрать первый гребок, иногда у меня бывает такое что еще глубоко, а я делаю гребок, соответственно он только меня тормозит и вообще не о чем, как с этим бороться? Стараться просто не входить по глубже?

avia334 от Апреля 23, 2013, 08:24:45 am

Код:
При входе в воду не всегда удается определить расстояние до поверхности, чтобы сдобрать первый гребок, иногда у меня бывает такое что еще глубоко, а я делаю гребок, соответственно он только меня тормозит и вообще не о чем, как с этим бороться? Стараться просто не входить по глубже?
плавать чаще, искать оптимальное положение. Другие, наверное, над этим даже не задумываются. У всех глубина погружения на автомате наработана.

avia334 от Апреля 23, 2013, 08:26:18 am

Код:
Попробывал я упражнение, на левую сторону дышать вообще не получается
на суше отработай, потом в воду перенеси. Главное не проваливай при вдохе налево правую руку, а то затонешь сразу.

Гала от Апреля 23, 2013, 01:40:17 pm

Ой, я из-за супер-пуперского цитирования от Авиа, сперва подумала, что он предлагает старт и погружение на суше отработать ;D

gex224 от Апреля 23, 2013, 01:43:22 pm

<http://youtu.be/5YP7GtdHriQ>

<http://youtu.be/PS3zj9uR1wE>

<http://youtu.be/m4aC1qfFumo>

вот образцы стартов, подскажите что делаю не правильно?

evgeny от Апреля 23, 2013, 01:45:29 pm

Цитата: Гала от Апреля 23, 2013, 01:40:17 pm

Ой, я из-за супер-пуперского цитирования от Авиа, сперва подумала, что он предлагает старт и погружение на суше отработать ;D

Я видел фильм советских времен про подготовку олимпийского резерва, так там как раз и отрабатывали старт, прыгая в зале с тумбочки в какую то яму с обрезками поролона.

Гала от Апреля 23, 2013, 01:51:32 pm

Цитата: evgeny от Апреля 23, 2013, 01:45:29 pm

Я видел фильм советских времен про подготовку олимпийского резерва, так там как раз и отрабатывали старт, прыгая в зале с тумбочки в какую то яму с обрезками поролона.

Предлагаешь Рексу яму поролоновую соорудить? Ну, в принципе.....только не предлагай это Варягу! 8)

Гала от Апреля 23, 2013, 01:54:38 pm

Цитата: rex224 от Апреля 23, 2013, 01:43:22 pm

<http://youtu.be/5YP7GtdHriQ>

<http://youtu.be/PS3zj9uR1wE>

<http://youtu.be/m4aC1qfFumo>

вот образцы стартов, подскажите что делаю не правильно?

Очень плавно выходишь, надо резче, быстрее, голову прижми на старте, зачем вперед смотришь? Мимо воды не прыгнешь ;). Сгруппируйся хорошенько сразу, чтобы дальше прыжок был.

evgeny от Апреля 23, 2013, 01:55:40 pm

Цитата: Гала от Апреля 23, 2013, 01:51:32 pm

только не предлагай это Варягу! 8)

Сам найдет, он упорный! А чё, с утяжелителями самое то было бы ;D

Гала от Апреля 23, 2013, 02:00:40 pm

Цитата: evgeny от Апреля 23, 2013, 01:55:40 pm

Сам найдет, он упорный! А чё, с утяжелителями самое то было бы ;D

И в тормозных шортах! Зато прикинь как далеко он сигать будет потом, без утяжелителей и тормозов!

(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Кстати, Рекс, попробуй это ноу-хау, которое родилось на твоих глазах! Женя, пошли быстро патентовать! 8)

evgeny от Апреля 23, 2013, 02:03:18 pm

Дык, это... Варяг вроде выкладывал видео с прыжками с места в утяжелителях на ногах, надо его в соавторы.

avia334 от Апреля 23, 2013, 02:06:31 pm

Код:

<http://youtu.be/5YP7GtdHriQ>

<http://youtu.be/PS3zj9uR1wE>

<http://youtu.be/m4aC1qfFumo>

вот образцы стартов, подскажите что делаю не правильно?

длинна прыжка вроде ок. Можно еще пореще и чуть вверх, чтобы потом вниз стремительней.

Ноги должны войти в тоже место куда руки вошли. Сделай из поролоновых палок две линии с расстоянием между ними 0,5-0,7 метра, и прыгай в них пока не уберешь касание одной из палок руками или ногами или еще чем то. Это по воздушной части прыжка.

по подводной: когда руки и ноги будут входить в одну точку - сразу нырок будет поглубже, надо сразу после погружения в воду спину прогнуть, чтобы в дно не ударится и когда ноги почти займут горизонтальное положение надо начинать АКТИВНО работать корпусом и особенно поясницей, чтобы создать мощное ускорение и так до того пока руки будут под поверхностью воды сантиметров на пять. ТОгда включай ноги кроль МОЩНО и показываясь на поверхности делай вдох.

Упражнения на подводную часть: руки в селку ноги батт проныривать весь басик под водой. Надо обязательно это

научиться делать - это самое главное упражнение, сразу почувствуешь где тормоз и как его убрать. Прямо у самого дна пльви, лишь бы коленки не бились о дно. И работай КОРПУСОМ И ТАЗОМ, ноги лишь увеличивают амплитуду и передают усилие на воду. Самая главная работа - это КОРПУС. Руки держи жестко надголовой, старайся ими практически не волнить.

gex224 от Апреля 23, 2013, 02:22:16 pm
Цитата: avia334 от Апреля 23, 2013, 02:06:31 pm

Код:
<http://youtu.be/5YP7GtdHriQ>
<http://youtu.be/PS3zj9uR1wE>
<http://youtu.be/m4aC1qfFumo>
вот образцы стартов, подскажите что делаю не правильно?
длинна прыжка вроде ок. Можно еще пореже и чуть вверх, чтобы потом вниз стремительней.
Ноги должны войти в тоже место куда руки вошли. Сделай из поролоновых палок две линии с расстоянием между ними 0,5-0,7 метра, и прыгай в них пока не уберешь касание одной из палок руками или ногами или еще чем то. Это по воздушной части прыжка.
по подводной: когда руки и ноги будут входить в одну точку - сразу нырок будет поглубже, надо сразу после погружения в воду спину прогнуть, чтобы в дно не ударится и когда ноги почти займут горизонтальное положение надо начинать АКТИВНО работать корпусом и особенно поясницей, чтобы создать мощное ускорение и так до того пока руки будут под поверхностью воды сантиметров на пять. Тогда включай ноги кроль МОЩНО и показываясь на поверхности делай вдох.
Упражнения на подводную часть: руки в срезку ноги батт проныривать весь басик под водой. Надо обязательно это научиться делать - это самое главное упражнение, сразу почувствуешь где тормоз и как его убрать. Прямо у самого дна пльви, лишь бы коленки не бились о дно. И работай КОРПУСОМ И ТАЗОМ, ноги лишь увеличивают амплитуду и передают усилие на воду. Самая главная работа - это КОРПУС. Руки держи жестко надголовой, старайся ими практически не волнить.
Спасибо авиа, хорошо ты мне расписал, завтра попробую упражнение на подводную часть. Через недельки 2 выложу видео. А можно вместо двух поролоновых линий использовать круг метрового диаметра из поролона ?

Гала от Апреля 23, 2013, 02:22:56 pm
Цитата: evgeny от Апреля 23, 2013, 02:03:18 pm
Дык, это... Варяг вроде выкладывал видео с прыжками с места в утяжелителях на ногах, надо его в соавторы. Давай без него по-быстренькому, а то делиться придется 8)

Рунтя от Апреля 23, 2013, 02:29:19 pm
Цитата: avia334 от Апреля 23, 2013, 02:06:31 pm
ТОгда включай ноги кроль МОЩНО и показываясь на поверхности делай вдох.
А вот откуда такая умность - делать первый вдох при выходе на поверхность? Чтобы потом переучивать вдыхать со старта на 3...7 гребке?

Гала от Апреля 23, 2013, 02:31:03 pm
Первый вдох не надо делать, сама этим страдаю и постоянно приходится контролировать этот момент 8)

Домино от Апреля 23, 2013, 02:46:25 pm
Цитата: gex224 от Апреля 23, 2013, 01:43:22 pm
вот образцы стартов, подскажите что делаю не правильно?

Очень плоский вход в воду.

Во время стойки на тумбочке центр тяжести лучше перенести вперед, т.е. сделать стойку чуть более вертикальной (приподнять попу вверх, а не назад). ::)

car_s от Апреля 23, 2013, 08:39:21 pm
Получилось дышать на левую сторону, но все равно произвольно когда по упражнению надо дышать налево-периодически дышу направо(сила привычки)

gex224 от Апреля 24, 2013, 03:50:58 am
Цитата: Домино от Апреля 23, 2013, 02:46:25 pm
Цитата: gex224 от Апреля 23, 2013, 01:43:22 pm
вот образцы стартов, подскажите что делаю не правильно?

Очень плоский вход в воду.

Во время стойки на тумбочке центр тяжести лучше перенести вперед, т.е. сделать стойку чуть более вертикальной (приподнять попу вверх, а не назад). ::)

Домино, я замечал что некоторые пловцы специально поднимают попу вверх, тем самым какбы крыша домика получалась, но не у всех получалось вовремя ноги выправить при входе в воду.

gex224 от Апреля 24, 2013, 07:08:21 am
На видео я как робот в воде, нет пластики движений.

car_s от Апреля 24, 2013, 08:26:00 pm
попытки дыхания только поворотом головы
<http://www.youtube.com/watch?v=i-p4XjLSqYA>
попытки дыхания в одну сторону направо, в другую налево
http://www.youtube.com/watch?v=ZKYW0wlRn_4

варяг от Апреля 25, 2013, 10:44:19 am
Цитата: evgeny от Апреля 23, 2013, 01:45:29 pm
Цитата: Гала от Апреля 23, 2013, 01:40:17 pm
Ой, я из-за супер-пуперского цитирования от Авиа, сперва подумала, что он предлагает старт и погружение на суше отработать ;D
Я видел фильм советских времен про подготовку олимпийского резерва, так там как раз и отработывали старт, прыгая в зале с тумбочки в какую то яму с обрезками поролона.

Вот в каком направлении надо двигаться. Так как на суше больше ничего не делаю а в воде только технику. Жень жду ссылку на видео. Пожалуйста

ЕвгенийК от Апреля 25, 2013, 11:09:02 am
фигня это - ни скольжения, ни выхода не натренировать.
с таким же успехом можно просто прыгать в длину.

прыгай лучше на каждой тренировке, это не так много времени занимает.

варяг от Апреля 25, 2013, 11:11:15 am
Цитата: ЕвгенийК от Апреля 25, 2013, 11:09:02 am
фигня это - ни скольжения, ни выхода не натренировать.
с таким же успехом можно просто прыгать в длину.

прыгай лучше на каждой тренировке, это не так много времени занимает.

Не. Можно прыгать через. Перекладину. Гони ссылку

Домино от Апреля 25, 2013, 11:11:56 am
Цитата: car_s от Апреля 24, 2013, 08:26:00 pm
http://www.youtube.com/watch?v=ZKYW0wlRn_4

При входе руки локоть провален и касается воды первым, это ошибка, плюс ладонь входит в воду большим пальцем.

свиммер от Апреля 25, 2013, 11:14:55 am
Цитата: ЕвгенийК от Апреля 25, 2013, 11:09:02 am
фигня это - ни скольжения, ни выхода не натренировать.
с таким же успехом можно просто прыгать в длину.

прыгай лучше на каждой тренировке, это не так много времени занимает.

В душевой уже была ссылка со скольжением <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5840.msg218722#msg218722>

ЕвгенийК от Апреля 25, 2013, 11:48:26 am
ара. или так https://fbcdn-sphotos-c-a.akamaihd.net/hphotos-ak-prn1/31009_277280742409210_771133630_n.jpg

car_s от Апреля 25, 2013, 01:02:21 pm
Цитата: Домино от Апреля 25, 2013, 11:11:56 am
Цитата: car_s от Апреля 24, 2013, 08:26:00 pm
http://www.youtube.com/watch?v=ZKYW0wIRn_4

При входе руки локоть провален и касается воды первым, это ошибка, плюс ладонь входит в воду большим пальцем.

Здесь больше показана попытка дыхания, про ладонь большим пальцем это заметил, про локоть - привычка, буду исправлять.

evgeny от Апреля 25, 2013, 07:18:18 pm
Цитата: варяг от Апреля 25, 2013, 10:44:19 am
Жень жду ссылку на видео. Пожалуйста
Лови, только мне заранее страшно за тебя - там столько всего показывают! :o
<http://moskvich-swim.ucoz.ru/news/sssrf/2012-11-24-45>

Гала от Апреля 25, 2013, 07:29:18 pm
Цитата: evgeny от Апреля 25, 2013, 07:18:18 pm

Лови, только мне заранее страшно за тебя - там столько всего показывают! :o
<http://moskvich-swim.ucoz.ru/news/sssrf/2012-11-24-45>
Что ты натворил????? Жень, где твоя голова????? ;D

варяг от Апреля 25, 2013, 07:29:58 pm
С телефона не открывается видео.. завтра посмотрю.. Жень спасибо большое.

Есть очень хорошая идея. По способу для того чтобы тренировать старт... надо сделать устройство ..конструкцию..
Которая будет удерживать палку через которую надо прыгать..

Ломаю голову вот. если есть идеи напишите

Гала от Апреля 25, 2013, 07:31:43 pm
Коль, а может лучше просто оставлять в конце каждой трени 10 минут и стартовать? 8)

варяг от Апреля 25, 2013, 07:39:44 pm
Да не.. Нет времени... И так не успеваю в воде упр доделать

Гала от Апреля 26, 2013, 06:37:52 am
Коль, ты прости, страшно не люблю делать подобные замечания, но уже просто некий предел предела (<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>).
Частица "не" с глаголами в русском языке пишется отдельно, слово "итак" пишется слитно при подведении некоего итога, в остальных случаях раздельно. Пожалуйста, только не обижайся, просто иногда твои посты совершенно нечитабельны (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Berrimog от Апреля 26, 2013, 02:00:50 pm
Цитата: варяг от Апреля 25, 2013, 07:39:44 pm
Да не.. Нет времени... И так не успеваю в воде упр доделать
Поспешешь, людей насмешишь. Куда ты торопишься, Коль?

rex224 от Апреля 26, 2013, 02:26:22 pm
Я не выдержал и решил скинуть мои старты
<http://youtu.be/PsCV3RKh1z8>
<http://youtu.be/I-IMAMI8Q0o>

<http://youtu.be/rwA8HHzCFMo>
<http://youtu.be/fRoI-M09Mow>

@LE}{@NDER от Апреля 26, 2013, 02:40:54 pm
Цитата: gex224 от Апреля 26, 2013, 02:26:22 pm
Я не выдержал и решил скинуть мои старты
<http://youtu.be/PsCV3RKh1z8>
<http://youtu.be/I-IMAMI8Q0o>
<http://youtu.be/rwA8HHzCFMo>
<http://youtu.be/fRoI-M09Mow>

За положением головы следи на тумбочке, ты на одном из видео даже вперед смотришь, а надо смотреть вниз-назад. Ну и выход... без комментариев.

ЕвгенийК от Апреля 26, 2013, 03:50:02 pm
прыжок более-менее.
а вот когда ты попадаешь в воду, то превращаешься в кисель.
надо напрячься немного, чтобы тело стало твердым.

первые гребки руками ужасны.

читающий от Апреля 26, 2013, 06:14:10 pm
Прошу прощения за пятничный оффтоп.
Обратите внимание на технику старта спортсменки, стартующей с бортика, благодаря которой она сразу оторвалась от соперниц.
<http://youtu.be/peeHhb1D-k>

@LE}{@NDER от Апреля 26, 2013, 06:46:01 pm
Цитата: читающий от Апреля 26, 2013, 06:14:10 pm
Прошу прощения за пятничный оффтоп.
Обратите внимание на технику старта спортсменки, стартующей с бортика, благодаря которой она сразу оторвалась от соперниц.
<http://youtu.be/peeHhb1D-k>
вы это серьезно?

читающий от Апреля 26, 2013, 06:47:56 pm
Нет ;D

Little_boo от Апреля 26, 2013, 07:25:43 pm
Цитата: gex224 от Апреля 26, 2013, 02:26:22 pm
Я не выдержал и решил скинуть мои старты
<http://youtu.be/PsCV3RKh1z8>
<http://youtu.be/I-IMAMI8Q0o>
<http://youtu.be/rwA8HHzCFMo>
<http://youtu.be/fRoI-M09Mow>
не вижу ни какого смысла делать старт с разножкой на тумбочке, где нет упора сзади. Отсюда, очевидно, абсолютно убогий толчек, вход в воду и выход.

Белый Кит от Апреля 26, 2013, 07:55:21 pm
Цитата: Little_boo от Апреля 26, 2013, 07:25:43 pm
не вижу ни какого смысла делать старт с разножкой на тумбочке, где нет упора сзади.
Отсюда, очевидно, абсолютно убогий толчек, вход в воду и выход.

писоединяюсь.
даже не смотрел видео - но про ЭТО постоянно говорю.
Нет, не понимает народ . Им кто-то сказал, что разножка - это типа круто.

Гала от Апреля 26, 2013, 09:44:29 pm
Некоторые говорят, что у них разножка хорошо идет без борта, но я тоже этого не могу понять. И ,даже еще не посмотрев видео Рекса, не устану повторять, что правильная группировка уже пол дела ;)

Little_boo от Апреля 26, 2013, 10:04:44 pm

Цитата: Гала от Апреля 26, 2013, 09:44:29 pm

Некоторые говорят, что у них разножка хорошо идет без борта, но я тоже этого не могу понять.

Тут либо у людей нет сил толкаться вообще, либо наоборот - одна нога толкается как у меня две. :)

Гала от Апреля 27, 2013, 08:26:03 am

Я посмотрела видео. Помимо злосчастной разножки, которая реально в данном случае бессмысленна, группировка на старте плохая, а за такое раскачивание на тумбочке на соревах влепят вернейший дисквал ;D

@LE}{@NDER от Апреля 27, 2013, 05:06:45 pm

Цитата: Little_boo от Апреля 26, 2013, 10:04:44 pm

Цитата: Гала от Апреля 26, 2013, 09:44:29 pm

Некоторые говорят, что у них разножка хорошо идет без борта, но я тоже этого не могу понять.

Тут либо у людей нет сил толкаться вообще, либо наоборот - одна нога толкается как у меня две. :)

Я вообще тренирую оба старта и использую нужный по ситуации. Однако, при нормальном сцеплении с тумбочкой, даже без задней планки, все равно выход после старта разножкой лично у меня получается на метр длиннее. При чем смотрю старые видео - народ стартовал разножкой еще до появления опорных планок и тогда уже было доказано, что такой старт имеет больший потенциал чем обычный.