

Название: Плавание после 30-ти

варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm

:) здравствуйте все! так как я новенький прошу не смеяться. моя история :)--решил ниучиться плавать технично.. ..кролем. сейчас хожу в бассейн каждый день +тяну дома резину через день 10 подходов до упора . Вкус приходит во время еды. вообще проникся плаванием поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

P.S. как же это тяжело:) сердце побаливает..руки болят задыхаюсь в воде:))))грудная клетка просто разрывается:)..

@LE}{@NDER от Ноября 26, 2010, 10:34:10 pm

Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:28:35 pm

:) здравствуйте все! так как я новенький прошу не смеяться. моя история :)--решил ниучиться плавать технично.. ..кролем. сейчас хожу в бассейн каждый день +тяну дома резину через день 10 подходов до упора . Вкус приходит во время еды. вообще проникся плаванием поставил цель сдать на 1 разряд через 3 года.

P.S. как же это тяжело:) сердце побаливает..руки болят задыхаюсь в воде:))))грудная клетка просто разрывается:)..

Сколько времени занимаетесь? Сколько проплываете за тренировку. Что-то кажется, что много вы набрали.

варяг от Ноября 26, 2010, 10:45:19 pm

плаваю месяц:))) до этого было хобби нырять в длину:)))))) никакой техники разумеется:)))) но проныривал 45 метров:))))))Сейчас когда стал учиться кролю.. проплывал сначала метров 20.... потом задыхался.. сейчас плаваю полтинники .. правда инструктор говорит что много отдыхаю(когда касаюсь бортика дышу так что готов легкие разорвать :)))))))))

@LE}{@NDER от Ноября 26, 2010, 10:52:52 pm

Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 10:45:19 pm

плаваю месяц:))) до этого было хобби нырять в длину:)))))) никакой техники разумеется:)))) но проныривал 45 метров:))))))Сейчас когда стал учиться кролю.. проплывал сначала метров 20.... потом задыхался.. сейчас плаваю полтинники .. правда инструктор говорит что много отдыхаю(когда касаюсь бортика дышу так что готов легкие разорвать :)))))))))

Про резину пока можете забыть - сердце одно и его надо беречь. Плавать в спокойном темпе, аэробно короткими отрезками. При отдыхе когда дышите, делаете вдох, погружаетесь под воду - выдох и так 8-10 выдохов, больше не надо. Так дыхание быстро восстановите. В остальном что-то советовать не имеет смысла, не зная косяков, а думаю их немало. Надо видео.

Сколько с инструктором занимаетесь?

варяг от Ноября 26, 2010, 11:01:58 pm

!!!Это как это резину забыть :)))))) мне уже и так 32 года нет времени на раскачку..... до этого занимался карате-кекушинкай. 1 взрослый разряд . сердце ..оно и конечно одно но оно (врач сказала что у меня спортивное сердце.. -большое и брадикардия) занимаюсь без инструктора---смотрю видео и иногда мне из жалости чтото подсказывают тренера в бассейне.

варяг от Ноября 26, 2010, 11:13:42 pm

когда начал плавать результат был от бортика 18 сек. на 25 метров. сегодня засек 16.5:))))

варяг от Ноября 27, 2010, 12:35:58 am

еще один важный вопрос. ответьте пожалуйста. собираюсь еще ходить в качалку чтобы гребок был мощным. (читал что у мастеров сила гребка 24 кг. .. вопрос стоит ли ходить в качалку или хватит одной резины. (резину вырезал ленты из камазовской камеры.. делаю 10 подходов по 30 раз. больше немогу. с уважением

Григор от Ноября 27, 2010, 01:05:26 am

Кажется ты зациклен на физухе. А физуха у тебя, я так понимаю, и так в норме.

Забудь про резину-мезину, и думай о технике плавания. Техника важнее, и без неё не видать тебе и второго разряда!

варяг от Ноября 27, 2010, 01:23:42 am
блин.. я и технику буду точить .. и резину.. хуже то от нее не будет ? и скажите насчет качалки ..надо или нет.. (а то уже протеин с аминокислотами .. витаминами и креатином ждут своего часа:))))))))))

варяг от Ноября 27, 2010, 01:31:42 am
и я вот прям чувствую что силы гребка мне нехватает !

@LE}{@NDER от Ноября 27, 2010, 01:53:25 am
Цитата: варяг от Ноября 27, 2010, 01:23:42 am
блин.. я и технику буду точить .. и резину.. хуже то от нее не будет ? и скажите насчет качалки ..надо или нет.. (а то уже протеин с аминокислотами .. витаминами и креатином ждут своего часа:))))))))))
Говорят тебе - над техникой надо работать, но похоже, что ты хочешь слышать, то что ты хочешь. 16,5 это не плохо, но соответствующие результаты должны быть и на 50м и 100м. У тебя нормальная взрывная сила, но нет выносливости и техники. В силу этому, тебе надо плавать аэробно и накачивать объемы.

ruble от Ноября 27, 2010, 03:05:08 am
Силу нужно грамотно приложить - у меня дочка (да у многих еще и лучше) 2001года 25м за 17 плывет - ты сравни ее силу и свою. Техника и еще раз техника.

варяг от Ноября 27, 2010, 01:56:17 pm
спасибо за ответы. вы знаете.. как только плыву медленнее так сразу тону:) .. на всякий случай.. дышу на каждый второй гребок привой рукой (в правую сторону вообще) .. скажите пожалуйста еще вот что какие лопатки мне лучше купить ? учусь плавать кролем. сегодня постараюсь снять это безобразия на телефон:) скажите как это можно закачать сюда?

Reptilii от Ноября 27, 2010, 07:17:13 pm
Цитата: варяг от Ноября 26, 2010, 11:01:58 pm
!!!Это как это резину забыть :)))))) мне уже и так 32 года нет времени на раскачку..... до этого занимался карате-кекушинкай. 1 взрослый разряд . сердце ..оно и конечно одно но оно (врач сказала что у меня спортивное сердце.. -большое и брадикардия) занимаюсь без инструктора---смотрю видео и иногда мне из жалости чтото подсказывают тренера в бассейне.
1 разряд - это какой кю и дан?
а спортивное сердце - это нормально, так и должно быть.

варяг от Ноября 27, 2010, 09:52:58 pm
как давно это было. помоему 7 кю. 1 разряд по количеству побед в соревнованиях.только что из бассейна ... сил нет вообще. приколы- короче заканчивается тренировка.. народ на дорожках расслабленный:)))) я подплываю к бортику и вижу над собой тренера Женю :)который наблюдал за мной из кабинета 45 минут и не выдержал..далее крик на весь бассейн--И ЧЕ ТЫ ЛЕВУЮ РУКУ ДЕРЖИШЬ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!...и тп... :)))))))))) все так смотрят на нас:)))))) ну я ему говорю.. Жень.. посмотри еще разок.. корочезасекли 50 метров.. 25 метров получилось -16.5 обратно 38(50 метров) когда я плыл я просто выбрасывал руки без скольжения. короче.....запишу на телефон .. скину! всем привет !!!

sosnin от Ноября 29, 2010, 09:35:08 pm
привет.посмотрел твое видео. тебе не силы гребка не хватает,а техники рук,дыхания,скольжения.
1)ты когда проныривал,тоже руки в стороны расставлял?не хватает работы ног во время толчка от бортика+прямого тела
2)поворот надо делать быстро и готовится к нему заранее.а лучше сальто(ты же 2 года плавать минимум собираешься?бас пустой-дерзай)
3)длина гребка равна полуметру.надо 1,5-2м
4)провален локоть
5)учись дышать реже.50метров плавают за 2-4вдоха.ты выдыхать хоть успевал?
6)брось ты резину,или только в статике положение высокого локтя держать.у тебя сил,сколько не у каждого чемпиона.

варяг от Ноября 29, 2010, 10:26:38 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=Dvm76ksJT3w>

обещаное видео.

@LE}{@NDER от Ноября 29, 2010, 10:37:06 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 10:26:38 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=Dvm76ksJT3w>

обещаное видео.

1. Виляешь тазом

2. Ноги не синхронизированны со всем остальным.

3. Руки глядят воду. То же самое, что я говорил Григору - нету вот этого (то есть высокого локтя):

(<http://s010.radikal.ru/i313/1011/39/b5d94ee4d59b.jpg>)

Видео паршивого качества, но это то что явно в глаза бросается.

варяг от Ноября 29, 2010, 10:48:17 pm

обещаю переснять в нормальном качестве. (как бы ват еще из воды снять?).. спасибо за комментарий.. я думал что высокий локоть это когда над водой сгибаешь руку опять же вопрос..почему тренера в бассейне мне этого не говорят.

@LE}{@NDER от Ноября 29, 2010, 11:07:34 pm

Да и еще, полностью отсутствует фаза скольжения, не надо тупо лупить по воде. Пока одна рука делает гребок, вторая вытянута впереди и только, когда одна закончила гребок и находится в фазе проноса, вторая начинает гребок. Плыви спокойно, никуда не спеши.

варяг от Ноября 29, 2010, 11:15:34 pm

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!мне сказали что в спринте там вообще скольжения нет!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

@LE}{@NDER от Ноября 29, 2010, 11:17:19 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 11:15:34 pm

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!мне сказали что в спринте там вообще скольжения нет!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

А тебе не сказали, что сначала, нарабатывается техника, а только потом спринты плаваются?!

варяг от Ноября 29, 2010, 11:30:41 pm

:) СКАЗАЛИ.:)..КАЮСЬ :)

Белый Кит от Ноября 30, 2010, 06:19:35 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 10:48:17 pm

обещаю переснять в нормальном качестве. (как бы ват еще из воды снять?)..

Из-под воды снять проще простого. Т.к. глубина и давление мизерны - покупаем простенький Аквапак для видеокамеры, и снимаем из-под воды. Либо есть Аквапаки для фотоаппаратов (если в фотике есть режим видео и фотик - не зеркалка)

Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 10:48:17 pm

спасибо за комментарий.. я думал что высокий локоть это когда над водой сгибаешь руку опять же вопрос..почему тренера в бассейне мне этого не говорят.

А.Попов в своих мастер-классах (см. темы "Кубок Попова") говорил : высокий локоть - это не когда проносят руку НАД водой, а в фазе вкладывания и захвата (это не цитата - более точно см. видео с МК)

Григор от Ноября 30, 2010, 10:10:32 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 11:32:08 pm

Я ДУМАЮ ТАК.. НАДО НАЙТИ ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА.

А я тебе даже скажу, что твоя цель не достижима без хорошего тренера. Никогда не поверю, что с твоего уровня до первого разряда можно доплыть за три года, самостоятельно. Это из области фантастики! А вот с хорошим тренером и при твоих физических данных, да ещё при присутствии ОГРОМНОГО стремления - в полне реально. Понимаешь, первый разряд это не халам-балам. Даже из бывших мастеров спорта редко кто в 35 лет плывёт по первому. Так что цель ты поставил очень серьёзную.

варяг от Ноября 30, 2010, 10:54:40 am

еще вопрос про рибоксин..инозин...

точно это безвредно или нет..... потомучто после тренировок сердцу тяжело.. как будто сдавливает...

и по сколько пить и когда. спасибо

argon-swm от Ноября 30, 2010, 11:08:20 am
Цитата: варяг от Ноября 30, 2010, 10:54:40 am
еще вопрос про рибоксин..инозин...

точно это безвредно или нет..... потомучто после тренировок сердцу тяжело.. как будто сдавливает...

и по сколько пить и когда. спасибо

лурк /b/! (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2478.0>)
в целом всякие соли - типа оротата и прочего. можно еще дать гипоксена\предуктала.

Григор от Ноября 30, 2010, 01:43:15 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2010, 10:54:40 am
еще вопрос про рибоксин..инозин...
Сколько волка ни корми, всё равно в лес смотрит. ;D

sosnin от Ноября 30, 2010, 02:10:04 pm
Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 11:32:08 pm
МОЙ МОЗГ ВЗОРВЕТСЯ ОТ ВОПРОСА...-----что делать !!!!!!!!!!!!!!! :)))))))))))))

Я ДУМАЮ ТАК.. НАДО НАЙТИ ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА.
самая хорошая идея,но маловыполнима

варяг от Ноября 30, 2010, 02:17:22 pm
блин! ЛЮДИ ОГРОМНОЕ СПАСИБО ЗА ВАШИ ЗАМЕЧАНИЯ,ЗА 3 ДНЯ Я ИХ ПОЛУЧИЛ СТОЛЬКО ЧТО НЕПОЛУЧАЛ ЗА ВСЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК.НИ ОДИН ТРЕНЕР К КОТОРОМУ Я ОБРАЩАЛСЯ НИ СКАЗАЛ МНЕ ПРО НИЗКИЙ ЛОКОТЬ. сейчас я смотрел видео спортсменов и рисунки ..это действительно так.. более того я думал что делаю все правильно пронося локоть над водой(я думал это и есть высокий локоть.) вот что мне сказали --тебе надо больше плавать.. а так все у тебя нормально не думай о технике. но я понимал.. что не так.я не доход.. а плыву медленно.. значить дело действительно в технике. СПАСИБО ВСЕМ! Я ВАС ЛЮБЛЮ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ПС. я поскакал в бассейн.. всем удачи:).....опс.. облом.. бассейн только в 18-45..

варяг от Ноября 30, 2010, 02:18:40 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2010, 02:10:04 pm
Цитата: варяг от Ноября 29, 2010, 11:32:08 pm
МОЙ МОЗГ ВЗОРВЕТСЯ ОТ ВОПРОСА...-----что делать !!!!!!!!!!!!!!! :)))))))))))))

Я ДУМАЮ ТАК.. НАДО НАЙТИ ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА.
самая хорошая идея,но маловыполнима

Я его уже нашел :))) это вы мои друзья:)))))))))))))))))))))))))))))

сейчас попробовал потянуть резину с высоким локтем.. такое ощущение что несколько другая работа мышц...!

варяг от Декабря 05, 2010, 06:34:09 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ok76G4kp6z8>

качество опять ужасное... не телефон а !!!!!!!!!!!.. завтра сниму чемнибудь нормальным . строго не судите. так как устал (плавал часа 2) и гребу не на всю

Reptilii от Декабря 05, 2010, 07:06:34 pm
Цитата: варяг от Декабря 05, 2010, 06:34:09 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=ok76G4kp6z8>

качество опять ужасное... не телефон а !!!!!!!!!!!.. завтра сниму чемнибудь нормальным . строго не судите. так как устал (плавал часа 2) и гребу не на всю

Вот в таком темпе сейчас и надо плавать, не спеши, плыви мягче, легче, чувствуй воду.

Могу сказать, что плывешь лучше, чем на видео, которое выкладывал первый раз.

16 гребков вместо 24, локоть уже почти не проваливаешь, дерганий стало меньше.

Надо отрабатывать каждый элемент техники в полном объеме. У тебя не хватает отталкивания, то есть ты не догребаешь, из-за этого не получается вдохнуть больше воздуха, вдох получается укороченный, смазывается захват. Большой палец должен чиркнуть по бедру как спичка + надо тянуться вперед, только следи за тем, чтобы не перекидывать руку за продольную ось. Еще я бы посоветовал каждый отрезок завершать поворотом сальто и выходом с дельфинообразными движениями.

Swimmer48 от Декабря 05, 2010, 08:23:40 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 05, 2010, 07:06:34 pm

Цитата: варяг от Декабря 05, 2010, 06:34:09 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ok76G4kp6z8>

качество опять ужасное... не телефон а !!!!!!!!!.. завтра сниму чемнибудь нормальным . строго не судите. так как устал (плавал часа 2) и гребу не на всю

Вот в таком темпе сейчас и надо плавать, не спеши, плыви мягче, легче, чувствуй воду.

Могу сказать, что плывешь лучше, чем на видео, которое выкладывал первый раз.

16 гребков вместо 24, локоть уже почти не проваливаешь, дерганий стало меньше.

Надо отрабатывать каждый элемент техники в полном объеме. У тебя не хватает отталкивания, то есть ты не догребаешь, из-за этого не получается вдохнуть больше воздуха, вдох получается укороченный, смазывается захват. Большой палец должен чиркнуть по бедру как спичка + надо тянуться вперед, только следи за тем, чтобы не перекидывать руку за продольную ось. Еще я бы посоветовал каждый отрезок завершать поворотом сальто и выходом с дельфинообразными движениями.

Чирканье пальцем это упражнение=) Надо добавлять

sosnin от Декабря 05, 2010, 10:03:12 pm

Цитата: варяг от Декабря 05, 2010, 06:34:09 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ok76G4kp6z8>

качество опять ужасное... не телефон а !!!!!!!!!.. завтра сниму чемнибудь нормальным . строго не судите. так как устал (плавал часа 2) и гребу не на всю

видел,видел ;) больше такое не выкладывай. еле видно 2 гребка.дальше просто 100пиклелей плывут.но даже по двум гребкам лучше стало.

1руку еще дальше назад надо

2как,все видя-невидят высокий локоть?я ниче не вижу вообще ,кроме удлинения шага и увеличения количества людей в базе ;D

3.я смотрю и на выходе руки соединять начал.молодеец

пс. полазий в настройках телефона.не может быть,чтоб так телефон отстойно снимал

варяг от Декабря 05, 2010, 10:48:53 pm

3.я смотрю и на выходе руки соединять начал.молодеец

а что это такое --на выходе руки соединять ?

и что такое чтоб рука не выходила за продольную ось ?

Mobidic от Декабря 06, 2010, 06:55:56 am

Цитата: варяг от Декабря 05, 2010, 10:48:53 pm

3.я смотрю и на выходе руки соединять начал.молодеец

а что это такое --на выходе руки соединять ?

и что такое чтоб рука не выходила за продольную ось ?

1 руки то есть (когда идет выход из воды после старта)над головой соединены., вытянуты вперед и прижаты как к ушам -это для меньшего сопротивления при при скольжении.2 рука за продольную ось -это во время захвата что бы рука не пересекала ось которая разделяет тело в доль (то есть за линию носа .)техника очень даже ничего тело лежит в воде достаточно плоско . Не хватает хорошей работы ног тут есть тема хорошая насчет ног ссылку кину .

варяг от Декабря 06, 2010, 04:44:26 pm

Други! напишите подводящие упражнения для поворота и старта...

@LE}\@NDER от Декабря 06, 2010, 05:34:17 pm

Цитата: варяг от Декабря 06, 2010, 04:44:26 pm

Други! напишите подводящие упражнения для поворота и старта...

А такие есть? В детстве мы через палку прыгали, которую держал тренер. Для поворотов кувьрки в воде делали на месте - чем быстрее делаешь, тем лучше.

варяг от Декабря 06, 2010, 05:39:58 pm

так ... прошу поподробнее накаком уровне и как держать палку...+ как из какого положения делать кувьрки. (но особенно про первое упражнение поподробнее)

с уважением

@LE}\@NDER от Декабря 06, 2010, 05:48:54 pm

Цитата: варяг от Декабря 06, 2010, 05:39:58 pm

так ... прошу поподробнее накаком уровне и как держать палку...+ как из какого положения делать кувьрки. (но особенно про первое упражнение поподробнее)

с уважением

Про палку - не помню точно, помню только, что упражнение не из приятных, иногда об нее долбались. Я, когда есть время просто отрабатываю старты. Цель войти в воду под как можно меньшим углом и остаться как можно ближе к поверхности и, соответственно, как можно дальше проплыть. Тут были где-то видео с Поповым, где детально рассказывается про старт.

Про кувьрки: я выкладывал видео недавно - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6211.0>

Там в видео с Лидси Бенко показано, как она отрабатывает повороты и другие упражнения, как к примеру кувьрки.

варяг от Декабря 06, 2010, 06:00:19 pm

про Попова видел. скажите как лучше тренировать старт.. -ноги вместе или одна сзади ? я правша

@LE}\@NDER от Декабря 06, 2010, 06:09:38 pm

Цитата: варяг от Декабря 06, 2010, 06:00:19 pm

про Попова видел. скажите как лучше тренировать старт.. -ноги вместе или одна сзади ? я правша

Сейчас уже вроде все стартуют разноножкой. Хотя это еще от бассейна зависит - в некоторых наших бассейнах вообще убиццо можно если разноножкой, например если тумба маленькая, покрыта скользким кафелем.

варяг от Декабря 06, 2010, 06:11:10 pm

толчковую вперед или назад ?

madfish от Декабря 06, 2010, 07:36:55 pm

Цитата: варяг от Декабря 06, 2010, 06:11:10 pm

толчковую вперед или назад ?

Лично у меня левая нога основная, и я ставлю ее спереди ::)

варяг от Декабря 06, 2010, 08:40:53 pm

и ещ.. я сегодня обнаружил что когда плаваю на руках с колобашкой то у меня больше скольжение и выше положение тела и вообще легче плыву... как только плыву с ногами и скорость падает и тяжелее..

<http://www.youtube.com/watch?v=2VAkN-RTH2k&feature=related>

вот ссылка там у Cesár Cielo мне кажется голова смотрит в дно а не вперед я делал также и зарывался в воду. сейчас смотрю вперед.. так мне легче

madfish от Декабря 07, 2010, 12:27:49 am

Цитата: варяг от Декабря 06, 2010, 08:40:53 pm

и ещ.. я сегодня обнаружил что когда плаваю на руках с колобашкой то у меня больше скольжение и выше положение тела и вообще легче плыву... как только плыву с ногами и скорость падает и тяжелее..

<http://www.youtube.com/watch?v=2VAkN-RTH2k&feature=related>

вот ссылка там у Cesár Cielo мне кажется голова смотрит в дно а не вперед я делал также и зарывался в воду. сейчас смотрю вперед.. так мне легче

ну извини, ты ссылку дал на отцов спринта =) там кабаны типа Бернара лупят с такой дури, что мама не горюй :o У меня те же грабли, ноги не помогают плыть, а наоборот типа балласта =(С доской я могу довольно быстро отжечь, а в полной координации ноги не прибавляют. Голову лучше чуток приподнять, так полегче.

варяг от Декабря 07, 2010, 11:36:35 am
а вообще лучше что---качалка или резина? все спортсмены мирового уровня они прокачанные..

Swimmer48 от Декабря 07, 2010, 11:51:35 am
Цитата: варяг от Декабря 07, 2010, 11:36:35 am
а вообще лучше что---качалка или резина? все спортсмены мирового уровня они прокачанные..
Не стоит ориентироваться на топов. На определенных этапах подготовки нужна резина, на других штанга. На уровне 2 разряда больше нужно думать о технике и побольше плавать.

варяг от Декабря 07, 2010, 03:34:00 pm
делов том что я немогу ходить в бассейн чаще чем 4 раза в неделю на 2 сеанса.

а в три оставшихся дня дома делаю упражнения вот.. так что я от бассейна ничего не отрезаю. так сказать в свободное от бассейна время

Mobidic от Декабря 07, 2010, 03:54:23 pm
Цитата: варяг от Декабря 07, 2010, 03:34:00 pm
делов том что я немогу ходить в бассейн чаще чем 4 раза в неделю на 2 сеанса.

а в три оставшихся дня дома делаю упражнения вот.. так что я от бассейна ничего не отрезаю. так сказать в свободное от бассейна время
плохого нет в этом ничего но должен понимать что после всего что делаешь дома надо ровно столько же времени (а может и больше) уделить гибкости. Учитывая твой стаж занятий и возраст . ИМХО.

варяг от Декабря 07, 2010, 06:03:17 pm
да.. золотые слова. спасибо.насчет гимнастики я что то стал подзабывать..

пришла мысль что талант не пропьешь(парень в базе Женя 40 лет тренер курит и тп.) не особо напрягаясь проплыл кролем 50 метров за 30 сек.
Я тоже вот уже не занимаюсь карате очень давно а на шпагат сажусь практически и складываюсь наполовину:)

Swimmer48 от Декабря 07, 2010, 06:56:04 pm
Цитата: варяг от Декабря 07, 2010, 06:03:17 pm
да.. золотые слова. спасибо.насчет гимнастики я что то стал подзабывать..

пришла мысль что талант не пропьешь(парень в базе Женя 40 лет тренер курит и тп.) не особо напрягаясь проплыл кролем 50 метров за 30 сек.
Я тоже вот уже не занимаюсь карате очень давно а на шпагат сажусь практически и складываюсь наполовину:)
В плавании важнее гибкие плечи. У каратистов обычно плечи зажаты. Вот боксерские плечи там да или борцовские (дзюдо, самбо)

Reptilii от Декабря 07, 2010, 06:56:30 pm
Цитата: варяг от Декабря 07, 2010, 06:03:17 pm
да.. золотые слова. спасибо.насчет гимнастики я что то стал подзабывать..

пришла мысль что талант не пропьешь(парень в базе Женя 40 лет тренер курит и тп.) не особо напрягаясь проплыл кролем 50 метров за 30 сек.
Я тоже вот уже не занимаюсь карате очень давно а на шпагат сажусь практически и складываюсь наполовину:)
шпагат в плавании не нужен. Делай Кифута, на гибкость не забивай.

варяг от Декабря 07, 2010, 11:10:06 pm
как не нужен шпагат ? я хочу амплитуду увеличить ногами :))))))))))))))))))

http://www.youtube.com/watch?v=Fz9i77_6ctl

качество как всегда.. (это уже третий телефон)
ну не виноватая я....надо аква камеру купить 89 долларов спидо

@LEJ{@NDER от Декабря 07, 2010, 11:48:54 pm
Цитата: варяг от Декабря 07, 2010, 11:10:06 pm
как не нужен шпагат ? я хочу амплитуду увеличить ногами :))))))))))))))))))

http://www.youtube.com/watch?v=Fz9i77_6ctl

качество как всегда.. (это уже третий телефон)
ну не виноватая я....надо аква камеру купить 89 долларов спидо
Она видео не снимает, именно поэтому не купил ее, когда имел возможность.

варяг от Декабря 07, 2010, 11:52:05 pm
да..... ? понял поищем еще чтонибудь

<http://www.etrnixmart.com/waterproof-sports-action-digital-camera-w-audio-recording-2gb-p-621.html>

как вам?

варяг от Декабря 09, 2010, 04:01:56 am
Всем привет :)))))))))) кто только проснулся..кто неложился и кто собирается вести детей на утреннюю тренировку(звери)..

сегодня записал видео как тяну резину. вырезал жгуты из автомобилькой камеры сплел в косичку. делаю 10 подходов через день :)

<http://www.youtube.com/watch?v=QfoV2UOEWHI>

argon-swm от Декабря 09, 2010, 10:18:19 am
Цитата: варяг от Декабря 09, 2010, 04:01:56 am
Всем привет :)))))))))) кто только проснулся..кто неложился и кто собирается вести детей на утреннюю тренировку(звери)..

сегодня записал видео как тяну резину. вырезал жгуты из автомобилькой камеры сплел в косичку. делаю 10 подходов через день :)

<http://www.youtube.com/watch?v=QfoV2UOEWHI>

захват должен начинаться выше, то есть рука прямая на уровне плеч(горизонтально) и оттуда захват. а лучше лечь на скамью.
про калабашку - все дело в жесткости корпуса, как я и говорил.усилие от ног идет не вперед а вбок. смотреть только на дно, что бы не уходить под вод нужно топить таз. вот

sosnin от Декабря 09, 2010, 10:39:41 am
как плаваешь так и резину делаешь-провален локоть,нет отталкивания и захвата.имхо тебе надо более слабую резину купить и с ней заниматься не прокачкой мышц,а техникой.крепить резину надо на уровне пояса.тянуть либо леже,либо с изгибом в 90С,а не 60С.кисть идет не правильно и этими упражнениями ты это только закрепляешь.
попробую в выходн. поискать тебе видео,как надо делать.
пс.почитай тему высокого локтя,поиск поможет.

варяг от Декабря 09, 2010, 10:50:13 am
...обломщик ты Ромыч

sosnin от Декабря 09, 2010, 11:03:15 am
почему?мышцы та прокачаешь.только в плавании они тебе помогут ну на 20%,а если правильно делать,то на 100.только там какбы другая группа мышц и ,например, для подтягиваний они (плавательные) тебе мало помогут.

варяг от Декабря 09, 2010, 04:41:15 pm
надеюсь это так и есть ..потомучто пока особой мощьности в гребке у меняне прибавилось

просто дома негде скамейку поставить.

всем смотреть!

http://www.youtube.com/watch?v=xsUhLrt_2Wg&feature=related

варяг от Декабря 10, 2010, 10:35:37 pm
друзья :) во первых привет :) очень соскучился по вам:))))

теперь по делу.

сегодня в бассейне я четь не сдох..начал плавать ..задыхаюсь никакого чувства воды дуками гребу как трактор под собой руки трясутся губы тоже (таким наверное бывает бодун) ятак думаю отчего это ?--вариантов немного нервы и не выспался. к второму сеансу(я хожу на два) стало полегче видео записал после первого сеанса.

<http://www.youtube.com/watch?v=avd91VEfDT0>

да.. сегодня понял действительно что как я тяну резину я только ломаю технику.- так что решил сделать сам тренажер ВАСА . есть у кого нибудь чертежи или идеи из какого материала делать . ? oo

@LE}{@NDER от Декабря 11, 2010, 01:14:53 am
Цитата: варяг от Декабря 10, 2010, 10:35:37 pm
теперь по делу.

сегодня в бассейне я четь не сдох..начал плавать ..задыхаюсь никакого чувства воды дуками гребу как трактор под собой руки трясутся губы тоже (таким наверное бывает бодун) ятак думаю отчего это ?--вариантов немного нервы и не выспался. к второму сеансу(я хожу на два) стало полегче видео записал после первого сеанса.

<http://www.youtube.com/watch?v=avd91VEfDT0>

да.. сегодня понял действительно что как я тяну резину я только ломаю технику.- так что решил сделать сам тренажер ВАСА . есть у кого нибудь чертежи или идеи из какого материала делать . ? oo

Не бухал часом накануне или за день?

Другой вариант: не перегрузил ли себя нагрузками на суше?

На счет видео: дальше проваливаешь локоть, поздно делаешь захват. Че все такое зеленое??? :D

варяг от Декабря 11, 2010, 01:41:27 am
.. ну у меня этот локоть скоро из воды будет вылазить.....! может это так кажется ? мне из тренеров в базе никто про это не говорит..

ответ не бухал :)))не перезанимался :)
думаю просто не выспался :)

@LE}{@NDER от Декабря 11, 2010, 01:53:09 am
Цитата: варяг от Декабря 11, 2010, 01:41:27 am

.. ну у меня этот локоть скоро из воды будет вылазить.....! может это так кажется ? мне из тренеров в базе никто про это не говорит..

А это как называется ?

(<http://i030.radikal.ru/1012/25/91fb46215951.jpg>)

Читай эту статью - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5050.msg131725#msg131725>

(<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5050.msg131725#msg131725>)

Григор от Декабря 11, 2010, 11:45:15 am
Цитата: варяг от Декабря 10, 2010, 10:35:37 pm
друзья :) во первых привет :) очень соскучился по вам:))))

теперь по делу.

сегодня в бассейне я четь не сдох..начал плавать ..задыхаюсь никакого чувства воды дуками гребу как трактор под собой руки трясутся губы тоже (таким наверное бывает бодун) ятак думаю отчего это ?--вариантов немного нервы и не выспался. к второму сеансу(я хожу на два) стало полегче видео записал после первого сеанса.

<http://www.youtube.com/watch?v=avd91VEfDT0>

да.. сегодня понял действительно что как я тяну резину я только ломаю технику.- так что решил сделать сам тренажер ВАСА . есть у когонибудь чертежи или идеи из какого материала делать . ? oo
Очень интересно, какой это был темп для тебя? В смысле - сколько бы ты мог проплыть с такой скоростью? Ну, скажем, 200 метров доплыл бы? А 100?

Ещё, когда ты тянешь резину, нет работы плечами. Плечевой пояс должен работать в крене, переворачиваться сбоку на бок. Тогда энергия этих поворотов тоже прибавляется к гребку.

Так, плывёшь не хреново, на самом деле.

По поводу положение головы: не голова должна быть высокой, а плечи. Они должны быть чуть выше таза. Но, при этом, ни в коем случае, нельзя выгибаться в пояснице. Голова же свободно, расслабленно должна лежать на воде. И если плечи в правильном положении, то не зароешься.

И вообще, всё тело должно на воде, именно, "ЛЕЖАТЬ". Разъясняю: вот ты вытянулся в стрелку, и лежишь расслабленно, без движения, так? Что тебя удерживает на поверхности? Архимедова сила, т.е. - вода. Так вот, когда начинаешь грести, твоё тело должно поддерживаться опять таки, только водой. Ни в коем случае нельзя руками создавать опору, чтобы приподнять тело. Туловище и голова должны лежать на воде как на матрасе. Усилия же рук и ног направить исключительно к противоположному бортику, т.е. - вперёд. Не вверх и, тем более не в бок, а только вперёд. Конечно, на скорости твоё тело создаёт эффект глиссера, и приподнимается выше, чем в неподвижном состоянии. Но это только за счёт воздействия потоков воды на туловище, а не за счёт толкания воды вниз руками, или же ногами.

@LE}{@NDER от Декабря 11, 2010, 01:08:30 pm

товаряг, кстати, вот это классная тема (http://www.swimshop.ru/product_info.php?products_id=2106&osCsid=d0446ec8170d78856df710507427e3bf) - почитай и посмотри видео. Если достанешь

такое, плавать по началу в спокойном! темпе, фокус исключительно на технике.

варяг от Декабря 11, 2010, 04:59:53 pm

AAAA..... я на такие уже засматривался... остановила мысль что буду в бассейне выглядеть.....

(промолчу)..НО,,,,,, если мне говорят знающие люди ---НАДО КОЛЯ :) так и сделаю.

теперь отчет о сегодняшнем дне..

ходил на 2 часа расплавался к 2 -му сеансу.. парадокс.. один мой Друг на этом сайте посоветовал мне упражнение с Постовым (вдох...бросок гребок..пауза..) для высокого локтя я стал так пробовать ..что хочу сказать короче упражнение выявляет много ошибок моих (неполучается вдох под левую и тп.) короче то что надо плавал в среднем темпе.. потом думаю дай попробую на скорость (медленно я то плыл нормально)

на скорость я имею в виду в полной координации-итог получается опять х----я руки вязнут не продвигаюсь большое сопротивление воды.. короткий гребок.. с тумбочки получилось сек за 15 . (25 метров.) я так думаю рановато я скорость врубаю если техники ни хрена.

ЖДУ СОВЕТОВ . но я в принципе и так догадываюсь.. точить технику.. без скорости..с годик.

а сейчас с вашего позволения я пойду рубану борЩа и спать :))))

кстати.....когда рубаешь борщ..дышать легче под левую руку:))))))))))

варяг от Декабря 12, 2010, 12:59:48 pm

скажите .. а что дает вообще этот высокий локоть .?

Swimmer48 от Декабря 12, 2010, 01:10:07 pm

Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 12:59:48 pm

скажите .. а что дает вообще этот высокий локоть .?

Опору и отталкивание от воды эффективное.

Григор от Декабря 12, 2010, 05:13:58 pm

Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 12:59:48 pm

скажите .. а что дает вообще этот высокий локоть .?

Ещё одно, подключаются широчайшие мышцы. Вообще, думаю много всего положительного можно найти в нём. Кстати, может попробуем предложить всем написать об этом? Пусть каждый напишет всё что знает, про вопрос, "что даёт вообще этот высокий локоть". Тема и мне интересна, и многим другим, думаю!

варяг от Декабря 12, 2010, 05:29:13 pm
просим :)

Swimmer48 от Декабря 12, 2010, 05:56:33 pm
Это стопицот раз обсуждали.

варяг от Декабря 12, 2010, 06:08:38 pm
вчера целый час прыгал с тумбочки---пузо красное:) и грудь. с ботика вродебы нормально .. и скольжение есть а с тумбочки и скольжение меньше и отбиваю грудь.

Swimmer48 от Декабря 12, 2010, 06:09:34 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 06:08:38 pm
вчера целый час прыгал с тумбочки---пузо красное:) и грудь. с ботика вродебы нормально .. и скольжение есть а с тумбочки и скольжение меньше и отбиваю грудь.
Видео старта было бы не плохо.

madfish от Декабря 12, 2010, 06:15:52 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 06:08:38 pm
вчера целый час прыгал с тумбочки---пузо красное:) и грудь. с ботика вродебы нормально .. и скольжение есть а с тумбочки и скольжение меньше и отбиваю грудь.
Я поначалу тоже отбивал, когда трэковым стартовал... просто надо пробовать почаще(я например после каждой трени делаю несколько стартов).

варяг от Декабря 12, 2010, 06:25:25 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 12, 2010, 06:09:34 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 06:08:38 pm
вчера целый час прыгал с тумбочки---пузо красное:) и грудь. с ботика вродебы нормально .. и скольжение есть а с тумбочки и скольжение меньше и отбиваю грудь.
Видео старта было бы не плохо.

будет :) я вот в голову примерно полагаю как надо прыгнуть....а когда прыгаю с тумбочки то из головы все улетает... как будто оцепенение. жду когда плюхнусь.

пс с бортика ведь нет такого.

ппс. и еще.. так куда должен быть направлен прыжек? -вверх или вниз ?

Swimmer48 от Декабря 12, 2010, 06:42:26 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 06:25:25 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 12, 2010, 06:09:34 pm
Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 06:08:38 pm
вчера целый час прыгал с тумбочки---пузо красное:) и грудь. с ботика вродебы нормально .. и скольжение есть а с тумбочки и скольжение меньше и отбиваю грудь.
Видео старта было бы не плохо.

будет :) я вот в голову примерно полагаю как надо прыгнуть....а когда прыгаю с тумбочки то из головы все улетает... как будто оцепенение. жду когда плюхнусь.

пс с бортика ведь нет такого.

ппс. и еще.. так куда должен быть направлен прыжек? -вверх или вниз ?

Вперед.

варяг от Декабря 12, 2010, 08:26:38 pm
тоесть паралельно воде?

@LE{ @NDER от Декабря 13, 2010, 12:59:27 am

Цитата: варяг от Декабря 12, 2010, 08:26:38 pm
тоесть параллельно воде?

Вот неплохое видео - <http://www.youtube.com/watch?v=uKkS7LFvecM&feature=related>
Еще в видео с Поповым детально рассказывается про старт с замедленной съемкой.

варяг от Декабря 13, 2010, 11:21:33 pm
В поисках высокого локтя . теперь правильно?

<http://www.youtube.com/watch?v=tGKZia0TcGY>

Swimmer48 от Декабря 13, 2010, 11:43:35 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2010, 11:21:33 pm
В поисках высокого локтя . теперь правильно?

<http://www.youtube.com/watch?v=tGKZia0TcGY>

Нет

http://www.youtube.com/watch?v=sYt8x_7uL48&feature=related
Тут в конце показано как правильно.

варяг от Декабря 14, 2010, 12:23:31 am
ну я вроде бы так и делаю .. кудауж выше локоть ?.....

варяг от Декабря 14, 2010, 12:29:31 am
Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2010, 11:43:35 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2010, 11:21:33 pm
В поисках высокого локтя . теперь правильно?

<http://www.youtube.com/watch?v=tGKZia0TcGY>

Нет

http://www.youtube.com/watch?v=sYt8x_7uL48&feature=related
Тут в конце показано как правильно.

а что конкретно неправильно ?

Григор от Декабря 14, 2010, 12:53:36 am
Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 12:29:31 am
Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2010, 11:43:35 pm
Цитата: варяг от Декабря 13, 2010, 11:21:33 pm
В поисках высокого локтя . теперь правильно?

<http://www.youtube.com/watch?v=tGKZia0TcGY>

Нет

http://www.youtube.com/watch?v=sYt8x_7uL48&feature=related
Тут в конце показано как правильно.

а что конкретно неправильно ?

У тебя высокий локоть в начале гребка только. А он должен сохранится во время гребка. На протяжении всего гребка кисть должен опережать локоть. У тебя в какой-то момент в середине гребка, локоть начинает опережать кисть, т.е. - он проваливается. В этот момент твой гребущий элемент, коим является система кисть+предплечье, начинает гладить воду, вместо того, чтобы хватать и оттолкнуться от неё.

Попробуй так: представь, что на выпуклой стороне локтей (на костяшках) у тебя какая-то татуировка. Впереди стоит друг. Так вот, ты должен стараться на протяжении всего гребка показывать ему свои татуировки. Но кисти, при этом, не должны повернуться ребром к потоку воды.

Григор от Декабря 14, 2010, 03:04:03 am
И ещё, ты по моему не так понимаешь высокий локоть. Ты стараешься локти держать как можно выше от дна. Но это не имеет ни какого отношения к "высокому локтю". Можно грести даже абсолютно прямой рукой и под себя, но при этом - с "высоким локтем". Высокий локоть, это всего лишь поворот плечевой кости вокруг своей оси в плечевом суставе (пронация плеча). В результате, выпуклость твоего локтя оказывается наверху, а впадина - внизу.

Посмотри этот ролик начиная с 57-й секунды и до 1.30,00. Вот это и есть "приведение руки в положение "высокого локтя".

<http://www.goswim.tv/entries/5906/freestyle---high-elbow-catch.html>

А вот сгибать руки в локте настолько сильно - нельзя. Локоть должен идти больше "под тобой", и прямее.

@LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 12:53:36 am

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 12:29:31 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 13, 2010, 11:43:35 pm

Цитата: варяг от Декабря 13, 2010, 11:21:33 pm

В поисках высокого локтя . теперь правильно?

<http://www.youtube.com/watch?v=tGKZia0TcGY>

Нет

http://www.youtube.com/watch?v=sYt8x_7uL48&feature=related

Тут в конце показано как правильно.

а что конкретно неправильно ?

У тебя высокий локоть в начале гребка только. А он должен сохраниться во время гребка. На протяжении всего гребка кисть должен опережать локоть. У тебя в какой-то момент в середине гребка, локоть начинает опережать кисть, т.е. - он проваливается. В этот момент твой гребущий элемент, коим является система кисть+предплечье, начинает гладить воду, вместо того, чтобы хватать и оттолкнуться от неё.

Попробуй так: представь, что на выпуклой стороне локтей (на костяшках) у тебя какая-то татуировка. Впереди стоит друг. Так вот, ты должен стараться на протяжении всего гребка показывать ему свои татуировки. Но кисти, при этом, не должны повернуться ребром к потоку воды.

Спорный вопрос. Каунсилмен пишет, что высокий локоть необходим в первой половине гребка. (Спортивное Плавание, Каунсилмен, стр. 96-97). Дальше важно, чтобы кисть находилась перпендикулярно дну, если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Зато важно, как выполняется гребок: должно быть плавное начало и ускорение к концу гребка. Если начинать гребок рывком, то просто будешь рвать воду, что не есть эффективно.

sosnin от Декабря 14, 2010, 01:33:07 pm

вообще, признаюсь честно, Каунсильмонов не читал. вообще не читал ни одной книги по технике плавания. меня учили и и справляли. по-этому могу говорить только своими словами. плаваю сам слежу за высоким локтем только в фазе захвата и гребка, а вот в отталкивании главное постоянно увеличивающиеся давление на водяную опору. получается, что в подводной части гребка 2\3 его как бы равномерно подтягиваюсь, а в последней трети с ускорением движения руки отталкиваюсь. при этом в отталкивание главное, чтоб рука туловища не касалась. только при легком плавании позволяю себе дотрагиваться бедра и колена. если смотреть сверху: кисть идет всегда на уровне одноименного плечевого сустава, ну + -, а локоть в первых 2\3 гребка подводного дальше от тела на 10-20см, в последней трети дальше на 0-5 см.

Reptilii от Декабря 14, 2010, 01:50:27 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 01:33:07 pm

вообще, признаюсь честно, Каунсильмонов не читал. вообще не читал ни одной книги по технике плавания. меня учили и и справляли. по-этому могу говорить только своими словами. плаваю сам слежу за высоким локтем только в фазе захвата и гребка, а вот в отталкивании главное постоянно увеличивающиеся давление на водяную опору. получается, что в подводной части гребка 2\3 его как бы равномерно подтягиваюсь, а в последней трети с ускорением движения руки отталкиваюсь.

ну К. примерно так и пишет

Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

Зато важно, как выполняется гребок: должно быть плавное начало и ускорение к концу гребка. Если начинать гребок рывком, то просто будешь рвать воду, что не есть эффективно.

Аминь! :) :)

@LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, даёт главный импульс продвижения + даёт самую максимальную скорость. вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, даёт главный импульс продвижения + даёт самую максимальную скорость. вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Вообще, очень интересно всё это. Я заметил у себя, что часто, особенно на усталости, начинаю рывок рано.

Раньше рвал в самом начале - при захвате. Сейчас это перешло на фазу, сразу после захвата. Из-за этого отталкивание получается слабоватым. Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, даёт главный импульс продвижения + даёт самую максимальную скорость. вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

че за бред?! учи матчасть

sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm
не понял.разъясните,где бред?и кому учить то?

@LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 07:07:19 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и,добавлю,дает главный импульс продвижения+дает самую максимальную скорость.вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Вообще, очень интересно всё это. Я заметил у себя, что часто, особенно на усталости, начинаю рывок рано.

Раньше рвал в самом начале - при захвате. Сейчас это перешло на фазу, сразу после захвата. Из-за этого отталкивание получается слабватым. Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба душит!

Все правильно, только рвать не надо, по крайней мере когда плывешь аэробно, на спринте, понятно, что волей неволей начинаешь рубить. Хотя, имхо, суть хорошей техники, что несмотря на большую интенсивность, движения остаются относительно плавными.

Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:21:30 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и,добавлю,дает главный импульс продвижения+дает самую максимальную скорость.вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба душит!

че за бред?! учи матчасть

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm

не понял.разъясните,где бред?и кому учить то?

если он будет делать резкое ускорение только в самом конце гребка при одинаковом усилии в захвате и основной части гребка, то продвижения не будет, он будет рвать воду. Гребок во всех стадиях должен быть равноускоренным. Поэтому никаких резких ускорений только в самом конце гребка. И тем более, что основное продвижение дает его основная часть.

варяг от Декабря 14, 2010, 07:24:33 pm

так.... :))))))))))))) в ход сейчас пойдут колобашки :)))

@LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 07:25:41 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:21:30 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, дает главный импульс продвижения+дает самую максимальную скорость.вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

че за бред?! учи матчасть

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm

не понял.разъясните,где бред?и кому учить то?

если он будет делать резкое ускорение только в самом конце гребка при одинаковом усилии в захвате и основной части гребка, то продвижения не будет, он будет рвать воду. Гребок во всех стадиях должен быть равноускоренным. Поэтому никаких резких ускорений только в самом конце гребка. И тем более, что основное продвижение дает основная часть гребка.

Откуда ты такое взял? Скорость движения кисти должна возрастать во второй фазе гребка - отталкивании.

Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:28:02 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 14, 2010, 07:25:41 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:21:30 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, дает главный импульс продвижения+дает самую максимальную скорость.вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

че за бред?! учи матчасть

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm

не понял.разъясните,где бред?и кому учить то?

если он будет делать резкое ускорение только в самом конце гребка при одинаковом усилии в захвате и основной части гребка, то продвижения не будет, он будет рвать воду. Гребок во всех стадиях должен быть равноускоренным. Поэтому никаких резких ускорений только в самом конце гребка. И тем более, что основное продвижение дает основная часть гребка.

Откуда ты такое взял? Скорость движения кисти должна возрастать во второй фазе гребка - отталкивании.

Скорость движения кисти возрастает с самого начала захвата.

варяг от Декабря 14, 2010, 07:30:09 pm

в споре рождается истина

@LE}\@NDER от Декабря 14, 2010, 07:31:20 pm

Тот же Каунсилмен пишет:

Цитировать

"Об ускорении движения руки во время гребка (стр. 106)

При гребке кисть руки пловца движется с переменной скоростью. Во время фазы захвата или начала гребка скорость ее движения относительно невелика. По мере того как гребок продолжается и спортсмен начинает за счет гребка разгонять свое тело, скорость движения кисти возрастает...

Пловцы низкой квалификации нередко начинают гребок рывком, со слишком большим ускорением, а затем по ходу гребка уже не могут ускорить движение руки. В некоторых случаях они выполняют весь гребок вообще без ускорения, поддерживая скорость движения руки на одном уровне. И то и другое следует признать недостатком в технике."

варяг от Декабря 14, 2010, 07:33:43 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Декабря 14, 2010, 07:31:20 pm

Тот же Каунсилмен пишет:

Цитировать

"Об ускорении движения руки во время гребка (стр. 106)

При гребке кисть руки пловца движется с переменной скоростью. Во время фазы захвата или начала гребка скорость ее движения относительно невелика. По мере того как гребок продолжается и спортсмен начинает за счет гребка разгонять свое тело, скорость движения кисти возрастает...

Пловцы низкой квалификации нередко начинают гребок рывком, со слишком большим ускорением, а затем по ходу гребка уже не могут ускорить движение руки. В некоторых случаях они выполняют весь гребок вообще без ускорения, поддерживая скорость движения руки на одном уровне. И то и другое следует признать недостатком в технике."

все брек:) технический нокаут.....

варяг от Декабря 14, 2010, 07:34:32 pm

Рептилия:))) ты мне друг.....но истина дороже:))!

Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:40:31 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Декабря 14, 2010, 07:31:20 pm

Тот же Каунсилмен пишет:

Цитировать

"Об ускорении движения руки во время гребка (стр. 106)

При гребке кисть руки пловца движется с переменной скоростью. Во время фазы захвата или начала гребка скорость ее движения относительно невелика. По мере того как гребок продолжается и спортсмен начинает за счет гребка разгонять свое тело, скорость движения кисти возрастает...

Пловцы низкой квалификации нередко начинают гребок рывком, со слишком большим ускорением, а затем по ходу гребка уже не могут ускорить движение руки. В некоторых случаях они выполняют весь гребок вообще без ускорения, поддерживая скорость движения руки на одном уровне. И то и другое следует признать недостатком в технике."

Я тоже самое и говорю. А если иметь одинаковое усилие во время захвата и основной части гребка (как предположил Григор), то

Цитата: @LE҂@NDER от Декабря 14, 2010, 07:31:20 pm

В некоторых случаях они выполняют весь гребок вообще без ускорения, поддерживая скорость движения руки на одном уровне. И то и другое следует признать недостатком в технике."

Вобщем, я утверждаю, что скорость движения кисти возрастает с самого начала захвата, а не с отталкивания. И да, ее максимальное ускорение приходится на отталкивание.

варяг от Декабря 14, 2010, 07:43:10 pm

победила дружба:)))))))) скажите а где можно почитать эту литературу?

Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:47:01 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 07:43:10 pm

скажите а где можно почитать эту литературу?

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2126.0>

sosnin от Декабря 14, 2010, 08:02:06 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:21:30 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LEХ@NDEr от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LEХ@NDEr от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, даёт главный импульс продвижения + даёт самую максимальную скорость. Вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что хват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

че за бред?! учи матчасть

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm

не понял. разьясните, где бред? и кому учить то?

если он будет делать резкое ускорение только в самом конце гребка при одинаковом усилии в захвате и основной части гребка, то продвижения не будет, он будет рвать воду. Гребок во всех стадиях должен быть равноускоренным. Поэтому никаких резких ускорений только в самом конце гребка. И тем более, что основное продвижение даёт его основная часть.

ну вообще наверно согласен. я начаю тренировать ускорение в конце гребка как раз перед выполнением МС. наверно, может быть благодаря этому и выполнил тогда. а до этого даа... 6 лет учился плавать равномерно и равноусиленно.

Григор от Декабря 14, 2010, 08:43:40 pm

Конечно, в литературе везде так и написано, Reptilii тут прав! И Каунсильмен, на самом деле, то же самое пишет, что надо ускорять на протяжении всего гребка.

А такая вот версия:

возможно, что тут играет роль разница между объективным фактом, и ощущениями. Ведь отталкивание, в отличие от основной части гребка, делается, практически, только за счёт одной группы мышц - трицепса. Потому то, для поддержания равного ускорения на этом этапе требуется большее усилие (точнее сказать, это труднее). Потому и кажется, что ускоряешь только при отталкивании.

Словом, когда я пытался равноускорять, то делал это, конечно, с помощью только собственных ощущений, т.к. спидометр барахлит :). Вот они и обманывали меня. На самом деле я, наверно, больше ускорял в средней части, т.к. тут работают чуть ли ни все мышцы плечевого пояса.

варяг от Декабря 14, 2010, 08:48:59 pm

народ... пожалуйста распишите мне фазы гребка..

sosnin от Декабря 14, 2010, 09:24:39 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 08:43:40 pm

Конечно, в литературе везде так и написано, Reptilii тут прав! И Каунсильмен, на самом деле, то же самое пишет, что надо ускорять на протяжении всего гребка.

А такая вот версия:

возможно, что тут играет роль разница между объективным фактом, и ощущениями. Ведь отталкивание, в отличие от основной части гребка, делается, практически, только за счёт одной группы мышц - трицепса. Потому то, для поддержания равного ускорения на этом этапе требуется большее усилие (точнее сказать, это труднее). Потому и кажется, что ускоряешь только при отталкивании.

Словом, когда я пытался равноускорять, то делал это, конечно, с помощью только собственных ощущений, т.к. спидометр барахлит :). Вот они и обманывали меня. На самом деле я, наверно, больше ускорял в средней части, т.к. тут работают чуть ли ни все мышцы плечевого пояса.

может быть. и посмотри на всех плавцов. у них трицепс больше или равен бицепсу. как думаешь - почему? ну может у лыжников также, незнаю. а еще когда плавал и готовился к МС, полгода на резине делал ТОЛЬКО ОТТАЛКИВАНИЕ!!! с гантелями конечный выброс руки.

пс. ты просто еще никогда, наверно не чувствовал ускорения от отталкивания.

Reptilii от Декабря 14, 2010, 09:32:40 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 08:02:06 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:21:30 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и, добавлю, даёт главный импульс продвижения + даёт самую максимальную скорость. вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер - то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

че за бред?! учи матчасть

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm

не понял. разьясните, где бред? и кому учить то?

если он будет делать резкое ускорение только в самом конце гребка при одинаковом усилии в захвате и основной части гребка, то продвижения не будет, он будет рвать воду. Гребок во всех стадиях должен быть равноускоренным. Поэтому никаких резких ускорений только в самом конце гребка. И тем более, что основное продвижение даёт его основная часть.

ну вообще наверно согласен. я начаю тренировать ускорение в конце гребка как раз перед выполнением МС. наверно, может быть благодаря этому и выполнил тогда. а до этого даа... 6 лет учился плавать равномерно и равноусиленно.

2 Sosnin Я думаю, что у тебя присутствует техническая ошибка в отталкивании.

Цитировать

Каунсильмен: Многие тренеры и спортсмены убеждены, что кисть должна отталкивать воду назад в течение всего времени, пока она находится в воде. И они пытаются заканчивать гребок сильным и резким движением кисти, отбрасывая воду назад-вверх. Тщательное изучение подводных кинокадров техники плавания кролем показывает, что никто из спортсменов высокого класса не завершает гребок таким образом, хотя некоторые из них и утверждают, что делают это именно так.

Дополняю цитатами из этой темы <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6101.0>:

Цитата: Reptilii от Октября 07, 2010, 09:10:03 pm

При отталкивании рука должна полностью выпрямляться или нет? Есть однозначный ответ на этот вопрос? Я если полностью выпрямляю руку, то трицепсы через некоторое время забиваются, хотя я бы не сказал, что они у меня слабые (6*10 на брусьях норм)

Цитата: sosnin от Октября 07, 2010, 09:49:35 pm

однозначно-полностью. максимальная скорость набирается при отталкивании. убираешь отталкивание-убираешь скорость. и да-брусья не показатель. также как подтягивания, кольца. а вот штанга из-за головы-показатель.

sosnin от Декабря 14, 2010, 09:44:35 pm

даже не знаю что сказать. полюбому сейчас присутствует и не только там. надо поимать, что я пытаюсь людям объяснить, у которых подготовка ниже 1 взр.

по поводу двух техник (тренировочная и соревновательная) я тоже говорю для таких людей, т.к. считаю что невозможно тренировать соревновательную технику без базы и с кучей элементарных ошибок. я не мсмк или мс говорил, что надо полностью выпрямлять.

пс. наверно это надо было в личку. а то еще может обидел кого ненароком. простите если что-день тяжелый был.

варяг от Декабря 14, 2010, 09:47:12 pm

.....насчет ничьей я поторопился..... это серьезный довод..

варяг от Декабря 14, 2010, 09:55:17 pm

Ты давай прекращай хандрить там... день тяжелый.!

<http://www.youtube.com/watch?v=QjxNidENG7s&feature=related>

как вам ?

sosnin от Декабря 14, 2010, 10:16:41 pm

что за довод?какая ничья?я что-то пропустил?

про видео-во второй половине гребка очень вылоко поднимает кисть.табу!ил рано начинает поднимать-я понять не могу.но в итоге,имхо,ерунда какаято.к тому же так не понятно что он делает в это время со вторым плечом и рукойю

кстати вот тебе четкий проваленный локоть и без отталкивания вообще!! <http://www.youtube.com/watch?v=yOdTqHg0Hcw&NR=1>

варяг от Декабря 14, 2010, 10:32:56 pm

я твой ответ не прочитал до конца... смотрю видео думаю что за фигня.... думаю чтото я не понял. :))) прочитал еще раз оказывается проваленный локоть :)

а вот это тема!!!

http://www.youtube.com/watch?v=hd_mqLDIm00&feature=related

sosnin от Декабря 14, 2010, 10:37:35 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 10:32:56 pm

я твой ответ не прочитал до конца... смотрю видео думаю что за фигня.... думаю чтото я не понял. :))) прочитал еще раз оказывается проваленный локоть :)

а вот это тема!!!

http://www.youtube.com/watch?v=hd_mqLDIm00&feature=related

да...и посмотри где кисть выходит-у колена почти.

варяг от Декабря 14, 2010, 10:40:23 pm

как называется эта фаза от захвата до когда предплечье будет перпендикулярно дну?

sosnin от Декабря 14, 2010, 10:46:36 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 10:40:23 pm

как называется эта фаза от захвата до когда предплечье будет перпендикулярно дну?

называется "гребок".и стоит она между "захватом" и "отталкиванием"Юа потом "пронос" .ну тоесть 4 фазы.

варяг от Декабря 14, 2010, 10:49:54 pm

спасибо. так вот какое усилие на воду прикладывает рука во время гребка? есть ли оно . и что такое наплыв.

@LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 10:56:38 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 07:21:30 pm

Цитата: Reptilii от Декабря 14, 2010, 06:48:05 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 06:44:43 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 03:47:27 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 03:05:40 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 02:23:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 12:04:12 pm

если локоть и опережает кисть, то это опережение незначительно, чтобы оказать сильное влияние на эффективность гребка, имхо.

Ну как, если локоть будет опережать, то предплечье придёт в относительно более горизонтальное положение. А, ведь, оно тоже гребёт, на равне с кистью. И, эффективнее всего оно будет грести, если будет в более вертикальном положении.

Это не имеет большого смысла в последней фазе, когда рука готовится к выходу из воды, так уже в основном толкает ладонь.

и,добавлю,дает главный импульс продвижения+дает самую максимальную скорость.вернее без этого не будет максимальной скорости и продвижения

Сам уже стал делать догадки, что захват и среднюю фазу гребка, наверно, надо делать с одним усилием, и делать резкое ускорение только в самом конце гребка, в третьей фазе - отталкивании. Спасибо, что подтвердили мои догадки, а то, сильно сомневался в них.

Вот для чего хороший тренер-то нужен. Жаль, что он так дорого стоит в Москве, аж, жаба души!

че за бред?! учи матчасть

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 06:50:19 pm

не понял.разьясните,где бред?и кому учить то?

если он будет делать резкое ускорение только в самом конце гребка при одинаковом усилии в захвате и основной части гребка, то продвижения не будет, он будет рвать воду. Гребок во всех стадиях должен быть

равноускоренным. Поэтому никаких резких ускорений только в самом конце гребка. И тем более, что основное продвижение дает его основная часть.

Сорри, невнимательно читал, мне показалось равномерным. Беру свои слова назад.

варяг от Декабря 14, 2010, 10:59:38 pm

Скачал книгу Каусимена-----супер! была бы такая в продаже!!!!!!!!!!

@LE}{@NDER от Декабря 14, 2010, 11:03:30 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 10:59:38 pm

Скачал книгу Каусимена-----супер! была бы такая в продаже!!!!!!!!!!

Да, только сканированная она, был бы хоть текстовый PDF, можно было бы поиск использовать.

Григор от Декабря 14, 2010, 11:07:47 pm

Цитата: sosnin от Декабря 14, 2010, 09:24:39 pm

ты просто еще никогда,наверно не чувствовал ускорения от отталкивания.

Думаю, что чувствовал. Я же постоянно экспериментирую, из-за неимения чёткого понимания правильного гребка.

Так вот, иногда такое чувствовал, но при таком плавании, как ты и сам заметил, очень сильно устают трицепсы.

Поэтому, в конце концов решил тогда, что это не правильно я делаю, и перестал.

А сейчас вспоминаю совет одной тренерши-инструкторши, которая ругалась, что у меня нет окончания гребка, и для исправления этого мне "нужно тупо проплыть километры в лопатках, с акцентом на конец гребка". Наверно, имела ввиду, что мне нужно трицепсы развить.

варяг от Декабря 14, 2010, 11:08:10 pm

Короче! так как я уже заслуженный :)))))))))) цитирую упражнения для себя высокий локоть:))))

из книги----вытянуть руки перед собой.. и свести их тыльной стороной пястья вместе вот примерно ощущения высокого локтя. (ну это я в 2-х словах)

варяг от Декабря 14, 2010, 11:12:27 pm

:)) прикол я вчера на работе говорю --глянте прогресс есть или нет ?---

други посмотрели и пришли к мысли что трицепс стал больше бицепса.... мутирую короче потихоньку:)) спасибо резине:)

пс.. а когда должны будут жабры появиться?

варяг от Декабря 14, 2010, 11:30:37 pm

как раскатать быстрые мышечные волокна?... делать упр в высоком темпе?

Григор от Декабря 14, 2010, 11:33:01 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 11:08:10 pm

Короче! так как я уже заслуженный :)))))))))) цитирую упражнения для себя высокий локоть:))))

из книги----вытянуть руки перед собой.. и свести их тыльной стороной пястья вместе вот примерно ощущения высокого локтя. (ну это я в 2-х словах)

В корне не верно! Этого-то я и боялся! :)

Ты сводишь тыльные стороны кистей за счёт пронаций предплечий, а не плеч. А высокий локоть, это пронация именно плечевой кости. От такого движения, даже, плечевой сустав, как будто бы, прижимается к уху.

Григор от Декабря 14, 2010, 11:35:19 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 11:30:37 pm

как раскатать быстрые мышечные волокна?... делать упр в высоком темпе?

Вот, к примеру, для развития трицепсов пловца, мне тренер показал французский жим и его разные варианты (с гантелями, со стангой, стоя, лёжа и т.п.), и говорил, что нужно делать по 3-4 подхода и по 30-40 повторений, при чём - в быстром темпе.

А можно, кстати, просто отжиматься.

варяг от Декабря 14, 2010, 11:45:27 pm

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 11:35:19 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 11:30:37 pm

как раскачать быстрые мышечные волокна?... делать упр в высоком темпе?

Вот, к примеру, для развития трицепсов пловца, мне тренер показал французский жим и его разные варианты (с гантелями, со стангой, стоя, лёжа и т.п.), и говорил, что нужно делать по 3-4 подхода и по 30-40 повторений, причём - в быстром темпе.

А можно, кстати, просто отжиматься.

[/quote

Григор спасибо :))))))))))щас попробовал так как говоришь... так легче намного и руки не выламываются:)))))) как бы движение от плечевого сустава идет заодно..

madfish от Декабря 15, 2010, 12:38:55 am

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 11:35:19 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 11:30:37 pm

как раскачать быстрые мышечные волокна?... делать упр в высоком темпе?

Вот, к примеру, для развития трицепсов пловца, мне тренер показал французский жим и его разные варианты (с гантелями, со стангой, стоя, лёжа и т.п.), и говорил, что нужно делать по 3-4 подхода и по 30-40 повторений, причём - в быстром темпе.

А можно, кстати, просто отжиматься.

Я думаю тут лучше получить консультацию Swimmer48 =) Что-то мне подсказывает что 30-40 повторов это на выносливость(на рельеф) и при этом будут работать медленные выносливые волокна. Для быстрых надо бы брать субмаксимальный вес(процентов 90) и делать повторов 8-10 в быстром темпе...

@LE}\@NDER от Декабря 15, 2010, 12:49:48 am

Цитата: madfish от Декабря 15, 2010, 12:38:55 am

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 11:35:19 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 11:30:37 pm

как раскачать быстрые мышечные волокна?... делать упр в высоком темпе?

Вот, к примеру, для развития трицепсов пловца, мне тренер показал французский жим и его разные варианты (с гантелями, со стангой, стоя, лёжа и т.п.), и говорил, что нужно делать по 3-4 подхода и по 30-40 повторений, причём - в быстром темпе.

А можно, кстати, просто отжиматься.

Я думаю тут лучше получить консультацию Swimmer48 =) Что-то мне подсказывает что 30-40 повторов это на выносливость(на рельеф) и при этом будут работать медленные выносливые волокна. Для быстрых надо бы брать субмаксимальный вес(процентов 90) и делать повторов 8-10 в быстром темпе...

8-10 повторов - это не субмаксимальный - он поможет при работе на мышечную массу. Быстрые волокна характеризуются взрывной силой, и субмаксимальный вес для этого из расчета на 3-6 повторений.

madfish от Декабря 15, 2010, 01:12:40 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 15, 2010, 12:49:48 am

8-10 повторов - это не субмаксимальный - он поможет при работе на мышечную массу. Быстрые волокна характеризуются взрывной силой, и субмаксимальный вес для этого из расчета на 3-6 повторений.

Понятно... я просто вспомнил как делал французский жим лежа раз 20 в быстром темпе, тут рядом инструктор стоял, я у него спросил типа сейчас работают быстрые волокна - он ответил что нифига, как раз медленные работают ...

Я вот только недавно узнал что тяжелоатлеты и пауэрлифтеры тренируют быстрые волокна, а бодибилдеры - медленные =)

VladB от Декабря 15, 2010, 03:12:57 am

Цитата: madfish от Декабря 15, 2010, 01:12:40 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 15, 2010, 12:49:48 am

8-10 повторов - это не субмаксимальный - он поможет при работе на мышечную массу. Быстрые волокна характеризуются взрывной силой, и субмаксимальный вес для этого из расчета на 3-6 повторений.

Понятно... я просто вспомнил как делал французский жим лежа раз 20 в быстром темпе, тут рядом инструктор стоял, я у него спросил типа сейчас работают быстрые волокна - он ответил что нифига, как раз медленные работают ...

Я вот только недавно узнал что тяжелоатлеты и пауэрлифтеры тренируют быстрые волокна, а бодибилдеры - медленные =)

Эээ, не кидайте в меня досточкой (ну или колобашкой, по-современному), но кагбэ у медленных волокон гипертрофия меньше заметно, чем у быстрых. Не растут они короче большие. И медленные - это ж аэробные! Какая нафиг там аэробика в качалке, это что - циклический вид спорта? Быстрые они все качают!

Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 08:50:15 am

Цитата: Григор от Декабря 14, 2010, 11:35:19 pm

Цитата: варяг от Декабря 14, 2010, 11:30:37 pm

как раскачать быстрые мышечные волокна?... делать упр в высоком темпе?

Вот, к примеру, для развития трицепсов пловца, мне тренер показал французский жим и его разные варианты (с гантелями, со стангой, стоя, лёжа и т.п.), и говорил, что нужно делать по 3-4 подхода и по 30-40 повторений, причём - в быстром темпе.

А можно, кстати, просто отжиматься.

Убей тренера за совет делать франц. жим. Я от него отказался года 3-4 назад, слишком убивает локти, а эффект не самый великий. Максимальный вес на нем лично для меня 25 кг, дальше локти болят и максимум 8-10 раз 3-4 подхода. Я предпочитаю делать обычный жим лежа + разгибания рук стоя на тренажере и лёжа на спине со штангой делать начало гребка, от последних двух упражнений на трицепс нагрузка выше чем от франц жима и локти не болят. Причем если жим и др. базовые я могу делать по 5*5 на массу и макс силу, то упражнения на изолированные группы мышц лучше делать по 8-12 раз в зав-ти от этапа подготовки от 2 до 4 подходов.

Вообще не имеет смысла ходить в зал для того, чтобы раскачать медленные волокна для плавания скажем 1500 и т.п., лучше уж плавать или резину тянуть это более эффективно.

Григор от Декабря 15, 2010, 10:33:32 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 08:50:15 am

Вообще не имеет смысла ходить в зал для того, чтобы раскачать медленные волокна для плавания скажем 1500 и т.п., лучше уж плавать или резину тянуть это более эффективно.

Я так и делаю. Но, не потому, что что-то в этом понимаю, и так решил. Нет, просто, ненавижу зал!

Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 10:48:22 am

Цитата: Григор от Декабря 15, 2010, 10:33:32 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 08:50:15 am

Вообще не имеет смысла ходить в зал для того, чтобы раскачать медленные волокна для плавания скажем 1500 и т.п., лучше уж плавать или резину тянуть это более эффективно.

Я так и делаю. Но, не потому, что что-то в этом понимаю, и так решил. Нет, просто, ненавижу зал!

Ну в общем то ты плаваешь для здоровья, а не для результата, без программы осмысленной потому тебе и зал то не нужен)

Григор от Декабря 15, 2010, 11:55:39 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 10:48:22 am

Ну в общем то ты плаваешь для здоровья,

Точнее, для удовольствия. :) А здоровье, надеюсь, побочный эффект.

Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 12:05:23 pm

Цитата: Григор от Декабря 15, 2010, 11:55:39 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 10:48:22 am

Ну в общем то ты плаваешь для здоровья,

Точнее, для удовольствия. :) А здоровье, надеюсь, побочный эффект.

Не суть, но ты знаешь, что я крайне негативно отношусь к тому, чтобы плавать серии от балды, так же для зала это подходит.

madfish от Декабря 15, 2010, 05:20:38 pm

Цитата: VladB от Декабря 15, 2010, 03:12:57 am

Эээ, не кидайте в меня досточкой (ну или колобашкой, по-современному), но кагбэ у медленных волокон гипертрофия меньше заметно, чем у быстрых. Не растут они короче большие. И медленные - это ж аэробные! Какая нафиг там аэробика в качалке, это что - циклический вид спорта? Быстрые они все качают!

Пока что прицеливаюсь в тебя досочкой =) Короче я читал про совсем другое! Я бы сказал противоположное твоему. Тут разводить дебаты смысла нет, так как не та тема...

Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 08:02:37 pm

Цитата: madfish от Декабря 15, 2010, 01:12:40 am

Цитата: @LE}@NDER от Декабря 15, 2010, 12:49:48 am

8-10 повторов - это не субмаксимальный - он поможет при работе на мышечную массу. Быстрые волокна характеризуются взрывной силой, и субмаксимальный вес для этого из расчета на 3-6 повторений.

Понятно... я просто вспомнил как делал французский жим лежа раз 20 в быстром темпе, тут рядом инструктор стоял, я у него спросил типа сейчас работают быстрые волокна - он ответил что нифига, как раз медленные работают ...

Я вот только недавно узнал что тяжелоатлеты и пауэрлифтеры тренируют быстрые волокна, а бодибилдеры - медленные =)

Бред. Быстрые волокна там работают. 20 раз это не более 2 минут.

asha от Декабря 16, 2010, 12:25:32 am

Цитата: Григор от Декабря 15, 2010, 11:55:39 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 10:48:22 am

Ну в общем то ты плаваешь для здоровья ,

Точнее, для удовольствия. :) А здоровье, надеюсь, побочный эффект.

А в чем конкретно заключается удовольствие от плавания для любителя. Мне иногда не хватает мотивации.

Григор от Декабря 16, 2010, 03:31:57 am

Цитата: asha от Декабря 16, 2010, 12:25:32 am

Цитата: Григор от Декабря 15, 2010, 11:55:39 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 10:48:22 am

Ну в общем то ты плаваешь для здоровья ,

Точнее, для удовольствия. :) А здоровье, надеюсь, побочный эффект.

А в чем конкретно заключается удовольствие от плавания для любителя. Мне иногда не хватает мотивации.

В плане мотивации помогут явно растущие результаты, в разных стилях плавания, комплименты от инструкторов об улучшении техники и т.д.. Но это не самое главное.

А главное вот в чём. Я, ведь, стараюсь улучшить технику. Причём, за неимением грамотного тренера (к счастью, наверно), приходится обо всём догадываться самому, экспериментировать, домысливать и т.д.. Кое чего удаётся откопать в инете, в этом форуме, у других пловцов и инструкторов. Процесс очень-очень увлекательный. Это же всё физика, и логика. asha, ну как же так? Уж ты то должен быть увлечён этим. Лично меня именно это и мотивирует, на 90%! Думаю, если бы у меня был тренер, который бы мне тупо объяснил чётко и уверенно всю технику плавания, и если бы я сумел это осуществить, я тут же потерял бы всякую мотивацию. :)

sosnin от Декабря 16, 2010, 08:38:59 am

Цитата: Григор от Декабря 16, 2010, 03:31:57 am

Цитата: asha от Декабря 16, 2010, 12:25:32 am

Цитата: Григор от Декабря 15, 2010, 11:55:39 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 15, 2010, 10:48:22 am

Ну в общем то ты плаваешь для здоровья ,

Точнее, для удовольствия. :) А здоровье, надеюсь, побочный эффект.

А в чем конкретно заключается удовольствие от плавания для любителя. Мне иногда не хватает мотивации.

В плане мотивации помогут явно растущие результаты, в разных стилях плавания, комплименты от инструкторов об улучшении техники и т.д.. Но это не самое главное.

А главное вот в чём. Я, ведь, стараюсь улучшить технику. Причём, за неимением грамотного тренера (к счастью, наверно), приходится обо всём догадываться самому, экспериментировать, домысливать и т.д.. Кое чего удаётся откопать в инете, в этом форуме, у других пловцов и инструкторов. Процесс очень-очень увлекательный. Это же всё физика, и логика. asha, ну как же так? Уж ты то должен быть увлечён этим. Лично меня именно это и мотивирует, на 90%! Думаю, если бы у меня был тренер, который бы мне тупо объяснил чётко и уверенно всю технику плавания, и если бы я сумел это осуществить, я тут же потерял бы всякую мотивацию. :)

то есть интерес не в знании , а в познании?ну, чем бы дитя не тешилось....Удачи!

Григор от Декабря 16, 2010, 08:52:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2010, 08:38:59 am

то есть интерес не в знании , а в познании?ну, чем бы дитя не тешилось....Удачи!

Именно! Важен не результат, а путь, по которому двигаешься к результату. Окончательный результат всех наших действий - смерть, а путь к нему - жизнь! Что же лучше? :)

sosnin от Декабря 16, 2010, 08:59:24 am

мне кажется,лучше знать куда двигаться,если есть возможность,а не догадываться.ну это вообще про все.а если про физкультуру-то,все равно,на то она и физкультура.

asha от Декабря 16, 2010, 09:19:22 am

Григор, мне близок ваш подход к плаванию, но все же удивительно, как вам удается на протяжении стольких лет находить в этом деле все новые и новые нюансы. Мне-то казалось, что всю технику можно описать по пунктам раз и навсегда. Видно у вас большой творческий потенциал, ставлю вам в карму на всякий случай +1.

DimaV от Декабря 16, 2010, 02:36:22 pm

Присоединяюсь к Вашему мнению, ASHA. Я не так давно нашел этот форум, и скажу, что в нем как раз очень интересно видеть то, как человек сам задается вопросами и сам же находит на них ответы. И даже не Важно, что

эти ответы уже кем-то когда-то были найдены. Важен именно процесс поиска. Работа уже сама по себе есть удовольствие. А тем более – плавание, одно из величайших удовольствий! И, прошу заметить, совершенно не вредное для здоровья! Как хорошо, когда поработаешь физически в бассейне, а потом сядешь и проанализируешь в десятый раз свой проваленный локоть, посмотришь на видео технику продвинутых пловцов, осмыслишь свои ошибки. Как вдруг тебя осенит какая-нибудь догадка. И вот ты уже летишь на следующую тренировку, чтобы проверить ее правильность. И какое чудо, если она позволяет тебе сбросить с результата на полтиннике 0,5 сек! А правильно найденный ответ, или успех – это приз за качественную работу. Ценность этого приза известна только тебе, так как именно Ты добыл его собственным трудом и умом. Этот результат не имел бы такой ценности, если бы был получен так сказать даром, от тренера. В жизни слишком мало того, что приносит радость, поэтому получение удовольствия от приятной работы – это то, что является главным мотивом многих, в том числе и Григора. Жаль только, что поздно начинаешь это понимать. Вот древние греки знали толк в удовольствии – занимались себе спортом, математикой и философией, и жили припеваючи.

sosnin от Декабря 16, 2010, 02:46:51 pm

как же приятно придумать квадратное колесо, когда круглое придумали 5000 лет назад. каждому свое..но, по-моему, как то не очень рационально и прогрессивно. вот если бы человек придумал, НЛО и т.п. или например новый суперспособ восстановления организма, упражнения координации и т.п., вообще неизвестное что-то. Вот это результат!!! а заниматься поиском элементарных, даже не сложных, а элементарных вещей и радоваться этому, как собственному супердостижению, мне не понятно. ну это как, если бы я сам догадался, будучи неучем, что есть "умножение", зная до этого только "сложение".

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 03:35:28 pm

Цитата: DimaV от Декабря 16, 2010, 02:36:22 pm

Присоединяюсь к Вашему мнению, ASHA. Я не так давно нашел этот форум, и скажу, что в нем как раз очень интересно видеть то, как человек сам задается вопросами и сам же находит на них ответы. И даже не важно, что эти ответы уже кем-то когда-то были найдены. Важен именно процесс поиска. Работа уже сама по себе есть удовольствие. А тем более – плавание, одно из величайших удовольствий! И, прошу заметить, совершенно не вредное для здоровья! Как хорошо, когда поработаешь физически в бассейне, а потом сядешь и проанализируешь в десятый раз свой проваленный локоть, посмотришь на видео технику продвинутых пловцов, осмыслишь свои ошибки. Как вдруг тебя осенит какая-нибудь догадка. И вот ты уже летишь на следующую тренировку, чтобы проверить ее правильность. И какое чудо, если она позволяет тебе сбросить с результата на полтиннике 0,5 сек! А правильно найденный ответ, или успех – это приз за качественную работу. Ценность этого приза известна только тебе, так как именно Ты добыл его собственным трудом и умом. Этот результат не имел бы такой ценности, если бы был получен так сказать даром, от тренера. В жизни слишком мало того, что приносит радость, поэтому получение удовольствия от приятной работы – это то, что является главным мотивом многих, в том числе и Григора. Жаль только, что поздно начинаешь это понимать. Вот древние греки знали толк в удовольствии – занимались себе спортом, математикой и философией, и жили припеваючи.

Про греков ещё надо было дописать, что совокуплялись с животными.

DimaV от Декабря 16, 2010, 05:02:13 pm

В этом как раз и есть смысл сказанного, уважаемый SOSNIN. Если бы Вы были неучем и самостоятельно догадались бы до умножения, то испытали бы истинное удовольствие от своей находки, даже не обращая внимание на то, что кто-то это уже сделал чуть ранее. Смысл в том, что человек создан для того, чтобы творить. Именно поэтому в процессе творчества и возникает чувство удовольствия. Если б Вы знали, сколько создается чего-то нового и неизвестного, что никогда не будет использовано человечеством, просто потому, что является лишь плодом чьего-то воображения, игрой ума. Для этого достаточно порыться в каталоге зарегистрированных изобретений. Этот процесс невозможно остановить так же, как не остановить процесс деторождения, который тоже связан с удовольствием. А с животными, к слову сказать, и до сих пор совокупляются.

Long2Swim от Декабря 16, 2010, 05:49:09 pm

Вот древние греки знали толк в удовольствии – занимались себе спортом, математикой и философией, и жили припеваючи.

[/quote]

Про греков ещё надо было дописать, что совокуплялись с животными.

[/quote]

Я бы еще добавил, что не только с животными...и мальчиков молоденьких любляли...А вообще, греки не лучший пример, так как все это "удовольствие" привело к распаду и деградации. Забавно, что даже сейчас греки в общении полностью уверены в своей исключительности..))))))))))))))))))))))

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 06:55:56 pm

Творить и изобретать велосипеды с квадратными колесами, а потом гордится и пытаться всех убеждать ездить на великах с квадратными колесами при этом, когда сам не можешь проехать на этом велосипеде есть зло.

варяг от Декабря 16, 2010, 07:56:53 pm

Цитата: Григор от Декабря 16, 2010, 08:52:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2010, 08:38:59 am

то есть интерес не в знании , а в познании?ну, чем бы дитя не тешилось....Удачи!

Именно! Важен не результат, а путь, по которому двигаешься к результату. Окончательный результат всех наших действий - смерть, а путь к нему - жизнь! Что же лучше? :)

это откуда цитата???????????????????? сильно!

варяг от Декабря 16, 2010, 07:59:24 pm

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2010, 02:46:51 pm

как же приятно придумать квадратное колесо,когда круглое придумали 5000лет назад.

каждому свое..но,по-моему,както не очень рационально и прогрессивно. вот если бы человек придумал, НЛО и т.п.

или например новый суперспособ восстановления организма,упражнения координации ит.п.,вообщем

неизвестное что-то.Вот это результат!!!а заниматься поиском элементарных,даже не сложных,а элементарных

вещей и радоваться этому,как собственному супердостижению,мне не понятно.ну это как, если бы я сам

догадался,будучи неучем,что есть "умножение",зная до этого только "сложение".

А это тоже сильно сказано

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 08:20:08 pm

Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 07:56:53 pm

Цитата: Григор от Декабря 16, 2010, 08:52:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2010, 08:38:59 am

то есть интерес не в знании , а в познании?ну, чем бы дитя не тешилось....Удачи!

Именно! Важен не результат, а путь, по которому двигаешься к результату. Окончательный результат всех наших действий - смерть, а путь к нему - жизнь! Что же лучше? :)

это откуда цитата???????????????????? сильно!

Это бред , а не цитата. Хотя бы потому что результат наших действий не смерть и идем мы не к смерти, а к целям , которую выбираем сами, так же как и путь. Потому важно выбрать как цель так и путь. Если ты к концу жизни не достиг своей цели значит ты выбрал не тот путь или хреново старался.

варяг от Декабря 16, 2010, 08:29:40 pm

.. ну вообще можно рассматривать по разному.. хрен знает.. но какие слова! кто их придумал?

вообще в книге афоризмов можно найти изречение 100 мыслителей что белое это белое и 100 цитат что белое это черное. вообщем я уже не парюсь :))) у меня сегодня был не самый легкий день . встал в 4 утра. проехал 150 км. а человек в кабинете сказал вы знаете вы опоздали на 5 мин. приходите завтра у меня обед. ...обратно 150 ..только приехал..хороших людей конечноже больше я в этом уверен. но вот такие встречи заставляют задуматься..

sosnin от Декабря 16, 2010, 08:59:29 pm

Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 07:56:53 pm

Цитата: Григор от Декабря 16, 2010, 08:52:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2010, 08:38:59 am

то есть интерес не в знании , а в познании?ну, чем бы дитя не тешилось....Удачи!

Именно! Важен не результат, а путь, по которому двигаешься к результату. Окончательный результат всех наших действий - смерть, а путь к нему - жизнь! Что же лучше? :)

это откуда цитата???????????????????? сильно!

жизненное крэдо наверно,или кастенеда ???

DimaV от Декабря 16, 2010, 09:15:06 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 06:55:56 pm

Творить и изобретать велосипеды с квадратными колесами, а потом гордится и пытаться всех убеждать ездить на великах с квадратными колесами при этом , когда сам не можешь проехать на этом велосипеде есть зло.

Дом2 – вот зло. А то, о чем Вы говорите, уважаемый Swimmer48, это не зло, а полет фантазии, свободной от

предраассудков. Каждый человек, занимающийся творческим поиском, в обязательном порядке проходит через

изобретение своего велосипеда с квадратными колесами. А убеждать всех, не смотря ни на что, ездить на таком велосипеде – это очень полезное качество, благодаря которому Вы, в данный момент пользуетесь всеми благами цивилизации и знаете, что земля все-таки круглая и вращается вокруг Солнца. А ведь однажды человека живьем сожгли за такую ересь.

варяг от Декабря 16, 2010, 09:18:38 pm
.....запахло жареным.....

народ хочет пожарить Григора. :))))))

sosnin от Декабря 16, 2010, 09:27:19 pm
Цитата: DimaV от Декабря 16, 2010, 09:15:06 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 06:55:56 pm
Творить и изобретать велосипеды с квадратными колесами, а потом гордится и пытается всех убеждать ездить на великах с квадратными колесами при этом, когда сам не можешь проехать на этом велосипеде есть зло. Дом2 – вот зло. А то, о чем Вы говорите, уважаемый Swimmer48, это не зло, а полет фантазии, свободной от предрассудков. Каждый человек, занимающийся творческим поиском, в обязательном порядке проходит через изобретение своего велосипеда с квадратными колесами. А убеждать всех, не смотря ни на что, ездить на таком велосипеде – это очень полезное качество, благодаря которому Вы, в данный момент пользуетесь всеми благами цивилизации и знаете, что земля все-таки круглая и вращается вокруг Солнца. А ведь однажды человека живьем сожгли за такую ересь.

прогресс основан на знаниях прошлого, а попытка не видеть, отречься от него и сказать при этом: "я сам дойду до высшего знания своим путем", в лучшем случае ни к чему не приведет. а вот если принять знание и понять, что можно улучшить что-то и как-то это цель. а если следовать вашей логике, то получается в конце жизни вы будете рады квадратным колесам, когда уже все человечество пользуется круглыми. или еще вариант: перед смертью Вы поймете, что потратили жизнь зря, делая колеса, то бугольными, то трехугольными. а можно было все перевернуть, придумав надувные колеса или использовать каучук, железо для их изготовления, а не деревянные бруски.

вообщем ваше счастье в вашем заблуждении (я щас про плавание) и одновременно это несчастье других, вас окружающих, т.к. своей позицией вы ничего не даете, в плавании, кроме, как заблуждения и необоснованной веры в лучшее.

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 09:46:04 pm
Цитата: DimaV от Декабря 16, 2010, 09:15:06 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 06:55:56 pm
Творить и изобретать велосипеды с квадратными колесами, а потом гордится и пытается всех убеждать ездить на великах с квадратными колесами при этом, когда сам не можешь проехать на этом велосипеде есть зло. Дом2 – вот зло. А то, о чем Вы говорите, уважаемый Swimmer48, это не зло, а полет фантазии, свободной от предрассудков. Каждый человек, занимающийся творческим поиском, в обязательном порядке проходит через изобретение своего велосипеда с квадратными колесами. А убеждать всех, не смотря ни на что, ездить на таком велосипеде – это очень полезное качество, благодаря которому Вы, в данный момент пользуетесь всеми благами цивилизации и знаете, что земля все-таки круглая и вращается вокруг Солнца. А ведь однажды человека живьем сожгли за такую ересь.

В науке как и в плавании фантазии не много, есть человек, есть вода. Есть уже каноны, правила, по которым определили как наиболее максимально быстро и эффективно научится плавать, основываясь на опыте. А именно, чтобы лучше плавать надо больше плавать, а не думать постоянно о технике, писать о том что где то, что то осенило при этом на деле как были квадратные колеса так и остались. Приведу пример исторический от того, что сначала надо делать, потом чувствовать что ты делаешь, а уже потом пытаться описать. Есть такой мягкий путь дзю-до. Так вот основным путем дзюдо является многократное повторение однотипных движений без мозгов в результате которых ты сам начнешь ощущать, именно ощущать, а не знать или понимать как надо двигаться, чтобы кинуть человека, как падать, чтобы не расшибиться. И это школа проверенная временем. А когда начинают изобретать велосипед причем исходя из сугубо теоритических выкладок и личного опыта при этом пытаются это впаривать это несведущим в теме людям получается негативный результат.

варяг от Декабря 16, 2010, 09:50:06 pm
короче.. это не авторитетное заявление а просто возможность посмотреть на это несколько иначе.-

я ни на чьей стороне. . обоих этих людей я уважаю. вообщем..

есть такой рассказ (чайка по имени джонатан ливингстон) вообщем там о том что одна чайка которая не боялась разбиться научилась пролетать сквозь камень..

и я еще слышал что многие открытия делали люди которые не знали что это невозможно сделать..... вот.

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 09:59:06 pm
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 09:50:06 pm
короче.. это не авторитетное заявление а просто возможность посмотреть на это несколько иначе.-

я ни на чьей стороне. . обоих этих людей я уважаю. вообщем..

есть такой рассказ (чайка по имени джонатан ливингстон) вообще там о том что одна чайка которая не боялась разбиться научилась пролетать сквозь камень..

и я еще слышал что многие открытия делали люди которые не знали что это невозможно сделать..... вот. Тут речь несколько о другом. Здесь никто не говорит о чем то новом или невозможном. Есть велосипед есть человек, который открывая кривые колеса говорит, что это круто, так же он доходит до того, что нужны педали, но крутят они у него в другую сторону и при этом считает, что это шибко круто пытаюсь впарить это другим с подходом, что на его велосипеде проще учиться и он ездит быстрее, хотя на деле это не так, но проверить это никто не может, т.к. все голословно.

варяг от Декабря 16, 2010, 10:03:41 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 09:59:06 pm
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 09:50:06 pm
короче.. это не авторитетное заявление а просто возможность посмотреть на это несколько иначе.-

я ни на чьей стороне. . обоих этих людей я уважаю. вообще..

есть такой рассказ (чайка по имени джонатан ливингстон) вообще там о том что одна чайка которая не боялась разбиться научилась пролетать сквозь камень..

и я еще слышал что многие открытия делали люди которые не знали что это невозможно сделать..... вот. Тут речь несколько о другом. Здесь никто не говорит о чем то новом или невозможном. Есть велосипед есть человек, который открывая кривые колеса говорит, что это круто, так же он доходит до того, что нужны педали, но крутят они у него в другую сторону и при этом считает, что это шибко круто пытаюсь впарить это другим.

Но вы же сейчас сами признали то что Григор практически совершил открытие...!

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 10:06:58 pm
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 10:03:41 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 09:59:06 pm
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 09:50:06 pm
короче.. это не авторитетное заявление а просто возможность посмотреть на это несколько иначе.-

я ни на чьей стороне. . обоих этих людей я уважаю. вообще..

есть такой рассказ (чайка по имени джонатан ливингстон) вообще там о том что одна чайка которая не боялась разбиться научилась пролетать сквозь камень..

и я еще слышал что многие открытия делали люди которые не знали что это невозможно сделать..... вот. Тут речь несколько о другом. Здесь никто не говорит о чем то новом или невозможном. Есть велосипед есть человек, который открывая кривые колеса говорит, что это круто, так же он доходит до того, что нужны педали, но крутят они у него в другую сторону и при этом считает, что это шибко круто пытаюсь впарить это другим.

Но вы же сейчас сами признали то что Григор практически совершил открытие...!

Нет. Открытие это наличие нового более эффективного способа, а не попытка переkreить старый причем с худшим кач-м. Ну и стоит прочитать то, что я выше подписал.

варяг от Декабря 16, 2010, 10:09:59 pm
но крутят они у него в другую сторону и при этом считает, что это шибко круто пытаюсь впарить это другим с подходом.....-----ваши слова ?

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 10:12:19 pm
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 10:09:59 pm
но крутят они у него в другую сторону и при этом считает, что это шибко круто пытаюсь впарить это другим с подходом.....-----ваши слова ?

Мои, но это не открытие принципиально нового. В данном контексте открытие нового это был бы самокат или роликовые коньки, с учетом того, что их до этого не было. А изменить велосипед в худшую сторону это всего лишь повторение чужого негативного опыта. Для человека может открытие, но пытаться впаривать это открытие другим неправильно.

варяг от Декабря 16, 2010, 10:12:41 pm
а много вы видели велосипедов с задней передачей????????????????!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!:))))))

варяг от Декабря 16, 2010, 10:13:44 pm
я бы посоветовал Григору побыстрее оформит патент.. пока другие не украли :))))))

DimaV от Декабря 16, 2010, 10:20:59 pm
Полностью согласен с Вами, SOSNIN. Отрекаться от знаний прошлого действительно ни к чему. И заметьте, я к этому до сих пор ни кого не призывал. Вы почему-то понимаете мою логику слишком в лоб. К тому же додумываете самостоятельно то, о чем мною сказано не было. Любите Вы с ветряными мельницами повоевать! Но это, кстати, Ваше личное творчество. Меня как раз и порадовала способность Григора применять свои полученные в прошлом знания для поиска новых объяснений тех вопросов в плавании, о которых профессионалы, почему-то предпочитают молчать. А на счет заблуждения и необоснованной веры в лучшее – Вы сами можете заблуждаться. Истина очень изменчива (если Вы, конечно, не бог).

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 10:24:45 pm
Цитата: DimaV от Декабря 16, 2010, 10:20:59 pm
Полностью согласен с Вами, SOSNIN. Отрекаться от знаний прошлого действительно ни к чему. И заметьте, я к этому до сих пор ни кого не призывал. Вы почему-то понимаете мою логику слишком в лоб. К тому же додумываете самостоятельно то, о чем мною сказано не было. Любите Вы с ветряными мельницами повоевать! Но это, кстати, Ваше личное творчество. Меня как раз и порадовала способность Григора применять свои полученные в прошлом знания для поиска новых объяснений тех вопросов в плавании, о которых профессионалы, почему-то предпочитают молчать. А на счет заблуждения и необоснованной веры в лучшее – Вы сами можете заблуждаться. Истина очень изменчива (если Вы, конечно, не бог).
А логика формальная такая штука, которая понимается только в лоб. О каких же вопросах профессионалы предпочитают молчать?) Для каких целей спрашивается вопрос, о котором молчит профессионал или не выдает тайну? Для того, чтобы с точки зрения науки движение пловца в воде можно изучать гидродинамику, а не выдывать перлы на форуме по плаванию новичкам, особенно, когда им нужен совет как научиться быстрее и быстро плавать, а не понять гидродинамику.

варяг от Декабря 16, 2010, 10:29:55 pm
Ребята.. что могу сказать... с одной стороны в споре рождается истина..

с другой стороны спорить не надо.. потомучто если ты знаешь что ты прав а опонент нет....то зачем ему доказывать это ? никто не хочет чувствовать себя проигравшим

Swimmer48 от Декабря 16, 2010, 10:37:29 pm
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 10:29:55 pm
Ребята.. что могу сказать... с одной стороны в споре рождается истина..

с другой стороны спорить не надо.. потомучто если ты знаешь что ты прав а опонент нет....то зачем ему доказывать это ? никто не хочет чувствовать себя проигравшим
Спора в общем то нет. Есть попытки Григора доказать, что чтобы плавать достаточно знать как гребсти (хотя его знание при этом ошибочно), т.е. можно не тренироваться особо достаточно строчить на форуме и плавать иногда совершенно бездумно чё взбрдет в голову. И есть те кто говорят, что знания того как плыть недостаточно тем более неверного знания, а необходимо чувствовать, а чувства придут с наплаванным объемом по определенным схемам, планам тренировок.

варяг от Декабря 16, 2010, 10:44:29 pm
Ребята:))давайте спать :))))))))))

Григор от Декабря 17, 2010, 08:14:46 am
Ничего себе баталии здесь развернулись!
Дорогие мои! Слова, "... если бы у меня был тренер, который бы мне тупо объяснил чётко и уверенно всю технику плавания, и если бы я сумел это осуществить, я тут же потерял бы всякую мотивацию...", в самом деле, не стоит понимать в лоб. Знаете, когда я их писал, боялся, что у кого-то не хаватит чувства юмора, и специально поставил после них смайлик:
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg156947#msg156947>
Но, видите, даже это не помогло! ;D
DimaV, огромное спасибо! Так приятно, когда тебя понимают! :)

Григор от Декабря 17, 2010, 08:46:25 am
Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 09:50:06 pm
и я еще слышал что многие открытия делали люди которые не знали что это невозможно сделать..... вот. Говорят, что по расчётам учёных шмель не имеет никаких шансов летать. Он слишком тяжёлый, медлительный, и

не аэродинамичный! Он летает только потому, что слыхом не слыхал о таких расчётах.

Ребята, то что человечество УЖЕ изобрело до меня, касательно обучения плаванию, годится исключительно для подготовки супер-спортсменов из ДЕТЕЙ. Вы что, предлагаете мне, 40-летнему пузатому дядьке, тоже плавать по 10 км в день, чтобы до меня наконец-то дошло? Или, посещать спортивную школу с юношами. Или, нанять индивидуального профессионального тренера на 5 лет? Это же смешно!

Или, может быть кто ни будь видел где ни будь ПОДРОБНОЕ описание техники плавания на русском языке? Если да - подскажите, я с удовольствием возьму на вооружение. Но, даже если и будет такое, то это, всё равно, не отменяет необходимость самому пошевелить головой (точнее - мозгами). И ещё, это не отменяет необходимость и полезность того, чтобы поделиться с другими своими собственными ощущениями и собственным пониманием того, чему научился.

Процесс обучения, это тоже творческий процесс. Он, отнюдь, не означает, что ты открываешь свои ушные раковины, и пассивно ждёшь, пока кто-то вливает туда знания, или навыки. Наоборот! Известно же, что умные педагоги, при обучении других, обязательно чего-то не договаривают. Специально!!! Или, хороший писатель, в своём романе или рассказе, никогда не отвечает на поставленные им же вопросы. Можете догадаться, почему?

Григор от Декабря 17, 2010, 08:50:33 am

Цитата: варяг от Декабря 16, 2010, 07:56:53 pm

Цитата: Григор от Декабря 16, 2010, 08:52:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 16, 2010, 08:38:59 am

то есть интерес не в знании , а в познании?ну, чем бы дитя не тешилось....Удачи!

Именно! Важен не результат, а путь, по которому двигаешься к результату. Окончательный результат всех наших действий - смерть, а путь к нему - жизнь! Что же лучше? :)

это откуда цитата???????????????????? сильно!

Сам додумался :)

Григор от Декабря 17, 2010, 09:01:04 am

Цитата: asha от Декабря 16, 2010, 09:19:22 am

Григор, мне близок ваш подход к плаванию, но все же удивительно, как вам удается на протяжении стольких лет находить в этом деле все новые и новые нюансы. Мне-то казалось, что всю технику можно описать по пунктам раз и навсегда. Видно у вас большой творческий потенциал, ставлю вам в карму на всякий случай +1.

Спасибо.

Да не возможно это, в том-то и дело. Слишком она сложная, чтобы её описать.

Ведь, даже у Топ-пловцов разные уровни, именно по технике. Вот, Попов, обвиняет наших современных пловцов, как раз, в не очень хорошей технике. Это говорит о чём-то, по моему.

sosnin от Декабря 17, 2010, 09:16:54 am

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 08:46:25 am

1)Ребята, то что человечество УЖЕ изобрело до меня, касательно обучения плаванию, годится исключительно для подготовки супер-спортсменов из ДЕТЕЙ. Вы что, предлагаете мне, 40-летнему пузатому дядьке, тоже плавать по 10 км в день, чтобы до меня наконец-то дошло? Или, посещать спортивную школу с юношами. Или, нанять индивидуального профессионального тренера на 5 лет? Это же смешно!

Или, может быть кто ни будь видел где ни будь ПОДРОБНОЕ описание техники плавания на русском языке? Если да - подскажите, я с удовольствием возьму на вооружение.

2)Но, даже если и будет такое, то это, всё равно, не отменяет необходимость самому пошевелить головой (точнее - мозгами).

И ещё, это не отменяет необходимость и полезность того, чтобы поделиться с другими своими собственными ощущениями и собственным пониманием того, чему научился.

3)Процесс обучения, это тоже творческий процесс. Он, отнюдь, не означает, что ты открываешь свои ушные раковины, и пассивно ждёшь, пока кто-то вливает туда знания, или навыки. Наоборот! Известно же, что умные педагоги, при обучении других, обязательно чего-то не договаривают. Специально!!! Или, хороший писатель, в своём романе или рассказе, никогда не отвечает на поставленные им же вопросы. Можете догадаться, почему?

1)согласен-это тяжело и малореально,но не надо вводить в заблуждение людей,что благодаря твоему личному опыту ,ты "понял плавание и прогрессируешь,как великий"

2)думать и ошущать надо всегда.а вот необходимость,ну может и есть,а вот полезности нет.тем более,что и прогресса то осбого ,видимо,ни в технике,ни в результатах нету.

3)а вот тут,ты как раз в роли ученика-двошника,но считаешь и искренне уверен,что знаешь больше и лучше любого отличника и даже учителей.

пс.ты может и понимаешь многое,но этого ВСЕГДА НЕДОСТАТОЧНО будет,чтобы выполнить.а твои высказывания,говорят о твоей уверенности в обратном.и как ни крути,ты только повторяешь путь тысяч детей,которые считают себя умнее тренера...,считая что все знаю,и бросают плавать,когда опчемуто все вокруг плывут быстрее и техничнее,хотя и не так "как надо".

ппс.вот ,Григор,скажи мне , закинуть тебя в океан и сказать берег там,через 5-50км,ты поплывешь к берегу и будешь думать как у тебя входит кисть,куда локоть смотрит,как экономично плыть?или про акул будешь думать?

sosnin от Декабря 17, 2010, 09:24:34 am

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 09:01:04 am

Цитата: asha от Декабря 16, 2010, 09:19:22 am

Григор, мне близок ваш подход к плаванию, но все же удивительно, как вам удается на протяжении стольких лет находить в этом деле все новые и новые нюансы. Мне-то казалось, что всю технику можно описать по пунктам раз и навсегда. Видно у вас большой творческий потенциал, ставлю вам в карму на всякий случай +1.

Спасибо.

Да не возможно это, в том-то и дело. Слишком она сложная, чтобы её описать.

Ведь, даже у Топ-пловцов разные уровни, именно по технике. Вот, Попов, обвиняет наших современных пловцов, как раз, в не очень хорошей технике. Это говорит о чём-то, по моему.

не льсти себе.ты находишь не нюансы,а элементарщину!а топ-плавцы с разной техникой потому что они антропометрически разные.а если антропометрически одинаковы,значит дело в биохимии,системе тренировок и умении тренера поставить технику,подходящую в нюансах именно этому плавцу.

и да,в принципе,можно описать по пунктам,но их будет уйма,но для того,чтоб плыть как Григор,достаточно занять 10-15-20 моментов ОСНОВНЫХ.

я всеми руками за самообразование и самопознание,но не надо многократно преувеличивать заслуг Вашего самопознания элементарных вещей.

DimaV от Декабря 17, 2010, 01:32:51 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 09:16:54 am

1)согласен-это тяжело и малореально,но не надо вводить в заблуждение людей,что благодаря твоему личному опыту ,ты "понял плавание и прогрессируешь,как великий"

2)думать и ошущать надо всегда.а вот необходимость,ну может и есть,а вот полезности нет.тем более,что и прогресса то осбого ,видимо,ни в технике,ни в результатах нету.

3)а вот тут,ты как раз в роли ученика-двоишника,но считаешь и искренне уверен,что знаешь больше и лучше любого отличника и даже учителей.

[/quote]

Зачем Вы так беспокоитесь за бедных новичков, которых Григор всю дорогу якобы пытается сбить с нужного курса, ввести в заблуждение? Вы сами-то верите, что такое возможно? Ведь если человек новичок, то сбить его курса, путем размещения своих впечатлений от процесса своего обучения плаванию в принципе невозможно. Даже если эти впечатления и ошибочны по Вашему мнению. Потому, что у новичка еще и курса-то нет. Но, тем не менее, читать эти впечатления интересно. А если эти впечатления подвигнут кого-либо после 32 лет пойти в бассейн и заняться плаванием, так это же то, ради чего Вы, собственно и трудитесь, если Вы тренер. Этот новичек попадет к Вам в руки, заплатит Вам денег, и у Вас появится отличная возможность передать ему свое "правильное" знание и опыт. Другое дело, если бы Григор вдруг написал книжку по плаванию, типа Каунсилмена, а еще стал бы вдруг тренером нашей олимпийской сборной, и начал бы готовить наших пловцов по собственному разумению, набивая себе и другим шишки на своих же ошибках. Тогда еще можно было бы понять Ваше уязвленное профессиональное самолюбие. Но ведь дело обстоит не так. Мужик искренне фанатеет от плавания. Прогрессирует настолько, насколько ему позволяет физическое состояние организма и график собственной жизни. А Вы какую-то охоту на ведьм устраивайте (это я прочитал пост про технику гребка). Вы же поймите, Вы - профессионал и у Вас нет и не может быть новых впечатлений от процесса обучения плаванию. Все свои впечатления Вы давно уже получили и успешно забыли. Вам нечем поделиться с новичком, которому уже за 32 (в смысле впечатлений). Ваша цель – научить человека быстро плавать, по-спортивному. Но после 32 лет человек приходит в бассейн не за этим. Его главная цель – поддержание организма в тонусе, общение и новые впечатления. В общем, получение удовольствия от всего этого процесса. А звание МС пусть получает тот, кто решил сделать спорт делом своей жизни, и готов ради пьедестала ею (жизнью и здоровьем) пожертвовать.

@LE}{@NDER от Декабря 17, 2010, 01:41:45 pm

Цитата: DimaV от Декабря 17, 2010, 01:32:51 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 09:16:54 am

1)согласен-это тяжело и малореально,но не надо вводить в заблуждение людей,что благодаря твоему личному опыту ,ты "понял плавание и прогрессируешь,как великий"

2)думать и ошущать надо всегда.а вот необходимость,ну может и есть,а вот полезности нет.тем более,что и прогресса то осбого ,видимо,ни в технике,ни в результатах нету.

3)а вот тут,ты как раз в роли ученика-двоишника,но считаешь и искренне уверен,что знаешь больше и лучше любого отличника и даже учителей.

Зачем Вы так беспокоитесь за бедных новичков, которых Григор всю дорогу якобы пытается сбить с нужного курса, ввести в заблуждение? Вы сами-то верите, что такое возможно? Ведь если человек новичок, то сбить его курса, путем размещения своих впечатлений от процесса своего обучения плаванию в принципе невозможно. Даже если эти впечатления и ошибочны по Вашему мнению. Потому, что у новичка еще и курса-то нет. Но, тем не менее,

читать эти впечатления интересно. А если эти впечатления подвигнут кого-либо после 32 лет пойти в бассейн и заняться плаванием, так это же то, ради чего Вы, собственно и трудитесь, если Вы тренер. Этот новичек попадет к Вам в руки, заплатит Вам денег, и у Вас появится отличная возможность передать ему свое "правильное" знание и опыт. Другое дело, если бы Григор вдруг написал книжку по плаванию, типа Каунсилмена, а еще стал бы вдруг тренером нашей олимпийской сборной, и начал бы готовить наших пловцов по собственному разумению, набивая себе и другим шишки на своих же ошибках. Тогда еще можно было бы понять Ваше уязвленное профессиональное самолюбие. Но ведь дело обстоит не так. Мужик искренне фанатеет от плавания. Прогрессирует настолько, насколько ему позволяет физическое состояние организма и график собственной жизни. А Вы какую-то охоту на ведьм устраиваете (это я прочитал пост про технику гребка). Вы же поймите, Вы - профессионал и у Вас нет и не может быть новых впечатлений от процесса обучения плаванию. Все свои впечатления Вы давно уже получили и успешно забыли. Вам нечем поделиться с новичком, которому уже за 32 (в смысле впечатлений). Ваша цель – научить человека быстро плавать, по-спортивному. Но после 32 лет человек приходит в бассейн не за этим. Его главная цель – поддержание организма в тонусе, общение и новые впечатления. В общем, получение удовольствия от всего этого процесса. А звание МС пусть получает тот, кто решил сделать спорт делом своей жизни, и готов ради пьедестала ею (жизнью и здоровьем) пожертвовать. Иначе говоря, как в старом добром лозунге: "Главное не победа, а участие". Так? Делиться впечатлениями можно сколько угодно. Но зачем тогда, будучи любителем, так настойчиво отстаивать свои взгляды, если кто-то из профессионалов указывает на их ошибочность? Имхо, такой человек ничему не научиться и хорошему ничему не научит.

Теперь про новичков, гораздо проще поставить правильную технику и заложить основы нулевому человеку, чем, тому, кто уже заложил неправильные основы и технику и приходится переучиваться. А ведь, чем человек старше, тем переучиваться сложнее, не только в физическом плане, но и в психологическом.

ЗЫ: Вообще имхо нет смысла нулевому человеку черпать информацию с форумов (и это касается не только плавания). Нужно заложить основы с профессионалом своего дела: тренером в плавании, или с учителем английского, если изучаете язык(видел я таких, кто пытался выучить язык самостоятельно + черпая инфу с форумов - жалкое зрелище). После того, как основы уже заложены, можно выяснять какие-то нюансы, на форумах или других дополнительных материалах.

sosnin от Декабря 17, 2010, 01:58:26 pm

Цитата: DimaV от Декабря 17, 2010, 01:32:51 pm

- 1)Тогда еще можно было бы понять Ваше уязвленное профессиональное самолюбие.
 - 2)Прогрессирует настолько, насколько ему позволяет физическое состояние организма и график собственной жизни. А Вы какую-то охоту на ведьм устраиваете (это я прочитал пост про технику гребка).
 - 3)Вы же поймите, Вы - профессионал и у Вас нет и не может быть новых впечатлений от процесса обучения плаванию. Все свои впечатления Вы давно уже получили и успешно забыли.
 - 4) Его главная цель – поддержание организма в тонусе, общение и новые впечатления. В общем, получение удовольствия от всего этого процесса.
- 1)ничем меня еще не уязвили.все ОК.
 - 2)он НЕ ПРОГРЕССИРУЕТ. уже нет!
 - 3)забыл-врядли.новые впечатления от обучения меня?-я уже научен и свой выбор сделал уже в плане учиться или нет.
 - 4)цель то может и такая.но он доказывает,что для того чтоб научиться ТЕХНИЧНО плыть,достаточно ЗНАТЬ,кКАК правильно плыть.а это не правда! и еще доказывает, ЧТО его техника,лучше,чем есть.и что он знает как ее править и пытается доказать ,что его методики,приемы и понимание правдиво.что тоже не очень верно.

пс.я не тренер

DimaV от Декабря 17, 2010, 02:08:24 pm

Свои взгляды нужно отстаивать всегда ПО-ОПРЕДЕЛЕНИЮ, так как они свои. Даже если сегодня они считаются ошибочными. Если Григор физик, то он и ведет себя как физик. А в физике известно немало случаев, когда то, что сегодня считается ошибочным, завтра становится догмой. И наоборот. Возьмите последний пример из Вашей области – еще пару лет назад никому не приходило в голову сказать, что полиуретан – это допинг. И правда, его же нельзя вколоть себе в вену, значит не допинг. И вот уже сегодня кому-то пришло в голову, что допинг это не только то, что вкалывают в вену, допинг еще можно носить как штаны. При этом если штанины ниже колен – это допинг, а если выше колен – уже не допинг. Стало быть, граница между допингом и не допингом находится где-то на уровне колена. Вот Вам пример того, что критерий истины непрерывно меняется и граница между правильным и не правильным меняется вместе с ним. Так что не стоит быть слишком категоричным в отношении чужого понимания истины, даже если оно не совпадает с Вашим.

@LE}@NDER от Декабря 17, 2010, 02:19:16 pm

Цитата: DimaV от Декабря 17, 2010, 02:08:24 pm

Свои взгляды нужно отстаивать всегда ПО-ОПРЕДЕЛЕНИЮ, так как они свои. Даже если сегодня они считаются ошибочными. Если Григор физик, то он и ведет себя как физик. А в физике известно немало случаев, когда то, что сегодня считается ошибочным, завтра становится догмой. И наоборот. Возьмите последний пример из Вашей

области – еще пару лет назад никому не приходило в голову сказать, что полиуретан – это допинг. И правда, его же нельзя вколоть себе в вену, значит не допинг. И вот уже сегодня кому-то пришло в голову, что допинг это не только то, что вкалывают в вену, допинг еще можно носить как штаны. При этом если штанины ниже колен – это допинг, а если выше колен – уже не допинг. Стало быть, граница между допингом и не допингом находится где-то на уровне колена. Вот Вам пример того, что критерий истины непрерывно меняется и граница между правильным и не правильным меняется вместе с ним. Так что не стоит быть слишком категоричным в отношении чужого понимания истины, даже если оно не совпадает с Вашим.

Возможно я бы с вами согласился, если бы Григор плавал хотя бы по МС. А так, что доказывать? Какая истина? Или люди через 10 лет начнут плавать медленнее чем сейчас? Это абсурд. Если бы эти убеждения имели под собой почву, они как минимум подтверждались бы на практике.

sosnin от Декабря 17, 2010, 02:25:02 pm

мы разговор ведем про всеобщую истину, обучение плаванию новичков плаванию или способы достижения максимальной скорости на конкретной дистанции в плавании. Я с Григором или хоть с кем либо не могу спорить про физику, т.к. считаю, а так и есть, себя средним хорошистом школьной программы и то, уже забывать начал. А вот Григор, троешник сам в плавании начальной школы, но доказывает свою правоту и старшекласникам и учителям и детсаду (это образно). и вы считаете это нормальным и правельным. ??? и я утверждаю, что это он делает по незнанию и истинной вере в свою правоту. и еще ни одного довода от вас, DimaV, что он прав я тоже не услышал. Вы что так переживаете за Григора, что на него "накинулись"? я ничего сверхестественного не сказал. я сказал обычную вещь: он уверен, что его личный опыт, ощущения и ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ знания, и только ОНИ помогают ему плыть "так быстро и так технично", как он плавает. А это не так! потому что он плывет не технично, про скорость-черт сним. Так он говорит и всем другим, что это ПРАВИЛЬНЫЙ путь постановки техники. а это только макушка айсберга!

п.с. а отстаивать свои взгляды, т.к. они свои-это, для меня, параноя\нежелание учиться\свойство характера\глупость\боязнь быть обиженным или непонятым и еще много чего.

Григор от Декабря 17, 2010, 02:36:58 pm

Опять весь разговор повернулся обо мне!

Ещё раз говорю нашим пловцам с огромным самомнением: среди вас нет ни одного настоящего профессионала. Я здесь, в форуме, встречал только пловцов, которые сами УМЕЮТ плавать, но объяснить что сами делают - не могут. И конечно, тем более не могут объяснить физический или другой научный смысл разным нюансам. Вы, просто, сами умеете, И ВСЁ! Точка! А что толку от этого для обучения других. Вот, варягу станет легче от того, что он слушает ваши речи о том, какие вы великие? А когда человек вопросы задает, ни хрена ни кто не реагирует. Но, почему-то очень раздражает, когда кто-то другой ПЫТАЕТСЯ это делать, пусть даже с ошибками. Сам не скажу, и тебе не дам. Намного лучше и полезнее было бы для форума, если бы бросили свою гордыню и пассивность, подключились к этому процессу, поправляли, дополняли всё это своими знаниями и ощущениями. Но, видать, гораздо удобнее пассивно сидеть и ждать, пока Григор что-то напишет, потом появляться и орать, что это всё глупости, потому что Григор лох, а МЫ (!!!) крутые.

С спорах рождается истина, а в ссоре она умирает. Так, давайте спорить о конкретных вещах, а не в общем, о моей личности. Вот, с этого момента, давайте писать о том, какую именно глупость я сказал, и что, конкретно, в этом не правильно. Вот это будет спор. А обсуждать мою личность я ни с кем на собираюсь. Я очень хороший, и в этом вы меня не переубедите. :)

Григор от Декабря 17, 2010, 02:43:35 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 02:25:02 pm

мы разговор ведем про всеобщую истину, обучение плаванию новичков плаванию или способы достижения максимальной скорости на конкретной дистанции в плавании. Я с Григором или хоть с кем либо не могу спорить про физику, т.к. считаю, а так и есть, себя средним хорошистом школьной программы и то, уже забывать начал. А вот Григор, троешник сам в плавании начальной школы, но доказывает свою правоту и старшекласникам и учителям и детсаду (это образно). и вы считаете это нормальным и правельным. ???

А вот это клевета. Я спорю всегда только о физике, как раз, и о научном ОБЪЯНЕНИЯ разных нюансов. А то касается ощущений, и самих этих нюансов, которые можно узнать у профессионалов, то я всегда в роли спрашивающего. Разве нет? Дать совет по технике я себе позволяю только тем, кто не лучше меня плывёт. А спорить про физику буду позволять себе с любым, даже самым великим пловцом.

sosnin от Декабря 17, 2010, 02:47:18 pm

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 02:43:35 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 02:25:02 pm

мы разговор ведем про всеобщую истину, обучение плаванию новичков плаванию или способы достижения максимальной скорости на конкретной дистанции в плавании. Я с Григором или хоть с кем либо не могу спорить про физику, т.к. считаю, а так и есть, себя средним хорошистом школьной программы и то, уже забывать начал. А вот Григор, троешник сам в плавании начальной школы, но доказывает свою правоту и старшекласникам и учителям и детсаду (это образно). и вы считаете это нормальным и правельным. ???

А вот это клевета. Я спорю всегда только о физике, как раз, и о научном ОБЪЯНЕНИЯ разных нюансов. А то

касается ощущений, и самих этих нюансов, которые можно узнать у профессионалов, то я всегда в роли спрашивающего. Разве нет? Дать совет по технике я себе позволяю только тем, кто не лучше меня плавает. А спорить про физику буду позволять себе с любым, даже самым великим пловцом. свое чадо учил ходить тоже теоретически объясняя физическую природу ходьбы и бега? и пойми,ведь кто-то может и прислушаться к твоим советам.

так кто сказал,что ты плохой?я? не смешите мои тапочки. да вроде и комменты давали Варягу.

Цитата: Григор от Декабря 16, 2010, 03:31:57 am

В плане мотивации помогут явно растущие результаты, в разных стилях плавания, комплименты от инструкторов об улучшении техники и т.д.. Но это не самое главное.

А главное вот в чём. Я, ведь, стараюсь улучшить технику. Причём, за неимением грамотного тренера (к счастью, наверно), приходится обо всём догадываться самому, экспериментировать, домысливать и т.д..

вот по сути:скажи,через сколько времени занимаясь плаванием и улучшая технику,дмысливая и экспериментируя,ты узнал ,что такое "высокий локоть" и для чего он.и сколько раз до этого понимания ты ошибочно думал,что это знаешь? и еще по сути:ответь на вопрос про то,что будешь в море делать,когда к берегу плыть будешь?

пс.начнем с последнего.

про то,что ты человека в бассейне сравниваешь с деревянной болванкой того же объема и массы спорить с тобой не буду ;) тут ты прав. ;D

asha от Декабря 17, 2010, 03:36:01 pm

Всем, слово нюанс пишется без мягкого знака, а то глаз режит.

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 03:37:48 pm

Цитата: asha от Декабря 17, 2010, 03:36:01 pm

Всем, слово нюанс пишется без мягкого знака, а то глаз режит.

А мне режет, что тебе глаз режит.

Григор.

По твоим рассказам ты общался с огромной толпой инструкторов и тренеров, но ни одного хорошего. В данном случае видя, что ты пишешь я могу сделать вывод, что ты играешь роль д"артаньяна.

asha от Декабря 17, 2010, 04:05:53 pm

Я опять про наслаждения-удовольствия (это сейчас так модно - все телепрограммы об этом). Для себя понял, что удовольствие от плавания получаю только тогда, когда могу плыть долго и технично. Для выполнения этих условий мне идеально подходит упражнение: плавание на ногах с вытянутыми вперед руками. Ногами плыву брасс, кроль, дельфин. Руки не работают вообще и все время вытянуты вперед. Лишь при вдохе, когда голова выходит из воды, я слегка развожу руки в стороны для опоры о воду. При таком плавании я не задыхаюсь (а следовательно могу плыть долго) и легко концентрирую внимание лишь на одном элементе: технике работы ног.

asha от Декабря 17, 2010, 04:17:40 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 03:37:48 pm

Цитата: asha от Декабря 17, 2010, 03:36:01 pm

Всем, слово нюанс пишется без мягкого знака, а то глаз режит.

А мне режет, что тебе глаз режит.

Дерзко, однако...

Ануа7 от Декабря 17, 2010, 04:37:01 pm

;D ;D ;D юмористы-орфографы...

sosnin от Декабря 17, 2010, 04:44:51 pm

Цитата: Ануа7 от Декабря 17, 2010, 04:37:01 pm

;D ;D ;D юмористы-орфографы...

больше все как-то юмористы... :-\

Григор от Декабря 17, 2010, 08:47:56 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 09:16:54 am

пс.вот ,Григор,скажи мне , закинуть тебя в океан и сказать берег там,через 5-50км,ты поплывешь к берегу и будешь думать как у тебя входит кисть,куда локоть смотрит,как экономично плыть?или про акул будешь думать? Буду плыть брассом, чтобы меньше брызг было, и стараться думать о технике, и не думать об акулах. Потому, что думать про акул, согласиись, глупо! Думай, не думай, если укусит, то укусит. И думы здесь не спасут.

Что дальше?

Григор от Декабря 17, 2010, 08:53:46 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 02:47:18 pm

вот по сути:скажи,через сколько времени занимаясь плаванием и улучшая технику,дмысливая и экспериментируя,ты узнал ,что такое "высокий локоть" и для чего он.и сколько раз до этого понимания ты ошибочно думал,что это знаешь?

Года, примерно, четыре. А задавали этот вопрос, раз 30 уж точно, на этом форуме. Почему-то все, в том числе и ты, молчали как партизаны. Только недавно прорвало. И, конечно, ответ мне написал Ivan Tyarkin, но, всё равно, это моя заслуга, понимаешь! ;D Не задавай я вопрос в очередной раз, не было бы и ответа от Ivan Tyarkin. Согласен? Кстати, до этого, в принципе, тоже знал, но мне объясняли, как-то, очень сложным образом. Не было, именно, чёткого и уверенного понимания.

варяг от Декабря 17, 2010, 09:01:38 pm

привет мои други.. что могу сказать :)))разбил сегодня машину.....

Аnya7 от Декабря 17, 2010, 09:11:24 pm

ехал на скольжение?

варяг от Декабря 17, 2010, 09:23:48 pm

:) нет:))) просто получил урок :)))

DimaV от Декабря 17, 2010, 10:39:15 pm

Цитата: @LE}@NDER от Декабря 17, 2010, 02:19:16 pm

Возможно я бы с вами согласился, если бы Григор плавал хотя бы по МС. А так, что доказывать? Какая истина? Или люди через 10 лет начнут плавать медленнее чем сейчас? Это абсурд. Если бы эти убеждения имели под собой почву, они как минимум подтверждались бы на практике.

Но Вы же прекрасно понимаете, что он никогда не будет плавать по МС. И причина этого вовсе не в том, что он что-то там неправильно понимает, или имеет ошибочную технику, или не слушает Ваших указаний. Дело в возрасте, в физиологических резервах организма. Если Вы спортсмен, вы должны были это изучать в институте физкультуры. После 40 существенно снижается проницаемость клеточных мембран, ухудшается транспорт жирных кислот, уменьшается количество митохондрий в клетках, снижается эффективность цикла Кребса, сокращается выработка эритроцитов, ухудшается транспорт кислорода, печень вырабатывает меньше гликогена. Сказывается разрушительное действие свободных радикалов, с которыми организм не может так же эффективно бороться, как в 20-30 лет. Все это приводит к существенному замедлению регенерации АТФ в мышечных клетках, снижению силы и выносливости. И сделать с этим ничего нельзя. Организм любого человека неуклонно движется к «окончательному результату всех наших действий – смерти». Поэтому, если звание МС не получилось выполнить в период максимального расцвета физиологических возможностей, то есть до 22-24 лет, то этого уже не удастся уже никогда.

Значит, Вас в основном коробит то, что человек, не имея высокого спортивного звания, позволяет себе рассуждать о технике плавания и давать кому-либо советы!?

Понятно. А Вы не напомните мне, умел ли быстро плавать часто упоминаемый на этом форуме Джеймс Каунсилмен? Ведь нет? Однако это не мешало ему рассуждать об эффективности винтовых движений руки, воспитывать олимпийских чемпионов, плавающих быстрее торпеды, и писать книжки. Следовательно, умение быстро плавать не может считаться критерием правильности суждений о самом плавании! Вот это и есть истина! Теперь на счет того, что люди плавают все быстрее и быстрее. Да, это так. Но смогли бы Вы, как профессионал в плавании объяснить, существует ли предел скорости плавания для человека? И если существует, то каково предельное значение скорости плавания для человека? Если не сможете, то попробуйте для эксперимента задать этот вопрос ГРИГОРУ. Если он как физик сможет найти доказательный ответ, то может быть это позволит Вам относиться к его суждениям более терпимо.

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 10:47:27 pm

DimaV

Потолка нет, т.к. развивается химия. Ну и доказательного ответа тут нет. Слишком много параметров надо учесть. Вот рассчитать максимальную скорость для конкретного пловца вполне возможно, кстати, знание физики тут не особо и нужно.

Григор от Декабря 17, 2010, 10:59:34 pm

Цитата: DimaV от Декабря 17, 2010, 10:39:15 pm

Теперь на счет того, что люди плавают все быстрее и быстрее. Да, это так. Но смогли бы Вы, как профессионал в плавании объяснить, существует ли предел скорости плавания для человека? И если существует, то каково

предельное значение скорости плавания для человека? Если не сможете, то попробуйте для эксперимента задать этот вопрос ГРИГОРУ. Если он как физик сможет найти доказательный ответ, то может быть это позволит Вам относиться к его суждениям более терпимо.

DimaV, ты хочешь меня завалить, что ли. ;D Не знаю я ничего про это. Какой там предел?

По моему есть только один теоретический предел: любую дистанцию за 0 секунд. С такой скоростью никто никогда не поплывёт, абсолютно точно! ;D Но двигаться в этом направлении будут, постоянно.

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:00:35 pm

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 10:59:34 pm

Цитата: DimaV от Декабря 17, 2010, 10:39:15 pm

Теперь на счет того, что люди плавают все быстрее и быстрее. Да, это так. Но смогли бы Вы, как профессионал в плавании объяснить, существует ли предел скорости плавания для человека? И если существует, то каково предельное значение скорости плавания для человека? Если не сможете, то попробуйте для эксперимента задать этот вопрос ГРИГОРУ. Если он как физик сможет найти доказательный ответ, то может быть это позволит Вам относиться к его суждениям более терпимо.

DimaV, ты хочешь меня завалить, что ли. ;D Не знаю я ничего про это. Какой там предел?

По моему есть только один теоретический предел: любую дистанцию за 0 секунд. С такой скоростью никто никогда не поплывёт, абсолютно точно! ;D Но двигаться в этом направлении будут, постоянно.

Снова ты показал, что ты неуч ей богу. 0 есть точка отсчета, а не время.

варяг от Декабря 17, 2010, 11:05:01 pm

ребята вы чего курите? или вам нефига заняться? лучше опишите каждый технику гребка :) а мы посмотрим кто умнее(мы...это компетентный люди)

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:07:41 pm

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:05:01 pm

ребята вы чего курите? или вам нефига заняться? лучше опишите каждый технику гребка :) а мы посмотрим кто умнее(мы...это компетентный люди)

Какой человек так и техника. Вот у тебя походка одна, а у твоего соседа другая, вы по разному реагирует на разные камешки под ногами. Так же и в воде. Есть общие каноны типа высокого локтя, работы ногами от бедра и т.п., но на деле ты должен чувствовать воду (камешки под ногами) и выставлять руку так, чтобы максимально эффективно себя оттолкнуть, что ты при этом сделаешь дело десятое.

Такие ощущения есть или от природы, либо путем долгого наплавывания, когда ты прыгаешь в воду и ощущаешь её структуру, вот в одном бассейне она такая, а в другом другая. От возраста это не зависит. Да у тебя будут ограничения в плане макс результата, но ты макс результата не достигнешь плавая бездумно (в плане структуры тренировки) думая только о том как поставить тебе руку в воде. Об этом вообще не надо думать, ты на думанье тратишь время. Чтобы понять какие ощущения должны быть одеваешь лопатки мелкие и плывешь чувствуя какая же жесткая вода давит на ладонь, а потом снимаешь лопатки и тренируешься до тех пор пока не будет таких же ощущений без лопаток.

Григор от Декабря 17, 2010, 11:08:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:00:35 pm

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 10:59:34 pm

DimaV, ты хочешь меня завалить, что ли. ;D Не знаю я ничего про это. Какой там предел?

По моему есть только один теоретический предел: любую дистанцию за 0 секунд. С такой скоростью никто никогда не поплывёт, абсолютно точно! ;D Но двигаться в этом направлении будут, постоянно.

Снова ты показал, что ты неуч ей богу. 0 есть точка отсчета, а не время.

Это ты шутишь, или в самом деле такой? ;D ;D ;D ;D ;D ;D

варяг от Декабря 17, 2010, 11:11:06 pm

!!!! мысль.. а вы дайте каждый определение высокого локтя.. не подглядывая.

Григор от Декабря 17, 2010, 11:13:22 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:07:41 pm

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:05:01 pm

ребята вы чего курите? или вам нефига заняться? лучше опишите каждый технику гребка :) а мы посмотрим кто умнее(мы...это компетентный люди)

Какой человек так и техника. Вот у тебя походка одна, а у твоего соседа другая, вы по разному реагирует на разные камешки под ногами. Так же и в воде. Есть общие каноны типа высокого локтя, работы ногами от бедра и т.п., но на деле ты должен чувствовать воду (камешки под ногами) и выставлять руку так, чтобы максимально эффективно себя оттолкнуть, что ты при этом сделаешь дело десятое.

варяг, ну ты понял да? И вот так всегда!!! Ни хрена не добьёшься от этих "профи". Только подчёркивание

собственной "крутости", и больше ничего.

А про высокий локоть все говорят, но только 90% всех пловцов абсолютно не может объяснить что это такое. Не веришь, спроси у инструкторов в вашем бассейне. Они ведь, как минимум, КМС-ы. Пусть объясняют тебе "высокий локоть", потом расскажешь, хорошо?

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:14:58 pm

Григор
Ты не передергивай, что значит объяснить, что такое высокий локоть. Это всего лишь положение рук(и) относительно дна, которое позволяет подключить максимальное число больших мышц вот и все. Это не самое главное. Я приводил пример с дзюдо, сначала ты заучиваешь определенный эталон движение, а когда ты достигаешь определенного уровня мастерства ты начинаешь чувствовать как тебе отойти от эталона, чтобы было лучше. В вашем случае нужно тренировать эталон. А не обсуждать как там руку поставить, попросил тренера программу написать и поплыл. Следя за тем, чтобы были правильные ощущения (ощущения того, что вода жесткая), плюс смотришь глазами как рука идет, если ты в начале пути.

П.с. Тебе это скажет любой 14 летний пловец. А ты до этого даже за 4 года не дошел. Задумайся над тем, а может ты не так умен как считаешь.

П.с.с. Ты так же заикливаешься на понятии, что вообще в корне неверно. Ты не книгу пишешь, а хочешь научиться плавать. Тебе уже механику сто раз объяснили, что делать чтобы был высокий локоть ещё 4 года назад, а ты до сих пор тупил.

варяг от Декабря 17, 2010, 11:18:47 pm

скажу так... насчет профи не профи.. я лично общался по скайпу с 2-мя людьми который действительно профи. ...и хотя у каждого несколько разная техника гребка они мне терпеливо все объясняли :)еще один товарищ дает мне неплохие советы..... правда форма у него уже не та..... :))))))))))))))дада... это я про тебя :))))))

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:21:37 pm

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:18:47 pm
скажу так... насчет профи не профи.. я лично общался по скайпу с 2-мя людьми который действительно профи. ...и хотя у каждого несколько разная техника гребка они мне терпеливо все объясняли :)еще один товарищ дает мне неплохие советы..... правда форма у него уже не та..... :))))))))))))))дада... это я про тебя :))))))
Дык прально, тебе объяснят эталон некий, если хочешь шаблоном назови. Вот и плавай по шаблону, а не ищи сразу свои заморочки (особенности), как делает Григор. Когда твой шаблон будет идеальным ты найдешь уже сам способ его усовершенствовать.

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:24:17 pm

Опять же советы советами, но нужна система подготовки, которая позволит максимально быстро и эффективно обкатать твой шаблон техники. А рассусоливание того, а каким сделать мне мой шаблон, ой а я попробовал сегодня сделать так и думал о своем шаблоне всю тренировку не ведут к росту результата, вот григор этому пример.

варяг от Декабря 17, 2010, 11:30:23 pm

кстати.. вот прикол.. я показал человеку одну фотку через вебку.. там схема гребка где ладонь уходит за срединную линию короче он мне сказал что ненадо так руку уводить.. и я вот думаю нахрена такие схемы печатать?.. люди только путаются.. идут по неправильному пути.. или за 20-30 лет изменилась траектория гребка..? хотя и человек авторитетный(это факт) и издание.

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:34:45 pm

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:30:23 pm
кстати.. вот прикол.. я показал человеку одну фотку через вебку.. там схема гребка где ладонь уходит за срединную линию короче он мне сказал что ненадо так руку уводить.. и я вот думаю нахрена такие схемы печатать?.. люди только путаются.. идут по неправильному пути.. или за 20-30 лет изменилась траектория гребка..? хотя и человек авторитетный(это факт) и издание.
Схемы рисуют теоретики.

варяг от Декабря 17, 2010, 11:39:01 pm

.....каунсилмен???????????????????? теоретик??

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:41:57 pm

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:39:01 pm
.....каунсилмен???????????????????? теоретик??

В большей степени да. Я на скос помню он никого с нуля не готовил, т.е. не рисовал шаблон техники, а дорабатывал существующую как например с спитцем. А этих ребят достаточно правильно тренировать (программа) , а поплывут они уже сами технические верно.

варяг от Декабря 17, 2010, 11:45:42 pm
скажем так .. в карате.. если я никогда не бил мастерски этот удар то врятли я научу так бить другого человека.. так и в плавании я считаю.. если нет мастерства то ты его другим не привьешь... (потому что не знаешь что прививать)

Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 11:48:28 pm
Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:45:42 pm
скажем так .. в карате.. если я никогда не бил мастерски этот удар то врятли я научу так бить другого человека.. так и в плавании я считаю.. если нет мастерства то ты его другим не привьешь... (потому что не знаешь что прививать)
Ну вот смотри. В плавании так же. Ты можешь объяснить основы (шаблон), типа согни руку так и т.п., а на деле важнее ощущения. Потому ты в карате заучивал ката, механически стоял и делал уклоны с партнером при ударах на одинаковые движения и т.п.. Это все накатка шаблона.

Григор от Декабря 17, 2010, 11:49:44 pm
Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:30:23 pm
кстати.. вот прикоп.. я показал человеку одну фотку через вебку.. там схема гребка где ладонь уходит за срединную линию короче он мне сказал что ненадо так руку уводить.. и я вот думаю нахрена такие схемы печатать?.. люди только путаются.. идут по неправильному пути.. или за 20-30 лет изменилась траектория гребка..? хотя и человек авторитетный(это факт) и издание.
Я догадываюсь, что это, наверно, схема, по отношению к телу. Такова была бы траектория, если бы ты плавал плоско, без поворотов на бок. А так как тело поворачивается, то траектория, по отношению к воде, сглаживается.
P.S.: несмотря на это, у Бернара и Салливана рука уходит не только за среднюю линию, но, даже за противоположное плечо. Но, это исключения, подтверждающие правило, я бы так сказал.

варяг от Декабря 17, 2010, 11:51:07 pm
дайте пожалуйста ссылку где можно увидеть как у них уходит рука.

Григор от Декабря 18, 2010, 12:14:01 am
Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:51:07 pm
дайте пожалуйста ссылку где можно увидеть как у них уходит рука.
<http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

варяг от Декабря 18, 2010, 12:20:55 am
а что такое чувство воды?

Григор от Декабря 18, 2010, 12:42:29 am
Цитата: варяг от Декабря 18, 2010, 12:20:55 am
а что такое чувство воды?
Насколько я понимаю, это то, как пловец чувствует взаимодействие частей своего тела с водой. Как он умеет занимать обтекаемое положение, отталкиваться от воды при гребке и т.п.. Однозначного определения нет. Скорее, это совокупность всего, что не могут объяснить словами. Чем больше ты понимаешь в технике сознательно, тем меньше места остаётся для чувства воды.

@LE}{@NDER от Декабря 18, 2010, 12:53:12 am
Цитата: Григор от Декабря 18, 2010, 12:42:29 am
Цитата: варяг от Декабря 18, 2010, 12:20:55 am
а что такое чувство воды?
Насколько я понимаю, это то, как пловец чувствует взаимодействие частей своего тела с водой. Как он умеет занимать обтекаемое положение, отталкиваться от воды при гребке и т.п.. Однозначного определения нет. Скорее, это совокупность всего, что не могут объяснить словами. Чем больше ты понимаешь в технике сознательно, тем меньше места остаётся для чувства воды.
Просто чувства недостаточно. Я в основном стараюсь всегда считать гребки/бассейн и если их число начинает увеличиваться, анализирую свою технику, делаю упражнения на технику (например 6+6+6). Как говорится, доверяй, но проверяй - ощущения это хорошо, но нужно как то знать, что ощущения не обманывают.

asha от Декабря 18, 2010, 09:57:41 am
Цитировать

делаю упражнения на технику (например 6+6+6).

А что это за упражнение ?

DimaV от Декабря 18, 2010, 10:19:23 am

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 10:59:34 pm

DimaV, ты хочешь меня завалить, что ли. ;D Не знаю я ничего про это. Какой там предел?

По моему есть только один теоретический предел: любую дистанцию за 0 секунд. С такой скоростью никто никогда не поплывёт, абсолютно точно! ;D Но двигаться в этом направлении будут, постоянно.

Боже упаси! Совсем наоборот. Хочу сказать, что я твой должник. Когда три года назад я начал заниматься плаванием, то именно твоя таблица помогла мне четко уяснить координацию движений в шестиударном кроле. В прошлом году я «поплыл». На соревнованиях masters проплыл 100 м за 1.04. в 50м бассейне и небритый. За что тебе огромное спасибо. Если б я знал, как добавить тебе в карму +50, то обязательно бы забубенил.

Григор от Декабря 18, 2010, 10:57:48 am

Цитата: DimaV от Декабря 18, 2010, 10:19:23 am

Боже упаси! Совсем наоборот.

Да, я же шучу! ;)

Цитата: DimaV от Декабря 18, 2010, 10:19:23 am

На соревнованиях masters проплыл 100 м за 1.04. в 50м бассейне и небритый.

Я чего-то не понял! А ты не занимался плаванием в детстве? Сколько тебе лет?

1.04 - это круто, ведь! Оказывается, я будущего чемпиона воспитываю. ;D

DimaV от Декабря 18, 2010, 11:33:23 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 10:47:27 pm

DimaV

Потолка нет, т.к. развивается химия. Ну и доказательного ответа тут нет. Слишком много параметров надо учесть. Вот рассчитать максимальную скорость для конкретного пловца вполне возможно, кстати, знание физики тут не особо и нужно.

Предел есть и определяется он, прежде всего, количеством кислорода, которое может быть доставлено в клетку, если рассматривать длительную физическую работу в аэробном режиме. А стайерское плавание – это тяжелая аэробная физическая работа. Поэтому, если объем легких и производительность сердечно-сосудистой системы у человека имеют свой предел, то есть предел и у развиваемой человеком механической мощности, которая пропорциональна третьей степени скорости движения тела в воде. А значит есть предел и у самой скорости. Химия здесь не при чем. Она всего лишь помогает человеку быстрее развить свои генетически заданные способности, которые весьма ограничены. Человек никогда не сможет при плавании развить мощность более 0,5 лошадиной силы, даже если будет жрать анаболики как лошадь. А для выхода на режим глиссирования человеку требуется минимум 2 лошадиных силы. И, по моим расчетам, мы к этому пределу уже приблизились почти вплотную это около 44 сек на 100м. Для дальнейшего повышения скорости требовалось снижать сопротивление, почему и были придуманы гидрокостюмы. Но кто-то решил пока подождать со штурмом теоретического предела, видимо, чтобы растянуть удовольствие.

madfish от Декабря 18, 2010, 11:54:46 am

Цитата: DimaV от Декабря 18, 2010, 11:33:23 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 10:47:27 pm

DimaV

Потолка нет, т.к. развивается химия. Ну и доказательного ответа тут нет. Слишком много параметров надо учесть. Вот рассчитать максимальную скорость для конкретного пловца вполне возможно, кстати, знание физики тут не особо и нужно.

Предел есть и определяется он, прежде всего, количеством кислорода, которое может быть доставлено в клетку, если рассматривать длительную физическую работу в аэробном режиме. А стайерское плавание – это тяжелая аэробная физическая работа. Поэтому, если объем легких и производительность сердечно-сосудистой системы у человека имеют свой предел, то есть предел и у развиваемой человеком механической мощности, которая пропорциональна третьей степени скорости движения тела в воде. А значит есть предел и у самой скорости. Химия здесь не при чем. Она всего лишь помогает человеку быстрее развить свои генетически заданные способности, которые весьма ограничены. Человек никогда не сможет при плавании развить мощность более 0,5 лошадиной силы, даже если будет жрать анаболики как лошадь. А для выхода на режим глиссирования человеку требуется минимум 2 лошадиных силы. И, по моим расчетам, мы к этому пределу уже приблизились почти вплотную это около 44 сек на 100м. Для дальнейшего повышения скорости требовалось снижать сопротивление, почему и были придуманы гидрокостюмы. Но кто-то решил пока подождать со штурмом теоретического предела, видимо, чтобы растянуть удовольствие.

Это что - то аля Каунсильмен 21 века... всю романтику плавания убил ... :(

Григор от Декабря 18, 2010, 12:00:36 pm

Цитата: DimaV от Декабря 18, 2010, 11:33:23 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 17, 2010, 10:47:27 pm

DimaV

Потолка нет, т.к. развивается химия. Ну и доказательного ответа тут нет. Слишком много параметров надо учесть. Вот рассчитать максимальную скорость для конкретного пловца вполне возможно, кстати, знание физики тут не особо и нужно.

Предел есть и определяется он, прежде всего, количеством кислорода, которое может быть доставлено в клетку, если рассматривать длительную физическую работу в аэробном режиме. А стайерское плавание – это тяжелая аэробная физическая работа. Поэтому, если объем легких и производительность сердечно-сосудистой системы у человека имеют свой предел, то есть предел и у развиваемой человеком механической мощности, которая пропорциональна третьей степени скорости движения тела в воде. А значит есть предел и у самой скорости. Химия здесь не при чем. Она всего лишь помогает человеку быстрее развить свои генетически заданные способности, которые весьма ограничены. Человек никогда не сможет при плавании развить мощность более 0,5 лошадиной силы, даже если будет жрать анаболики как лошадь. А для выхода на режим глиссирования человеку требуется минимум 2 лошадиных силы. И, по моим расчетам, мы к этому пределу уже приблизились почти вплотную это около 44 сек на 100м. Для дальнейшего повышения скорости требовалось снижать сопротивление, почему и были придуманы гидрокостюмы. Но кто-то решил пока подождать со штурмом теоретического предела, видимо, чтобы растянуть удовольствие.

Аааа, вот оно как! Вот видишь, а я в биологии ничего не понимаю.

А почему 0,5 л.с.? Как это рассчитали, интересно?

Reptilii от Декабря 18, 2010, 12:55:10 pm

Цитата: Григор от Декабря 17, 2010, 08:47:56 pm

Цитата: sosnin от Декабря 17, 2010, 09:16:54 am

ппс.вот ,Григор,скажи мне , закинуть тебя в океан и сказать берег там,через 5-50км,ты поплывешь к берегу и будешь думать как у тебя входит кисть,куда локоть смотрит,как экономично плыть?или про акул будешь думать? Буду плыть брассом, чтобы меньше брызг было, и стараться думать о технике, и не думать об акулах. Потому, что думать про акул, согласишься, глупо! Думай, не думай, если укусит, то укусит. И думы здесь не спасут. Что дальше?

плыть брассом в океане за 5-50 км нельзя ;D у тебя сведет икроножные мышцы+разгибатели бедра и кормить ты будешь не акул, а маленьких рыбок.

Я бы думал как раз о высоком локте, он дает необходимое продвижение. Здесь есть шанс доплыть до берега. Думал бы об экономии энергии, соответственно плыл бы 2-х ударным кролем или вообще без ног, чтобы они как веревочки тянулись за тобой. Думал бы почаще делать вдох, чтобы голову не перегреть (если солнечно). Естественно, через каждые 5-10 мин останавливался бы и смотрел вокруг акул. А вообще, есть книжка по выживанию на открытой воде. Там даже объясняют, как ты умрешь, если что-то будешь делать не так))). не, друзья, надо равняться на сильнейших, тогда все будет норм ;)

DimaV от Декабря 18, 2010, 10:11:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 18, 2010, 01:34:22 pm

Биологический предел имеют, а вот на сколько этот предел может развить современная химия я не знаю.

Анаболики прошлый век. Так же в плавании многое играет роль строение тела человека, а не только легкие.

Неужели химия помогает развить только то, что заложено, а как же вывод уровня тестостерона на больший от природы, кол-ва митохондрий в клетках на уровень больший чем заложен от природы, уровень ГР. Ёпрст, не надо нести бред. 44 с это результат для химиков, даже для широкой массы 50 на 100 кроль с это результат химии.

Ну да, я, наверное, выразил свою мысль коряво. Конечно, химия помогает не только быстрее развиться, но еще и расширить физиологические возможности. И уж без сомнения, я понимаю, что современные результаты на 100 м кролем получаются не без участия химии. Про анаболики – это я образно сказал.

Но вот какая интересная штука получается – тот самый Каунсилмен еще в 1977 году, работая над своей докторской диссертацией, проделывал разные опыты. В одном из них он измерил силу сопротивления, действующую на пловца, движущегося в воде со средней скоростью 2,032 м/с, и вычислил мощность, затрачиваемую для этого. У него получилось 14 000 фут*фунт/мин, что соответствует 0,43 л.с. (стр. 54 «Спортивное плавание»). В настоящее время Алан Бернар в полиуретановом костюме проплыл 100 м за 46,95 сек, что соответствует скорости 2,13 м/с. Понимая, что во времена Каунсилмена костюмов не было, учтем влияние костюма на скорость. Если принять, что костюм позволил снизить силу сопротивления на 6%, то при той же мощности, но без костюма скорость Бернара была бы на 2% ниже, и составляла бы 2,088 м/с или 100 м за 47,9 сек. А это соответствует мощности $0,43 \cdot (2,088/2,032)^3 = 0,47$ л.с. Значит лучший современный пловец, подготовленный по последнему слову тренировочного процесса, нашпигованный химией, имеющий великолепные природные данные, смог развить мощность всего на 0,04 л.с. больше, чем пловец в 1977 году! Но если даже поверить в то, что, будет изобретен некий чудо-препарат, который позволит увеличить мощность пловца до 0,6 л.с. (это из области фантастики), то только тогда пловец сможет развить среднюю скорость 2,27 м/с и преодолеть 100 м за 44 сек! Но это не все, так как есть еще одна большая беда. Как раз при скорости 2,3 м/с начинается переходный режим движения пловца, при котором мощность становится пропорциональной не третьей, а четвертой степени

скорости движения пловца.

Таким образом, перевалить за эту скорость (среднюю на стометровке) нереально ни при каких обстоятельствах.

glebenok от Декабря 19, 2010, 03:31:38 pm

Всем привет!

Вот решил выложить свое видео с последней тренировки. Поругайте ,пожалуйста, технику. Может подскажите какие нибудь упражнения.

<http://www.youtube.com/watch?v=m3ZwYMOWKuM>

Заранее спасибо!

Григор от Декабря 19, 2010, 03:49:22 pm

Цитата: glebenok от Декабря 19, 2010, 03:31:38 pm

Всем привет!

Вот решил выложить свое видео с последней тренировки. Поругайте ,пожалуйста, технику. Может подскажите какие нибудь упражнения.

<http://www.youtube.com/watch?v=m3ZwYMOWKuM>

Заранее спасибо!

Думаю, что 90 % всех ошибок ты видишь и сам. Может сделаем так: ты напиши всё, что сам знаешь, а мы добавим, если что-то останется?

Little_boo от Декабря 19, 2010, 03:53:35 pm

гибкости не хватает для проноса, в результате плечи гуляют - получится не явная змейка. высокий локоть тоже отался только на первом гребке, на обратной дороге проваленный локоть на левой руке виден отлично, думаю с правой та же история. Ну и на мой взгляд, слишком сильные провалы плеч и слабая опора на воду.

Little_boo от Декабря 19, 2010, 03:56:21 pm

Кстати, по чем 50м плывете, если на максимуме?

варяг от Декабря 19, 2010, 06:27:23 pm

I-образный гребок что это ? какие у него плясы и минусы.. стоитли так учиться грести проносить руку?

Григор от Декабря 19, 2010, 07:43:21 pm

Цитата: варяг от Декабря 19, 2010, 06:27:23 pm

I-образный гребок что это ? какие у него плясы и минусы.. стоитли так учиться грести проносить руку?

Раньше считалось, что гребок должен быть обязательно криволинейным "S" образный. То есть, кисть по время гребка рисует букву "S": сначала наружу, потом во внутрь, потом, опять, наружу. Сейчас же все плывут "I" образно. Это означает, что кисть движется почти что прямолинейно в течине гребка, т.е. рисует букву "I".

Swimmer48 от Декабря 19, 2010, 08:26:55 pm

Цитата: варяг от Декабря 19, 2010, 06:27:23 pm

I-образный гребок что это ? какие у него плясы и минусы.. стоитли так учиться грести проносить руку?

В кратце. I-образный требует больше сил, уровня гибкости, чувства воды, наиболее эффективен в спринте и при сильных ногах, он мощнее и быстрее чем S-образный. S-образный классика соответственно её легче сделать, больше шанс лучше опереться на воду, проносить руку можно как хочешь, легко плыть им длинные дистанции. Это совсем в кратце, больше ищи в темах.

варяг от Декабря 19, 2010, 08:46:38 pm

я так думаю на этом видео прямой гребок?

<http://www.youtube.com/watch?v=2VAkN-RTH2k&feature=related>

у цезаря

варяг от Декабря 19, 2010, 08:55:18 pm

? правильно ?

Reptilii от Декабря 19, 2010, 09:02:46 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2010, 08:46:38 pm
я так думаю на этом видео прямой гребок?

<http://www.youtube.com/watch?v=2VAkN-RTH2k&feature=related>

у цезаря
прямой

madfish от Декабря 19, 2010, 09:22:01 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 19, 2010, 08:26:55 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2010, 06:27:23 pm
I-образный гребок что это ? какие у него плюсы и минусы.. стоитли так учиться грести и проносить руку?
В кратце. I-образный требует больше сил, уровня гибкости, чувства воды, наиболее эффективен в спринте и при сильных ногах, он мощнее и быстрее чем S-образный. S-образный классика соответственно её легче сделать, больше шанс лучше опереться на воду, проносить руку можно как хочешь, легко плыть им длинные дистанции. Это совсем в кратце, больше ищи в темах.
Да, я вот тоже реально чувствую, как при I-образном гребке рука сильнее забивается, и меня прямо тянет сделать S-образный... думаю для 50 и 100 можно прямым долбить.

варяг от Декабря 19, 2010, 09:27:33 pm
а не получается так что при этом гребке рука рвет воду? ведь при s-образном я так понимаю рука как бы ловит воду а здесь просто прямо?

кстати ... от опрос хороший--что такое рвать воду... и рубить воду..

Reptilii от Декабря 19, 2010, 09:35:59 pm
Цитата: варяг от Декабря 19, 2010, 09:27:33 pm
а не получается так что при этом гребке рука рвет воду?
не получается, локоть остается высоким.
Цитировать
ведь при s-образном я так понимаю рука как бы ловит воду а здесь просто прямо?
Это ошибка, ловить ничего не надо. Не надо шарить рукой в поисках опоры.
Цитировать
кстати ... от опрос хороший--что такое рвать воду... и рубить воду.
Ну когда ребром ладони разбиваешь кирпичи на полу, ты при этом стартуешь вверх?
Тоже самое и здесь, рубанул воду и остался на месте

glebenok от Декабря 19, 2010, 09:41:54 pm
Спасибо всем за ответы.

С моей точки зрения ошибки мои следующие:

1. Плечи не гибкие - пронос делаю через стороны - спина гуляет
2. Слабо работают ноги
3. Локоть высокий держать не получается - только пару тренировок назад уловил это чувство, так что работаю над этим

50 метров пока на скорость не плавал. 100 метров на последней тренировке в конце проплыл за 1.32. Но думаю не уставший проплыл бы не намного быстрее.

Так что: плавать и плавать :)

Всем спасибо за ответы!

Peter68 от Декабря 19, 2010, 09:52:28 pm
Цитата: glebenok от Декабря 19, 2010, 09:41:54 pm
С моей точки зрения ошибки мои следующие:
Руки вкладываешь прямо по оси, надо шире, напротив плеча. Отсюда и змейка. Сними себя с фронта, сам увидишь.

Григор от Декабря 20, 2010, 11:45:55 am

Цитата: варяг от Декабря 19, 2010, 09:27:33 pm

а не получается так что при этом гребке рука рвет воду? ведь при s-образном я так понимаю рука как бы ловит воду а здесь просто прямо

кстати ... от опрос хороший--что такое рвать воду... и рубить воду..

Смысл S образного гребка в том, чтобы привести в движение как можно большее количество воды (больше массы). При I образном та же задача решается не за счёт изменения направления движения кисти, а за счёт поворотов ладони. Она в начале гребка повернута в наружу, а потом - во внутрь.

А ещё, при I образном гребке гребущий элемент (кисть+предплечье) тоже движется S образно. Это только кисть движется прямо, но кисть, ведь, не единственный гребущий орган. Гребёт же ещё и предплечье, тоже. Так что, можно сказать, что это, просто на просто, менее S образный гребок.

glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 19, 2010, 03:53:35 pm

гибкости не хватает для проноса, в результате плечи гуляют - получится не явная змейка. высокий локоть тоже отался только на первом гребке, на обратной дороге проваленный локоть на левой руке виден отлично, думаю с правой та же история. Ну и на мой взгляд, слишком сильные провалы плеч и слабая опора на воду.

А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?

sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:45:42 pm

скажем так .. в карате.. если я никогда не бил мастерски этот удар то врятли я научу так бить другого человека.. так и в плавании я считаю.. если нет мастерства то ты его другим не привьешь... (потому что не знаешь что прививать) ну не знаю, тут уйма вариантов. Может сразу и не научит, пройдет через его руки 1000 человек, опыт, практика ит.д. и вот вуаля-чемпион. думается все тренера боле-менее по такой схеме учили. хотя и тренера разные. кто-то вообще берет только с уровня МС.

Цитата: Григор от Декабря 18, 2010, 12:42:29 am

Цитата: варяг от Декабря 18, 2010, 12:20:55 am

а что такое чувство воды?

Насколько я понимаю, это то, как пловец чувствует взаимодействие частей своего тела с водой. Как он умеет занимать обтекаемое положение, отталкиваться от воды при гребке и т.п.. Однозначного определения нет. Скорее, это совокупность всего, что не могут объяснить словами. Чем больше ты понимаешь в технике сознательно, тем меньше места остаётся для чувства воды.

я бы сказал: тактильное ощущение всеми частями тела всех потоков воды. и соответственно положение тела, поворот кисти при гребке или еще что-нибудь в моторике, спортсменом сопоставляется с его ощущением воды и он уже пытается исправить что-то если оно неправильно. и как раз таки, чем больше и лучше чувство воды, тем ВОЗМОЖНО больше ты сможешь применить своих "пониманий техники".

а утверждение того, что знание техники убивает чувство воды, ошибочно и смехотворно. и подтверждение этому- бритва.

Цитата: Григор от Декабря 18, 2010, 12:14:01 am

Цитата: варяг от Декабря 17, 2010, 11:51:07 pm

дайте пожалуйста ссылку где можно увидеть как у них уходит рука.

<http://www.youtube.com/watch?v=KQPUlhqVJA4&feature=related>

где она тут уходит?? и не забывай, что у него ноги при этом делают! ты вообще в воздухе таким темпом помахать ногами попробуй, не то что в воде.

Григор от Декабря 20, 2010, 05:04:11 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

а утверждение того, что знание техники убивает чувство воды, ошибочно и смехотворно. и подтверждение этому- бритва.

А я такого и не говорил, читай повнимательнее и постарайся понять, если, конечно, в состоянии.

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

где она тут уходит?? и не забывай, что у него ноги при этом делают! ты вообще в воздухе таким темпом помахать ногами попробуй, не то что в воде.

Ну, что тут ещё скажешь: шире глаза раскрой!

Григор от Декабря 20, 2010, 05:29:18 pm

Цитата: glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm

А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?

Держать их высоко.

Дело в том, что в начале захвата:

1. Плечевой сустав прижимается к уху. Плечевой пояс, как бы, сужается, и это, уменьшает сопротивление воды.
2. При этом, он стремится прижаться к уху сверху него. Но, это не за счёт опускания головы, а за счёт подымания плечевого сустава вверх.

И, вот такое положение надо стараться удерживать в течение всего гребка. Ну, конечно от уха он оторвётся по любому, но падать вниз по отношению к голове (или тела) он не должен.

Опять приведу ролик с Салливаном. Сконцентрируйтесь на плечевых суставах.

<http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

P.S. Высокое положение плеча во время гребка даёт то, точка приложения двигающей силы рук приближается к оси пловца. А, ведь, в идеале, хотелось бы, чтобы двигающая сила, возникающая на руках, была бы направлена не только строго вперёд, но и строго по оси плавания, и не создавала вредных крутящих моментов. Вот к решению этой задачи и стремится "высокое плечо".

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 05:32:36 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:29:18 pm

Цитата: glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm

А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?

И, вот такое положение надо стараться удерживать в течение всего гребка.
Неверно.

варяг от Декабря 20, 2010, 06:06:19 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

да... это за счет силы он так гребет ? и вообще как замерить силу пловца? это замеряется наверное в силе гребка.. ? а как?

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 06:07:21 pm

Цитата: варяг от Декабря 20, 2010, 06:06:19 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

да... это за счет силы он так гребет ? и вообще как замерить силу пловца? это замеряется наверное в силе гребка.. ? а как?

Есть динамометры для этого. Только толку от этого я пока не нашёл.

варяг от Декабря 20, 2010, 06:18:14 pm

А подручными средствами ?

sosnin от Декабря 20, 2010, 06:18:56 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:04:11 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

а утверждение того, что знание техники убивает чувство воды, ошибочно и смешотворно. и подтверждение этому - бривта.

А я такого и не говорил, читай повнимательнее и постарайся понять, если, конечно, в состоянии.

прочитал.получается сознательное понимание техники уменьшает чувство воды.или я опять что-то не понял? ???

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:04:11 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

где она тут уходит??и не забывай, что у него ноги при этом делают!ты вообще в воздухе таким темпом помахать ногами попробуй, не то что в воде.

Ну, что тут ещё скажешь: шире глаза раскрой!

мне одному кажется, что у него кисть идет по центру, а локоть дальше от тела по линии плеча?

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 06:21:20 pm

Цитата: варяг от Декабря 20, 2010, 06:18:14 pm

А подручными средствами ?

Это и есть подручное средство)

Григор от Декабря 20, 2010, 06:28:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 05:32:36 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:29:18 pm

Цитата: glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm

А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?

И, вот такое положение надо стараться удерживать в течение всего гребка.

Неверно.

А поподробнее? Считай, что это была провокация с моей стороны. Объясни, в чём ошибка.

Дело в том, что мне так объясняла профессиональная тренерша. Причём, довольно подробный был разговор на эту тему. Она попросила меня медленно-медленно показывать на суше гребок. Я наклонился, и показал. Она, прямо, выкрикивала как раз в тот момент, когда в конце гребка я подавал плечевой сустав назад (стараясь удлинить гребок). Просто кричала: "вот, видишь что ты сделал, - ты провалил плечо!!!". После этого я плыву, стараясь удерживать плечевой сустав в первоначальной позиции. Ну, когда со стороны помотришь, то он, конечно, всё равно уходит назад, но уже не настолько сильно. И знаешь, по ощущениям плывётся намного лучше. И, как раз при таком плече гребок получается длиннее, т.к. рука лучше выпрямляется.

Так, что же, во всём этом, не правильно? Я весь внимание, т.к. вопрос чрезвычайно важный!

Григор от Декабря 20, 2010, 06:32:52 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 06:18:56 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:04:11 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

а утверждение того, что знание техники убивает чувство воды, ошибочно и смешотворно. и подтверждение этому - бритва.

А я такого и не говорил, читай повнимательнее и постарайся понять, если, конечно, в состоянии.

прочитал. получается сознательное понимание техники уменьшает чувство воды. или я опять что-то не понял? ???

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:04:11 pm

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 04:26:17 pm

где она тут уходит?? и не забывай, что у него ноги при этом делают! ты вообще в воздухе таким темпом помахать ногами попробуй, не то что в воде.

Ну, что тут ещё скажешь: шире глаза раскрой!

мне одному кажется, что у него кисть идет по центру, а локоть дальше от тела по линии плеча?

Ну, сделай стоп кадр на моменте, когда локоть уже, почти что касается тела. И посмотри, где в этот момент кисть.

Она у противоположного бедра, и, даже дальше него. Жаль, что в данный момент нет возможности фотку выложить (фрейм называется, или как-то там). Но то, что у него это явно есть, не один раз говорилось и в этом форуме, и не мной, кстати. И фреймы эти на формуле есть, только, я не знаю как их найти, теперь.

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 06:37:25 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 06:28:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 05:32:36 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:29:18 pm

Цитата: glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm

А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?

И, вот такое положение надо стараться удерживать в течение всего гребка.

Неверно.

А поподробнее? Считай, что это была провокация с моей стороны. Объясни, в чём ошибка.

Дело в том, что мне так объясняла профессиональная тренерша. Причём, довольно подробный был разговор на эту тему. Она попросила меня медленно-медленно показывать на суше гребок. Я наклонился, и показал. Она, прямо, выкрикивала как раз в тот момент, когда в конце гребка я подавал плечевой сустав назад (стараясь удлинить гребок). Просто кричала: "вот, видишь что ты сделал, - ты провалил плечо!!!". После этого я плыву, стараясь удерживать плечевой сустав в первоначальной позиции. Ну, когда со стороны помотришь, то он, конечно, всё равно уходит назад, но уже не настолько сильно. И знаешь, по ощущениям плывётся намного лучше. И, как раз при таком плече гребок получается длиннее, т.к. рука лучше выпрямляется.

Так, что же, во всём этом, не правильно? Я весь внимани, т.к. вопрос чрезвычайно важный!

Ты сейчас сам себе противоречишь, написав, что плечо уходит назад. Учитывая то как ты плаваешь естественно тебе кричали, когда ты делал криво гребок. Держа плечо постоянно как в начале гребка это то о чем ты пишешь изначально нормально гребок не сделаешь. Оно уходит назад, а то как ты делал я не знаю. Ты раньше писал, что и высокий локоть у тебя есть и т.п., я думаю тоже самое и тут ;)

ondrugo от Декабря 20, 2010, 06:45:28 pm

! образного гребка в принципе нет! Это утверждение неверно априори! Если рука будет идти прямо, то турбулент не позволит опереться. В любом случае рука стремиться поймать ламинарный поток. Закон Бернулли никто не отменял.

По поводу чувства воды: это ощущение сугубо индивидуальное и заключается в ощущении опоры и положения тела в воде.

Положение "высокого локтя" - то положение руки, при котором возникает подъемная сила, при оптимальном угле атаки всех (!) звеньев и тела в целом. Пловец не двигает поток (по субъективному ощущению), а опирается о воду при различной интенсивности работы.

Напомню, что плавание в "передней четверти" (именно этот вариант некоторые принимают за I образную

траекторию) дано единицам... Кстати, этот гребок не сильнее, а короче. А это не всегда эффективно. Не надо равняться на мировую элиту, у них очень индивидуальная техника, отработанная годами.

Проваливать плечо - это ошибка, связанная с вкладыванием и так называемым "наплывом", т.е. неправильное согласование движений рук. В тот момент, когда одна рука выполняет мощное отталкивание - другая входит в воду и тянется к моменту наиболее эффективного захвата. На высокой скорости этот момент менее всего заметен. Но когда идет наработка соотношения темпа и шага - вот тогда при присутствующем чувстве воды пловец тактильно "поймает" это согласование

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 06:49:24 pm

Цитата: ondrugo от Декабря 20, 2010, 06:45:28 pm

l образного гребка в принципе нет! Это утверждение неверно априори! Если рука будет идти прямо, то турбулент не позволит опереться. В любом случае рука стремиться поймать ламинарный поток. Закон Бернулли никто не отменял.

По поводу чувства воды: это ощущение сугубо индивидуальное и заключается в ощущении опоры и положения тела в воде.

Положение "высокого локтя" - то положение руки, при котором возникает подъемная сила, при оптимальном угле атаки всех (!) звеньев и тела в целом. Пловец не двигает поток (по субъективному ощущению), а опирается о воду при различной интенсивности работы.

Напомню, что плавание в "передней четверти" (именно этот вариант некоторые принимают за l образную траекторию) дано единицам... Кстати, этот гребок не сильнее, а короче. А это не всегда эффективно. Не надо равняться на мировую элиту, у них очень индивидуальная техника, отработанная годами.

Проваливать плечо - это ошибка, связанная с вкладыванием и так называемым "наплывом", т.е. неправильное согласование движений рук. В тот момент, когда одна рука выполняет мощное отталкивание - другая входит в воду и тянется к моменту наиболее эффективного захвата. На высокой скорости этот момент менее всего заметен. Но когда идет наработка соотношения темпа и шага - вот тогда при присутствующем чувстве воды пловец тактильно "поймает" это согласование

Про элиту им как об стенку горох. Короче да, но дает возможность плыть мощнее.

Про наплыв вот немного не понял. Сам частенько плаваю с наплывом, чтобы получше начать чувствовать опору, мне помогает. И стареские дистанции удобней мне плыть с наплывом.

ondrugo от Декабря 20, 2010, 06:59:04 pm

абсолютно нет! Мощность гребка зависит от эффективности пропульсивного компонента, а он наиболее выражен как раз в фазах подтягивания и отталкивания, которые в "front quadrant" намного короче. Пропульсивная сила в данном варианте достигается исключительно за счет ног, которые и вызывают увеличение подъемной силы. Волна в данном случае смещена книзу.

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:00:20 pm

Цитата: ondrugo от Декабря 20, 2010, 06:59:04 pm

абсолютно нет! Мощность гребка зависит от эффективности пропульсивного компонента, а он наиболее выражен как раз в фазах подтягивания и отталкивания, которые в "first quadrant" намного короче. Пропульсивная сила в данном варианте достигается исключительно за счет ног, которые и вызывают увеличение подъемной силы. Волна в данном случае смещена книзу.

Хм. Значит это сильно субъективное у меня ощущения, либо я делал не l-гребок)

Peter68 от Декабря 20, 2010, 07:02:18 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 06:32:52 pm

И фреймы эти на формуе есть, только, я не знаю как их найти, теперь.

Это что ль <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg147743#msg147743> ?

ondrugo от Декабря 20, 2010, 07:02:54 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 06:49:24 pm

Про наплыв вот немного не понял. Сам частенько плаваю с наплывом, чтобы получше начать чувствовать опору, мне помогает. И стареские дистанции удобней мне плыть с наплывом.

Наплыв - это тоже скольжение, грубо говоря, позволяющее другой руке максимально эффективно оттолкнуться.

Пронос-то по времени быстрее подводной части гребка, отсюда и получается этот самый "наплыв", хотя его нельзя рассматривать отдельно от захвата.

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:04:27 pm

Цитата: ondrugo от Декабря 20, 2010, 07:02:54 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 06:49:24 pm

Про наплыв вот немного не понял. Сам частенько плаваю с наплывом, чтобы получше начать чувствовать опору, мне помогает. И стареские дистанции удобней мне плыть с наплывом.
Наплыв - это тоже скольжение, грубо говоря, позволяющее другой руке максимально эффективно оттолкнуться.
Пронос-то по времени быстрее подводной части гребка, отсюда и получается этот самый "наплыв", хотя его нельзя рассматривать отдельно от захвата.
Спасибо.

Little_boo от Декабря 20, 2010, 07:05:32 pm
Цитата: glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm
А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?
Тут что-то конкретное сложно сказать.

Ну, во-первых, правильно посоветовали про то, что тянуться надо вперед - тогда не будет виляния. Не надо поворачивать голову, стараться поворачиваться корпусом. Исключить работу ног. Плыть выше. Опирается на воду. Тут все в комплексе, просто так в отдельности это исправить нельзя.
имхо

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:29:18 pm
2. При этом, он стремится прижаться к уху сверху него.
Слушай, хативат уже всем рассказывать, про прижимание пелца к уху - это бред.

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:09:58 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 20, 2010, 07:05:32 pm
Цитата: glebenok от Декабря 20, 2010, 12:26:55 pm
А что надо делать, чтобы не проваливались плечи?
Тут что-то конкретное сложно сказать.

Ну, во-первых, правильно посоветовали про то, что тянуться надо вперед - тогда не будет виляния. Не надо поворачивать голову, стараться поворачиваться корпусом. Исключить работу ног. Плыть выше. Опирается на воду. Тут все в комплексе, просто так в отдельности это исправить нельзя.
имхо

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 05:29:18 pm
2. При этом, он стремится прижаться к уху сверху него.
Слушай, хативат уже всем рассказывать, про прижимание пелца к уху - это бред.
Плечо к уху так детей учат. :)

sosnin от Декабря 20, 2010, 07:12:07 pm
Цитата: ondrugo от Декабря 20, 2010, 06:59:04 pm
абсолютно нет! Мощность гребка зависит от эффективности пропульсивного компонента, а он наиболее выражен как раз в фазах подтягивания и отталкивания, которые в "first quadrant" намного короче. Пропульсивная сила в данном варианте достигается исключительно за счет ног, которые и вызывают увеличение подъемной силы. Волна в данном случае смещена книзу.
ну это по-умному.по-простому получается,на I-гребке основной упор на фазы "гребок",на S-гребке отталкивание.причем чтоб удержаться на воде высоко,при S достаточно использовать скольжение,при I без ног никуда.ondrugo,так?

Little_boo от Декабря 20, 2010, 07:12:55 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:09:58 pm
Плечо к уху так детей учат. :)
весь гребок? ты сам знаешь, чем это закончится.

и никто меня так не учил...

ondrugo от Декабря 20, 2010, 07:18:23 pm
если по-простому, то I-гребок = сильнейшая работа ног + руки, как мощный балансир, чтобы не "соскочить" с волны. При S-гребке основная работа приходится на согласование в цикле.
Везде 3 фазы гребка - захват, подтягивание, отталкивание. Согласование в S происходит отталкивание-вкладывание, а в I - подтягивание-вкладывание.

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:27:48 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 20, 2010, 07:12:55 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:09:58 pm
Плечо к уху так детей учат. :)
весь гребок? ты сам знаешь, чем это закончится.

и никто меня так не учил...

Не весь. Про весь это уже его тараканы. В его случае это он делал совсем коряво и для него нашли простое объяснение он думает, что так и надо, хотя я уверен, что он на деле так не делает.

sosnin от Декабря 20, 2010, 07:30:57 pm

Цитата: ondrugo от Декабря 20, 2010, 07:18:23 pm

если по-простому, то I-гребок = сильнейшая работа ног + руки, как мощный балансир, чтобы не "соскочить" с волны. При S-гребке основная работа приходится на согласование в цикле.

Везде 3 фазы гребка - захват, подтягивание, отталкивание. Согласование в S происходит отталкивание-вкладывание, а в I - подтягивание-вкладывание.

так.теперь помогите понять: <http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

здесь уходит рука за линию центра туловища?если да-почему?балансир? если нет-согласны ли вы,что отталкивание "как бы отрафировано", по сравнению с "возможным Sгребком"?

еще хотел бы заметить,что люди плавающие Iгребком имеют мышечный рельеф как бы не "плавца классического"(салив,коротышкин,халл,целующий свои банки!)

пс. учили что 4 фазы.еще +пронос.

ondrugo от Декабря 20, 2010, 07:53:50 pm

вот это и есть индивидуальная особенность, он ногами себя выравнивает. Рука уходит незначительно за серединную линию, и то незначительный период. Саливан так выполняет гребок именно из-за длинного "шага" - у него есть наплыв. Повторю, на высокой скорости оценить качество гребка сложно.

пс. а еще вынос и вкладывание ;)

ondrugo от Декабря 20, 2010, 08:02:04 pm

можно почитать <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1414>

там хорошо раскрыта тема I образного гребка

Григор от Декабря 20, 2010, 08:13:05 pm

Цитата: Peter68 от Декабря 20, 2010, 07:02:18 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 06:32:52 pm

И фреймы эти на формуе есть, только, я не знаю как их найти, теперь.

Это что ль <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5021.msg147743#msg147743> ?

Да нет же. Фотка была. Правда, не помню на 100%, Салливан там был, или Бернар. Извините, склероз! ;D

Little_boo от Декабря 20, 2010, 08:17:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 07:27:48 pm

Не весь. Про весь это уже его тараканы.

Это вопрос из серии, что делать: толкать воду или отталкиваться от воды. Не надо плече к уху цеплять, нужно высоко лежать в воде, не проваливать руку и держать высокий локоть, тогда плечо будет там, где должно быть.

Что толку рассказывать про плечо у уха, если локти провалены?

Григор от Декабря 20, 2010, 10:41:49 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 20, 2010, 08:17:45 pm

Что толку рассказывать про плечо у уха, если локти провалены?

По моим наблюдениям, прижатие плеча к уху помогает ещё и приведению локтя в высокое положение. Вот вытяни руку вперёд в обычном положении плеча, а потом с этого и.п. двигай плечо к уху. Сразу локоть выходит в "высокое положение". Ну, чтобы сделать это движение сохраняя "низкий локоть", это тоже, возможно, но нужно постараться специально.

Получается, что высокое плечо и высокий локоть - взаимосвязаны. Или я опять не так понимаю?

Кстати, легко говорить: "надо высоко лежать". А ты скажи - как этого достичь? По моему "высокое плечо" как раз один и приёмов для этого:

- лежишь ровно, шея расслаблена, плечи - на верх, таз зажимаешь и бёдра - к поверхности. Вот тебе и высокое положение тела. Стоит разжать таз - тонешь. Стоит опустить плечи - тонешь.

Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 10:56:44 pm

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 10:41:49 pm

Цитата: Little_boo от Декабря 20, 2010, 08:17:45 pm

Что толку рассказывать про плечо у уха, если локти провалены?

По моим наблюдениям, прижатие плеча к уху помогает ещё и приведению локтя в высокое положение. Вот вытяни

руку вперёд в обычном положении плеча, а потом с этого и.п. двигай плечо к уху. Сразу локоть выходит в "высокое положение". Ну, чтобы сделать это движение сохраняя "низкий локоть", это тоже, возможно, но нужно постараться специально.

Получается, что высокое плечо и высокий локоть - взаимосвязаны. Или я опять не так понимаю?

Кстати, легко говорить: "надо высоко лежать". А ты скажи - как этого достичь? По моему "высокое плечо" как раз один и приёмов для этого:

- лежишь ровно, шея расслаблена, плечи - на верх, таз зажимаешь и бёдра - к поверхности. Вот тебе и высокое положение тела. Стоит разжать таз - тонешь. Стоит опустить плечи - тонешь.

Можно без проблем прижать плечо к уху не поднимая плечо и делая "высоким локоть".

sosnin от Декабря 21, 2010, 08:53:27 am

вообще по поводу плеча: надо повиснуть расслабленно на турнике на 1 руке, не разворачиваясь. вот такое положение должно быть для начала гребка. так еще можно тренировать захват, но вот гребок с высоким локтем сделать нереально ;D

Григор от Декабря 21, 2010, 09:29:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 08:53:27 am

но вот гребок с высоким локтем сделать нереально ;D

Почему, не понял?

А так, тут, короче, показывать надо. Словами, кажется, хрен объяснишь.

Попробую дома снять видео вопрос, если получится.

sosnin от Декабря 21, 2010, 09:46:47 am

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 09:29:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 08:53:27 am

но вот гребок с высоким локтем сделать нереально ;D

Почему, не понял?

А так, тут, короче, показывать надо. Словами, кажется, хрен объяснишь.

Попробую дома снять видео вопрос, если получится.

ну турнике! с высоким локтем! - нереально. ну разве, что ОЧ по гимнастике на кольцах, но там кольца двигаются.

Григор от Декабря 21, 2010, 11:18:48 am

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 09:46:47 am

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 09:29:26 am

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 08:53:27 am

но вот гребок с высоким локтем сделать нереально ;D

Почему, не понял?

А так, тут, короче, показывать надо. Словами, кажется, хрен объяснишь.

Попробую дома снять видео вопрос, если получится.

ну турнике! с высоким локтем! - нереально. ну разве, что ОЧ по гимнастике на кольцах, но там кольца двигаются.

Ах, на турнике? Понятно.

Просто, тут кто-то сказал, что согласно книге Каунсильмена, с высоким локтем гребок только начинаться должен, а не продолжаться в течении всего гребка. Вот я и подумал, что ты об этом же.

@LE}\@NDER от Декабря 21, 2010, 11:24:05 am

Цитата: sosnin от Декабря 20, 2010, 07:30:57 pm

Цитата: ondrugo от Декабря 20, 2010, 07:18:23 pm

если по-простому, то I-гребок = сильнейшая работа ног + руки, как мощный балансир, чтобы не "соскочить" с волны. При S-гребке основная работа приходится на согласование в цикле.

Везде 3 фазы гребка - захват, подтягивание, отталкивание. Согласование в S происходит отталкивание-вкладывание, а в I - подтягивание-вкладывание.

так. теперь помогите понять: <http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

здесь ушодит рука за линию центра туловища? если да - почему? балансир? если нет - согласны ли вы, что отталкивание "как бы отрафиованно", по сравнению с "возможным S-гребком"?

еще хотел бы заметить, что люди плавающие I-гребком имеют мышечный рельеф как бы не "плавца классического" (салив, коротышкин, халл, целующий свои банки!)

пс. учили что 4 фазы. еще +пронос.

Кстати, еще в школе меня пытались учить плавать так - <http://i013.radikal.ru/1012/a9/bc9a8bc34513.jpg> (картинка Г).

Еще тогда я чувствовал, что хуже отталкивание и не повелся. Недавно пробовал снова так плавать - количество гребков на полтинник возрастает на 7-8. Поэтому полностью закинул эту идею. Может конечно я что-то не так делал, но на данный момент у меня меньше всего гребков выходит, когда плыву обычным S-образным гребком.

@LE}\@NDER от Декабря 21, 2010, 11:33:16 am

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 10:41:49 pm

Кстати, легко говорить: "надо высоко лежать". А ты скажи - как этого достичь? По моему "высокое плечо" как раз один и приёмов для этого:

- лежишь ровно, шея расслаблена, плечи - на верх, таз зажимаешь и бёдра - к поверхности. Вот тебе и высокое положение тела. Стоит разжать таз - тонешь. Стоит опустить плечи - тонешь.

По себе знаю, чем сильнее включаю ноги, тем выше лежит туловище, и, кстати, так легче делать гребок (особенно в первой четверти) и легче сохранять высокий локоть. Только проплыть так я могу ну максимум стольник и то, последние метры уже на зубах. Обычно когда плыву серии, скажем, по 200, ноги включаю полностью только на последнем полтиннике, иначе просто серию не доплыву. :(

Григор от Декабря 21, 2010, 11:49:33 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 21, 2010, 11:33:16 am

По себе знаю, чем сильнее включаю ноги, тем выше лежит туловище, и, кстати, так легче делать гребок (особенно в первой четверти) и легче сохранять высокий локоть. Только проплыть так я могу ну максимум стольник и то, последние метры уже на зубах. Обычно когда плыву серии, скажем, по 200, ноги включаю полностью только на последнем полтиннике, иначе просто серию не доплыву. :(

Интересный вопрос: те, кто плывёт 25 км сохраняя, при этом, высокий локоть, они что, 250 раз выносливее тебя?

Mobidic от Декабря 21, 2010, 12:06:59 pm

Те кто плывет 25 с такой работой ног не плывут . На последних метрах может и включают ноги и то врядли . Это техника как для дистанций не больше 100 метров . Григор ты и сам это понимаешь! Или нет ? И название темы обратите внимание , 32 далеко не для проф пловцов .

@LE}\@NDER от Декабря 21, 2010, 12:16:10 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 11:49:33 am

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 21, 2010, 11:33:16 am

По себе знаю, чем сильнее включаю ноги, тем выше лежит туловище, и, кстати, так легче делать гребок (особенно в первой четверти) и легче сохранять высокий локоть. Только проплыть так я могу ну максимум стольник и то, последние метры уже на зубах. Обычно когда плыву серии, скажем, по 200, ноги включаю полностью только на последнем полтиннике, иначе просто серию не доплыву. :(

Интересный вопрос: те, кто плывёт 25 км сохраняя, при этом, высокий локоть, они что, 250 раз выносливее тебя? Я не сказал, что если не включаешь ноги, невозможно плыть с высоким локтем. Не надо перекручивать мои слова! Я сказал, что когда включаю ноги в полную силу, высокий локоть легче сохранять, то есть на гребок идет меньше усилий.

ЗЫ: То что у меня ноги недостаточно выносливые я и сам знаю. :(Хотя серии по 50 могу плыть с полностью включенными ногами, по 100 только во второй половине, ну и на 200 только в последнем полтиннике.

ЗЗЫ: Кстати, не видел ни одного стаера, который рубил бы ногами, как, к примеру, Скуман.

sosnin от Декабря 21, 2010, 12:16:47 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 11:18:48 am

Ах, на турнике? Понятно.

Просто, тут кто-то сказал, что согласно книге Каунсильмена, с высоким локтем гребок только начинаться должен, а не продолжаться в течении всего гребка. Вот я и подумал, что ты об этом же.

ну как тебе сказать.я,например,думаю о высоком локте только в фазе "захват".в фазе "подтягивание" удерживаю локоть до прохождения 2\3 всего подводного цикла.а потм думаю только о том,чтоб отталкнуться вперед и не потерять найденной опоры,не укорачивать гребок, поднимать плечо и ловить согласование рук.сейчас уже на ноги не обращаю внимания,т.к. смысла для себя не вижу.честно говоря,черт его знает есть высокий локоть в последней трети гребка или нет,важно ощущение передачи импульса от одной руки во вкладывание другой.+ еще когда вдох делается слижу,чтоб поворот головы был под 30С чуть вперед.

Григор от Декабря 21, 2010, 12:26:52 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 12:06:59 pm

Те кто плывет 25 с такой работой ног не плывут . На последних метрах может и включают ноги и то врядли . Это техника как для дистанций не больше 100 метров . Григор ты и сам это понимаешь! Или нет ? И название темы обратите внимание , 32 далеко не для проф пловцов .

Конечно понимаю. Вот и клоню к тому, что высокий локоть не имеет никакого отношения к работе ногами. А если имеет, то выходит, что 25 км плывут с низким локтем. Одно из двух!

Григор от Декабря 21, 2010, 12:27:57 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Декабря 21, 2010, 12:16:10 pm

Я не сказал, что если не включаешь ноги, невозможно плыть с высоким локтем. Не надо перекручивать мои слова! Я сказал, что когда включаю ноги в полную силу, высокий локоть легче сохранять, то есть на гребок идет меньше усилий.

Это другое дело. Только я не перекручиваю, а именно так и можно было понять то, как ты написал.

Mobidic от Декабря 21, 2010, 12:45:43 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 12:26:52 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 12:06:59 pm

Те кто плывет 25 с такой работой ног не плывут . На последних метрах может и включают ноги и то врядли . Это техника как для дистанций не больше 100 метров . Григор ты и сам это понимаеш! Или нет ? И название темы обратите внимание , 32 далеко не для проф пловцов .

Конечно понимаю. Вот и клоню к тому, что высокий локоть не имеет никакого отношения к работе ногами. А если имеет, то выходит, что 25 км плывут с низким локтем. Одно из двух!

нет не верно с высоким локтем плывут всегда только пронос по разному делают . Мы тут вообще уже заговорили о разности техник на длинных и коротких .К работе ног тебе уже сказали локоть имеет отношение в большой степени на коротких и в меньшей на стаерских.РС ни разу че то не слышал про низкий локоть !

sosnin от Декабря 21, 2010, 12:56:02 pm

низкий=проваленный=никакой=безполезный=отсутствие опоры

Григор от Декабря 21, 2010, 12:57:58 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 12:45:43 pm

К работе ног тебе уже сказали локоть имеет отношение в большой степени на коротких и в меньшей на стаерских.РС ни разу че то не слышал про низкий локоть !

Мне надо обосновать, а не "сказать". Понятно?

А если тебе надо "сказать", то я тебе уже "сказал" про низкий локоть. Надеюсь, следующий раз не удивишься, услышав такое простое словосочетание!

Mobidic от Декабря 21, 2010, 01:41:53 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 12:57:58 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 12:45:43 pm

К работе ног тебе уже сказали локоть имеет отношение в большой степени на коротких и в меньшей на стаерских.РС ни разу че то не слышал про низкий локоть !

Мне надо обосновать, а не "сказать". Понятно?

А если тебе надо "сказать", то я тебе уже "сказал" про низкий локоть. Надеюсь, следующий раз не удивишься, услышав такое простое словосочетание!

ПОНЯТНО. А что тут обосновывать при 6 ударной работе на 25 км мышцы съедят столько кислорода что не до локтя будет .Вывод выгоднее всего плыть в этом случае с пропуском ударов где для подержани высокого положения в воде усиленная работа ног не играют существенной роли . Не спорю проф пловцы есть которые плывут марафон с 6 ударным но редкий случай . К любителю более 30 лет это не применимо .

sosnin от Декабря 21, 2010, 02:02:54 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 01:41:53 pm

К любителю более 30 лет это не применимо .

предполагаю, что некоторые думают,что если понять "почему не применимо",то тогда все можно переосмыслить и сделать так,чтоб было "применимо". а вообще,можно и без ног плыть с высоким локтем,ничего не мешает,при этом еще можно кого-нибудь тащить грузом(тот просто за ноги цепляется и все).просто будет тяжело.

@LE}@NDER от Декабря 21, 2010, 02:15:35 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 02:02:54 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 01:41:53 pm

К любителю более 30 лет это не применимо .

предполагаю, что некоторые думают,что если понять "почему не применимо",то тогда все можно переосмыслить и сделать так,чтоб было "применимо". а вообще,можно и без ног плыть с высоким локтем,ничего не мешает,при этом еще можно кого-нибудь тащить грузом(тот просто за ноги цепляется и все).просто будет тяжело.

Можно, но недалеко :))

Григор от Декабря 21, 2010, 02:37:25 pm

Цитата: Mobidic от Декабря 21, 2010, 01:41:53 pm

А что тут обосновывать при 6 ударной работе на 25 км мышцы съедят столько кислорода что не до локтя будет .Вывод выгоднее всего плыть в этом случае с пропуском ударов где для подержани высокого положения в воде усиленная работа ног не играют существенной роли . Не спорю проф пловцы есть которые плывут марафон с 6 ударным но редкий случай . К любителю более 30 лет это не применимо .

Да чего вы 100 раз говорите мне то, что я и так знаю. Я сам говорю как раз об этом: при длинных дистанциях все плывут, условно говоря, без ног. Но при этом высокий локоть держат. Так? Если так, то из этого делается

простенький вывод: высокий локоть не зависит от работы ног. Вот и всё! Чего тут опять непонятки устроили на пустом месте?

А то, что при активной работе ног выше лежишь, это объясняется совсем другой причиной, а именно:

- ноги в спринте, безусловно, добавляют скорость. А скорость, в свою очередь, из-за эффекта глиссера, приподнимает тело. Это другая тема, и не имеет отношения ни к локтю, и ни к плечу. Вот и всё, что я хотел доказать.

P.S. Когда говорю "доказать", то это не означает, что я знаю это на 150%, и хочу всех учить, и не допускаю другой точки зрения. Наоборот, очень жду, что меня поправят, если я что-то не рассчитал, ошибся, или попросту, не знаю. Мои эти "доказательства" можете расценивать как провокацию к спору. Только, очень хочу, чтобы делали это обоснованно, а не пытались давить своим "непререкаемым авторитетом". Да и авторитета-то, кстати говоря, нет ни у кого, из здесь присутствующих! Единственный авторитет для меня, это разумные доводы!!! Будут доводы, буду иметь ввиду, применять и т.п..

катран от Декабря 21, 2010, 02:47:12 pm

без ног длинные дистанции плывут те, у кого нет ног. Все работают ногами. Разная работа просто.

sosnin от Декабря 21, 2010, 02:52:01 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 02:37:25 pm

А то, что при активной работе ног выше лежишь, это объясняется совсем другой причиной, а именно:

- ноги в спринте, безусловно, добавляют скорость. А скорость, в свою очередь, из-за эффекта глиссера, приподнимает тело. Это другая тема, и не имеет отношения ни к локтю, и ни к плечу. Вот и всё, что я хотел доказать.

тут все от человека зависит а самом деле.ноги добавляют скорости-это понятно.но не каждому усиленная работа ног помогает поднять тело(или это происходит так мало,но требует много усилий,кислорода итд,что человек-спортсмен,зная это,даже не будет переходить на усиленную работу ног).а есть такие,которым вообще не обязательны ноги,чтоб высоко лежать.(для меня последний яркий пример этому ГОВОРОВ из укр,не сказал бы что плывет на ногах или, что они у него особенные).еще пример:по себе могу сказать,ну теперь силы не те,и вот именно сейчас если поплыву 200 и врублю ноги сразу,выше я лежать не буду,а вот когда чере 100 ноги и руки отваяются,ниже лежать буду заметно.

катран от Декабря 21, 2010, 02:55:18 pm

дело в том, что даже те, кто плывут с провалаживанием 2-х ударным кролем, все равно лежат высоко по сравнению, например, с ветераном, который в 40 лет учится плавать и молотит воясю ногами. Без качественных ног тело начинает тонуть=ломается техника=проваливается локоть (в большинстве случаев).

sosnin от Декабря 21, 2010, 03:01:59 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 02:55:18 pm

дело в том, что даже те, кто плывут с провалаживанием 2-х ударным кролем, все равно лежат высоко по сравнению, например, с ветераном, который в 40 лет учится плавать и молотит воясю ногами. Без качественных ног тело начинает тонуть=ломается техника=проваливается локоть (в большинстве случаев).

согласен, что есть ноги-балласт и есть ноги-балансир.а вот то, что техника ломается при некачественных нагах,ну это смотря с чем сравнивать.не уверен, что слабые,но сбалансированные ноги(провалаживание) ломают технику гребка,проноса и тд. это если мы говорим про простое плавание,а не на время четвертак.

катран от Декабря 21, 2010, 03:06:52 pm

не, я имею в виду, что если ноги превращаются в балласт в случае 40 летнего учащегося мужика, то о высоком локте можно забыть. Это Григору о взаимосвязи высокого положения тела и высокого локтя.

sosnin от Декабря 21, 2010, 03:11:24 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 03:06:52 pm

не, я имею в виду, что если ноги превращаются в балласт в случае 40 летнего учащегося мужика, то о высоком локте можно забыть. Это Григору о взаимосвязи высокого положения тела и высокого локтя.

ну не уверен я в этом на 100%.думаю реально научиться боле-менее с высоким локтем плавать.причем,без ног научиться, мне кажется, легче.

катран от Декабря 21, 2010, 03:12:39 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 03:11:24 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 03:06:52 pm

не, я имею в виду, что если ноги превращаются в балласт в случае 40 летнего учащегося мужика, то о высоком локте можно забыть. Это Григору о взаимосвязи высокого положения тела и высокого локтя.

ну не уверен я в этом на 100%.думаю реально научиться боле-менее с высоким локтем плавать.причем,без ног научиться, мне кажется, легче.

время покажет ;)

Григор от Декабря 21, 2010, 04:09:26 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 03:06:52 pm

не, я имею в виду, что если ноги превращаются в балласт в случае 40 летнего учащегося мужика, то о высоком локте можно забыть. Это Григору о взаимосвязи высокого положения тела и высокого локтя.

Почему? Выходит нельзя, допустим, отрабатывать "высокий локоть" пlying с колобашкой, в лопатках?

Григор от Декабря 21, 2010, 04:10:10 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 02:55:18 pm

дело в том, что даже те, кто плывут с проволакиванием 2-х ударным кролем, все равно лежат высоко по сравнению, например, с ветераном, который в 40 лет учится плавать и молотит вoвсю ногами. Без качественных ног тело начинает тонуть=ломается техника=проваливается локоть (в большинстве случаев).

Вот смотрите как я это всё для себя объясняю:

- всем известно, что центр тяжести тела (ЦТ) смещена от центра объёма (ЦО) слегка назад, к ногам человека. Это создаёт крутящий момент, т.к. сила тяжести действует на ЦТ, а архимедова - на ЦО. Именно по этой причине при лежании на воде наши ноги тонут. Т.е., мы крутимся под воздействием крутящего момента. Так вот, для противодействия этому крутящему моменту, достаточно только слегка, чуть-чуть поработать ногами в двухударном ритме. Это приподнимает ноги на ОПТИМАЛЬНУЮ ВЫСОТУ. Дальнейшая, более активная работа ног в таком же ключе приведёт к подниманию ног выше этого оптимального уровня, что бессмысленно, и даже, вредно. Ну, мы же не хотим поднять ноги выше головы, правда. Согласитесь, опора ногами о воду только к этому и может привести. Переднюю часть тела приподнимать она не в состоянии. Значит, если работать ногами активно, в шестиударной координации, стараясь поднимать ноги, то они поднимутся настолько высоко, что мы зароемся головой в воду. Отсюда такой вывод: ногами нужно работать так, чтобы НЕБОЛЬШАЯ часть продвигающей силы (реакции воды) была направлена вверх, только для компенсации вышеупомянутого крутящего момента. Вся остальная часть силы должна быть направлена исключительно, только вперёд, и увеличивать скорость. А это приведёт к приподниманию, уже, всего тела, потому, что эффект глиссера действует уже на всё тело. Да и это случится только при условии правильного положения тела - под не большим углом атаки. Если, скажем, наоборот, лежать с отрицательным углом атаки (руки ниже ног), то увидишь, что чем активнее работаешь ногами, тем больше погружаешься в воду. Если не верите, наклоните тело вниз под углом и чешите ногами. Получится обыкновенное подводное плавание, и вы будете всё глубже и глубже погружаться в недры мирового океана. Когда же захотите вынырнуть, то примете обратное положение (руки выше ног), и та же самая работа ног выведет вас на поверхность.

Короче говоря, подыметесь ваше тело, или будет погружаться, зависит не от ног, а от того куда вы направляете ось тела.

катран от Декабря 21, 2010, 04:16:30 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 04:09:26 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 03:06:52 pm

не, я имею в виду, что если ноги превращаются в балласт в случае 40 летнего учащегося мужика, то о высоком локте можно забыть. Это Григору о взаимосвязи высокого положения тела и высокого локтя.

Почему? Выходит нельзя, допустим, отрабатывать "высокий локоть" пlying с колобашкой, в лопатках?

отрабатывать можно как угодно, но цель - плыть в координации?

sosnin от Декабря 21, 2010, 04:17:52 pm

ну вроде как правильно.даже учитывая то,что не понимаю ЦТ и ЦО.только вопрос:как можно менять направления оси тела?за счет чего?

пс.не у всех ноги тонут,если ими не работать!это доказанно экспериментально!что таким людям делать?

катран от Декабря 21, 2010, 04:20:33 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:17:52 pm

ну вроде как правильно.даже учитывая то,что не понимаю ЦТ и ЦО.только вопрос:как можно менять направления оси тела?за счет чего?

пс.не у всех ноги тонут,если ими не работать!это доказанно экспериментально!что таим людям делать?

плыть дальше и следить за локтем :)

sosnin от Декабря 21, 2010, 04:22:36 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 04:20:33 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:17:52 pm

ну вроде как правильно.даже учитывая то,что не понимаю ЦТ и ЦО.только вопрос:как можно менять направления оси тела?за счет чего?

пс.не у всех ноги тонут,если ими не работать!это доказанно экспериментально!что таим людям делать делать?

плыть дальше и следить за локтем :)

я у григора спрашивал.там 3 вопроса

катран от Декабря 21, 2010, 04:23:51 pm

Цитата: sosnip от Декабря 21, 2010, 04:22:36 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 04:20:33 pm

Цитата: sosnip от Декабря 21, 2010, 04:17:52 pm

ну вроде как правильно.даже учитывая то,что не понимаю ЦТ и ЦО.только вопрос:как можно менять направления оси тела?за счет чего?

пс.не у всех ноги тонут,если ими не работать!это доказанно экспериментально!что таим людям делать делать?

плыть дальше и следить за локтем :)

я у григора спрашивал.там 3 вопроса

пардон

@LE{@NDER от Декабря 21, 2010, 04:24:54 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 04:10:10 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 02:55:18 pm

дело в том, что даже те, кто плывут с проволакиванием 2-х ударным кролем, все равно лежат высоко по сравнению, например, с ветераном, который в 40 лет учится плавать и молотит всю ногами. Без качественных ног тело начинает тонуть=ломается техника=проваливается локоть (в большинстве случаев).

Вот смотрите как я это всё для себя объясняю:

- всем известно, что центр тяжести тела (ЦТ) смещена от центра объёма (ЦО) слегка назад, к ногам человека. Это создаёт крутящий момент, т.к. сила тяжести действует на ЦТ, а архимедова - на ЦО. Именно по этой причине при лежании на воде наши ноги тонут. Т.е., мы крутимся под воздействием крутящего момента. Так вот, для противодействия этому крутящему моменту, достаточно только слегка, чуть-чуть поработать ногами в двухударном ритме. Это приподнимает ноги на ОПТИМАЛЬНУЮ ВЫСОТУ. Дальнейшая, более активная работа ног в таком же ключе приведёт к подниманию ног выше этого оптимального уровня, что бессмысленно, и даже, вредно. Ну, мы же не хотим поднять ноги выше головы, правда. Согласитесь, опора ногами о воду только к этому и может привести. Ведь сила реакции воды на ноги приложена именно к ногам, и, поэтому, приподнимать она может только ноги. Переднюю часть тела приподнимать она не в состоянии. Значит, если работать ногами активно, в шестиударной координации, стараясь поднимать ноги, то они поднимутся настолько высоко, что мы зароемся головой в воду. Отсюда такой вывод: ногами нужно работать так, чтобы НЕБОЛЬШАЯ часть продвигающей силы (реакции воды) была направлена вверх, только для компенсации вышеупомянутого крутящего момента. Вся остальная часть силы должна быть направлена исключительно, только вперёд, и увеличивать скорость. А это приведёт к приподниманию, уже, всего тела, потому, что эффект глиссера действует уже на всё тело. Да и это случится только при условии правильного положения тела - под не большим углом атаки. Если, скажем, наоборот, лежать с отрицательным углом атаки (руки ниже ног), то увидишь, что чем активнее работаешь ногами, тем больше погружаешься в воду. Если не верите, наклоните тело вниз под углом и чешите ногами. Получится обыкновенное подводное плавание, и вы будете всё глубже и глубже погружаться в недры мирового океана. Когда же захотите вынырнуть, то примете обратное положение (руки выше ног), и та же самая работа ног выведет вас на поверхность.

Короче говоря, подыметесь ваше тело, или будет погружаться, зависит не от ног, а от того куда вы направляете ось тела.

Не согласен с тем, что более активная работа ног бессмысленна и вредна. То то я думаю, почему спринтеры во всю дурь колбасят ногами, наверное, потому, что это бессмысленно. :)

Насчет погружения, тут еще зависит от человека: одному легко погрузиться в воду, другому тяжело - этого ты не учиываешь. Я, например, едва погружаюсь даже при полном выдохе, поэтому, чтобы нырнуть мне приходится приложить немало усилий или использовать груз.

sosnip от Декабря 21, 2010, 04:28:36 pm

Цитата: @LE{@NDER от Декабря 21, 2010, 04:24:54 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 04:10:10 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 02:55:18 pm

дело в том, что даже те, кто плывут с проволакиванием 2-х ударным кролем, все равно лежат высоко по сравнению, например, с ветераном, который в 40 лет учится плавать и молотит всю ногами. Без качественных ног тело начинает тонуть=ломается техника=проваливается локоть (в большинстве случаев).

Вот смотрите как я это всё для себя объясняю:

- всем известно, что центр тяжести тела (ЦТ) смещена от центра объёма (ЦО) слегка назад, к ногам человека. Это создаёт крутящий момент, т.к. сила тяжести действует на ЦТ, а архимедова - на ЦО. Именно по этой причине при лежании на воде наши ноги тонут. Т.е., мы крутимся под воздействием крутящего момента. Так вот, для

противодействия этому крутящему моменту, достаточно только слегка, чуть-чуть поработать ногами в двухударном ритме. Это приподнимает ноги на ОПТИМАЛЬНУЮ ВЫСОТУ. Дальнейшая, более активная работа ног в таком же ключе приведёт к подниманию ног выше этого оптимального уровня, что бессмысленно, и даже, вредно. Ну, мы же не хотим поднять ноги выше головы, правда. Согласитесь, опора ногами о воду только к этому и может привести. Ведь сила реакции воды на ноги приложена именно к ногам, и, поэтому, приподнимать она может только ноги. Переднюю часть тела приподнимать она не в состоянии. Значит, если работать ногами активно, в шестиударной координации, стараясь поднимать ноги, то они поднимутся настолько высоко, что мы зароемся головой в воду. Отсюда такой вывод: ногами нужно работать так, чтобы НЕБОЛЬШАЯ часть продвигающей силы (реакции воды) была направлена вверх, только для компенсации вышеупомянутого крутящего момента. Вся остальная часть силы должна быть направлена исключительно, только вперёд, и увеличивать скорость. А это приведёт к приподниманию, уже, всего тела, потому, что эффект глассера действует уже на всё тело. Да и это случится только при условии правильного положения тела - под не большим углом атаки. Если, скажем, наоборот, лежать с отрицательным углом атаки (руки ниже ног), то увидишь, что чем активнее работаешь ногами, тем больше погружаешься в воду. Если не верите, наклоните тело вниз под углом и чешите ногами. Получится обыкновенное подводное плавание, и вы будете всё глубже и глубже погружаться в недры мирового океана. Когда же захотите вынырнуть, то примете обратное положение (руки выше ног), и та же самая работа ног выведет вас на поверхность.

Короче говоря, подыметься ваше тело, или будет погружаться, зависит не от ног, а от того куда вы направляете ось тела.

Не согласен с тем, что более активная работа ног бессмысленна и вредна. То то я думаю, почему спринтеры во всю дурь колбасят ногами, наверное, потому, что это бессмысленно. :)

Насчет погружения, тут еще зависит от человека: одному легко погрузиться в воду, другому тяжело - этого ты не учиываешь. Я, например, едва погружаюсь даже при полном выдохе, поэтому, чтобы нырнуть мне приходится приложить немало усилий или использовать груз.

не.о просто рассматривает человека, как куб с пропеллером. для, григора, мне кажется, ноги-это ноги, кисть-это кисть, поясница-это поясница и тд.. или я не прав? и он про приложение усилий говорит, вектор чтоли, только абстрагируясь от всего остального. взаимосвязь какбы не важна.

Григор от Декабря 21, 2010, 04:41:32 pm

Цитата: sosnip от Декабря 21, 2010, 04:17:52 pm

пс. не у всех ноги тонут, если ими не работать! это доказанно экспериментально!

Ну, да, тоже слышал.

Я даже ещё одну интересную вещь добавлю. Ведь, насколько эти две точки (ЦО и ЦТ) отдалены друг от друга, зависит не только от индивидуальных особенностей человека, но и от его позы. Допустим, если я лежу на спине, руки у бёдер, и ноги соединены, то они тонут. Стоит мне вытянуть руки за головой, и раздвинуть ноги, и ничего не тонет, так, что в такой позе без движения могу лежать бесконечно долго. Дело тут в том, что и руки и ноги тяжелее воды. Раздвигая роги, я двигаю их, по суди, ближе к голове. В результате центр тяжести тела (ЦТ) двигается вперёд больше, чем центр объёма (ЦО) (потому, что, грубо говоря, в ногах больше тяжести, чем объёма). Подавая руки вперёд я достигаю того же самого. В итоге ЦТ догоняет ЦО, и крутящий момент становится равен нулю. Теперь перейдём к позе на груди: ноги вместе, руки соединены впереди. В обычно, расслабленном состоянии в этой позе мои ноги медленно-медленно, но тонут. А вот если подаю плечи максимально вперёд, как бы тянувшись руками в даль - перестают тонуть. Что же происходит? Логика опять та же: руки тяжелее воды. И когда руки размещаешь впереди, то ЦТ (центра тяжести) смещается вперёд больше, чем ЦО (центр объёма) (потому, что в руках тоже, больше тяжести, чем объёма). И чем дальше ты подаёшь руки вперёд, тем больше приближаются друг к другу эти два центра (ЦТ и ЦО), вплоть до их полного совпадения. Когда же совпадают, то работа ног уже полностью может быть направлена вперёд.

Цитата: sosnip от Декабря 21, 2010, 04:17:52 pm

что таим людям делать делать?

Радоваться! :) Это, думаю, преимущество для пловца.

Григор от Декабря 21, 2010, 04:46:12 pm

Цитата: @LE}@NDER от Декабря 21, 2010, 04:24:54 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 04:10:10 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 02:55:18 pm

дело в том, что даже те, кто плывут с проволакиванием 2-х ударным кролем, все равно лежат высоко по сравнению, например, с ветераном, который в 40 лет учится плавать и молотит всю ногами. Без качественных ног тело начинает тонуть=ломается техника=проваливается локоть (в большинстве случаев).

Вот смотрите как я это всё для себя объясняю:

- всем известно, что центр тяжести тела (ЦТ) смещена от центра объёма (ЦО) слегка назад, к ногам человека. Это создаёт крутящий момент, т.к. сила тяжести действует на ЦТ, а архимедова - на ЦО. Именно по этой причине при лежании на воде наши ноги тонут. Т.е., мы крутимся под воздействием крутящего момента. Так вот, для противодействия этому крутящему моменту, достаточно только слегка, чуть-чуть поработать ногами в двухударном ритме. Это приподнимает ноги на ОПТИМАЛЬНУЮ ВЫСОТУ. Дальнейшая, более активная работа ног в таком же ключе приведёт к подниманию ног выше этого оптимального уровня, что бессмысленно, и даже, вредно. Ну, мы же не хотим поднять ноги выше головы, правда. Согласитесь, опора ногами о воду только к этому и может привести. Ведь сила реакции воды на ноги приложена именно к ногам, и, поэтому, приподнимать она может только ноги. Переднюю часть тела приподнимать она не в состоянии. Значит, если работать ногами активно, в шестиударной

координации, стараясь подымать ноги, то они поднимутся настолько высоко, что мы зароемся головой в воду. Отсюда такой вывод: ногами нужно работать так, чтобы НЕБОЛЬШАЯ часть продвигающей силы (реакции воды) была направлена вверх, только для компенсации вышеупомянутого крутящего момента. Вся остальная часть силы должна быть направлена исключительно, только вперёд, и увеличивать скорость. А это приведёт к приподниманию, уже, всего тела, потому, что эффект глиссера действует уже на всё тело. Да и это случится только при условии правильного положения тела - под не большим углом атаки. Если, скажем, наоборот, лежать с отрицательным углом атаки (руки ниже ног), то увидишь, что чем активнее работаешь ногами, тем больше погружаешься в воду. Если не верите, наклоните тело вниз под углом и чешите ногами. Получится обыкновенное подводное плавание, и вы будете всё глубже и глубже погружаться в недры мирового океана. Когда же захотите вынырнуть, то примете обратное положение (руки выше ног), и та же самая работа ног выведет вас на поверхность.

Короче говоря, подыметесь ваше тело, или будет погружаться, зависит не от ног, а от того куда вы направляете ось тела.

Не согласен с тем, что более активная работа ног бессмысленна и вредна. То то я думаю, почему спринтеры во всю дурь колбасят ногами, наверное, потому, что это бессмысленно. :)

Насчет погружения, тут еще зависит от человека: одному легко погрузиться в воду, другому тяжело - этого ты не учитываешь. Я, например, едва погружаюсь даже при полном выдохе, поэтому, чтобы нырнуть мне приходится приложить немало усилий или использовать груз.

Внимательнее: "...более активная работа ног в таком же ключе...". Имею ввиду, когда реакция воды направлена больше вверх, для приподнимания. Вот в таком ключе только вредно. А так, конечно, полезно.

sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

ну тогда такой вопрос: у меня, куда бы ни тянулся, какие позы не принимал бы, что сейчас (я толстый), что раньше (когда чуть худее был), из положения звездочка ноги тонули под 90С за 4-6 секунд. Хотя я груз, ласты например в руки брал и вытягивал их вперед. Но когда плыл лежал высоко (ну научили меня - да). ПОЧЕМУ? Вот тебе мой вывод: горизонтальное лежание в воде имеет косвенное отношение к работе ног, но имеет прямое отношение к положению ног, рук, спины, пояснице. И поднимает тело пловца при плавании в координации не только работа ног и рук, а еще искусственное поднимание плеч, поясницы, а так же отсутствие потери опоры на воду в любой момент движения.

пс.че тут слышать.если ты не видел таких людей-это не значит что их нет.

Григор от Декабря 21, 2010, 07:31:33 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

пс.че тут слышать.если ты не видел таких людей-это не значит что их нет.

Опять конфликтуете на пустом месте! Я же согласился, что есть такие люди. Заметь, всё что рассказал, я рассказал про себя, лично.

sosnin от Декабря 21, 2010, 07:33:30 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 07:31:33 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

пс.че тут слышать.если ты не видел таких людей-это не значит что их нет.

Опять конфликтуете на пустом месте! Я же согласился, что есть такие люди. Заметь, всё что рассказал, я рассказал про себя, лично.

прости.показалось,что ты не поверил.порос актуален:почему?

Little_boo от Декабря 21, 2010, 07:36:45 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 20, 2010, 10:56:44 pm

Можно без проблем прижать плечо к уху не поднимая плечо и делая "высоким локоть".

Нафига его прижимать? Ты сам-то прижимаешь? Не надо ничего прижимать, то что плечо находится высоко и около уха, достигается не прижиманием, а совершенно другими действиями.

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 10:41:49 pm

По моим наблюдениям, прижатие плеча к уху помогает ещё и приведению локтя в высокое положение.

по каким наблюдениям, если ты про это прижимание стал рассказывать, ещё до того как понял, что такое высокий локоть.

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 10:41:49 pm

Вот вытяни руку вперёд в обычном положении плеча, а потом с этого и.п. двигай плечо к уху. Сразу локоть выходит в "высокое положение". Ну, чтобы сделать это движение сохраняя "низкий локоть", это тоже, возможно, но нужно постараться специально.

ды не плечо к уху, а руку вперед на хват. И ничего при это с локтем не происходит.

Цитата: Григор от Декабря 20, 2010, 10:41:49 pm

Кстати, легко говорить: "надо высоко лежать". А ты скажи - как этого достичь? По моему "высокое плечо" как раз один и приёмов для этого:

- лежишь ровно, шея расслаблена, плечи - на верх, таз зажимаешь и бёдра - к поверхности. Вот тебе и высокое положение тела. Стоит разжать таз - тонешь. Стоит опустить плечи - тонешь.

по твоему успехи есть? или как?

Григор от Декабря 21, 2010, 07:36:50 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

ну тогда такой вопрос: у меня, куда быя ни тянулся, какие позы не принимал бы, что сейчас (я толстый), что раньше (когда чуть худее был), из положения звездочка ноги тонули под 90С за 4-6 секунд. хоть я груз, ласты например в руки брал и вытягивал их вперед. но когда плыл лежал высоко (ну научили меня- да). ПОЧЕМУ? Я уже говорил, почему. Согласен, что это из-за названных тобой причин:

"...имеет прямое отношение к положению ног, рук, спины, пояснице. и поднимает тело пловца при плавании в координации не только работа ног и рук, а еще искусственное поднимание плеч, поясницы, а так же отсутствие потери опоры на воду в любой момент движения..."

В то же время, если бы ты относился к другой категории людей, у которых ноги не тонут, то имел бы возможность лежать ещё выше.

sosnin от Декабря 21, 2010, 07:42:29 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 07:36:50 pm

Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

ну тогда такой вопрос: у меня, куда быя ни тянулся, какие позы не принимал бы, что сейчас (я толстый), что раньше (когда чуть худее был), из положения звездочка ноги тонули под 90С за 4-6 секунд. хоть я груз, ласты например в руки брал и вытягивал их вперед. но когда плыл лежал высоко (ну научили меня- да). ПОЧЕМУ? Я уже говорил, почему. Согласен, что это из-за названных тобой причин:

"...имеет прямое отношение к положению ног, рук, спины, пояснице. и поднимает тело пловца при плавании в координации не только работа ног и рук, а еще искусственное поднимание плеч, поясницы, а так же отсутствие потери опоры на воду в любой момент движения..."

В то же время, если бы ты относился к другой категории людей, у которых ноги не тонут, то имел бы возможность лежать ещё выше.

откуда инфа? а даже если и так, это ничего не меняет. работа и темп ног не важно для положения тела и точка. причем тут что могло бы быть или нет? это тоже не важно.

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 04:16:30 pm

Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 04:09:26 pm

Цитата: катран от Декабря 21, 2010, 03:06:52 pm

не, я имею в виду, что если ноги превращаются в балласт в случае 40 летнего учащегося мужика, то о высоком локте можно забыть. Это Григору о взаимосвязи высокого положения тела и высокого локтя.

Почему? Выходит нельзя, допустим, отрабатывать "высокий локоть" плавая с колобашкой, в лопатках?

отрабатывать можно как угодно, но цель - плыть в координации?

нет.

катран от Декабря 21, 2010, 07:48:09 pm

а если я ноги, в след за ними зад, опущу, скажем, на глубину 50 см, при этом буду пытаться ими (ногами) работать - это важно для положения тела или можно и так спокойно плыть без проблем, высоко?

sosnin от Декабря 21, 2010, 07:51:35 pm

григор, не все тебя видимо понимают с первого раза. придется объяснить свою предидущую партянку людям. я бы сделал это, но мне пора в басс....пока..

катран от Декабря 21, 2010, 07:57:38 pm

речь идет о неважности работы ног.

и если речь не идет о плавании в координации, то можно тогда говорить о высоком положении тела и отработке гребка в детском груге, или на буйке, тогда можно не только ноги отключить.

Swimmer48 от Декабря 21, 2010, 08:52:19 pm

Little_boo

Я если честно не акцентирую внимания на конкретных физических действиях типа "плечо к уху", когда плыву . Это нужно новичкам, у которых ничего не получается.

Little_boo от Декабря 21, 2010, 08:58:30 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 21, 2010, 08:52:19 pm

Little_boo

Я если честно не акцентирую внимания на конкретных физических действиях типа "плечо к уху", когда плыву . Это

нужно новичкам, у которых ничего не получается.
не, не нужно... я же объяснил...

Swimmer48 от Декабря 21, 2010, 09:10:21 pm
Цитата: Little_boo от Декабря 21, 2010, 08:58:30 pm
Цитата: Swimmer48 от Декабря 21, 2010, 08:52:19 pm
Little_boo

Я если честно не акцентирую внимания на конкретных физических действиях типа "плечо к уху", когда плыву . Это нужно новичкам, у которых ничего не получается.
не, не нужно... я же объяснил...

Если есть объяснение, которое позволит им делать правильно, то почему бы его не использовать.

Григор от Декабря 21, 2010, 10:57:13 pm
Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 07:42:29 pm
Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 07:36:50 pm
Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

ну тогда такой вопрос:у меня, куда быя ни тянулся,какие позы не принимал бы,что сейчас(я толстый),что раньше(когда чуть худее был),из положения звездочка ноги тонули под 90С за 4-6секунд.хоть я груз,ласты например в руки брал и вытягивал их вперед.но когда плыл лежал высоко(ну научили меня- да).ПОЧЕМУ? Я уже говорил, почему. Согласен, что это из-за названных тобой причин:

"...имеет прямое отношение к положению ног,рук,спины,пояснице.и поднимает тело пловца при плавании в координации не только работа ног и рук,а еще искусственное поднимание плеч,поясницы,а так же отсутствие потери опоры на воду в любой момент движения..."

В то же время, если бы ты относился к другой категории людей, у которых ноги не тонут, то имел бы возможность лежать ещё выше.

откуда инфа?

Я исхожу из того, что если ноги твои тяжелее, чем у других, то ты весь, в целом, тяжелее, чем другие люди. Или, ты думаешь, что тяжёлые ноги это признак лёгкого туловища? Я думаю, что это признак тяжёлых костей, или, отсутствия жира, или, ещё чего-то подобного. Думается, что если ты умеешь лежать высоко вопреки всему этому, то будь ты легче, естественно, лежал бы выше, чем сейчас.

sosnin от Декабря 22, 2010, 09:19:17 am
Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 10:57:13 pm
Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 07:42:29 pm
Цитата: Григор от Декабря 21, 2010, 07:36:50 pm
Цитата: sosnin от Декабря 21, 2010, 04:52:38 pm

ну тогда такой вопрос:у меня, куда быя ни тянулся,какие позы не принимал бы,что сейчас(я толстый),что раньше(когда чуть худее был),из положения звездочка ноги тонули под 90С за 4-6секунд.хоть я груз,ласты например в руки брал и вытягивал их вперед.но когда плыл лежал высоко(ну научили меня- да).ПОЧЕМУ? Я уже говорил, почему. Согласен, что это из-за названных тобой причин:

"...имеет прямое отношение к положению ног,рук,спины,пояснице.и поднимает тело пловца при плавании в координации не только работа ног и рук,а еще искусственное поднимание плеч,поясницы,а так же отсутствие потери опоры на воду в любой момент движения..."

В то же время, если бы ты относился к другой категории людей, у которых ноги не тонут, то имел бы возможность лежать ещё выше.

откуда инфа?

Я исхожу из того, что если ноги твои тяжелее, чем у других, то ты весь, в целом, тяжелее, чем другие люди. Или, ты думаешь, что тяжёлые ноги это признак лёгкого туловища? Я думаю, что это признак тяжёлых костей, или, отсутствия жира, или, ещё чего-то подобного. Думается, что если ты умеешь лежать высоко вопреки всему этому, то будь ты легче, естественно, лежал бы выше, чем сейчас.

если бы да кабы.возможно.но мои кости или жир имеют связь с положением тела только процентов на 10-20.есть еще куча моментов которые регулируют положение тела в оде.

Григор от Декабря 22, 2010, 12:56:45 pm
Цитата: sosnin от Декабря 22, 2010, 09:19:17 am

если бы да кабы.возможно.но мои кости или жир имеют связь с положением тела только процентов на 10-20.есть еще куча моментов которые регулируют положение тела в оде.

Кто возражал против этого?

варяг от Декабря 26, 2010, 10:51:44 pm
http://www.youtube.com/watch?v=dGasX_FwOjc

<http://www.youtube.com/watch?v=xGEhjrSe1aQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=4QtvYNM1pfM>

<http://www.youtube.com/watch?v=hrg59KMUI0M>

<http://www.youtube.com/watch?v=07oAj6y6-oU>
записал сегодня

Little_boo от Декабря 26, 2010, 11:51:52 pm
плывешь только за счет ног, в руках УЖАСНО проваленный локоть, просто кошмар

ну и конечно руку вынимать в середине гребка - это ппц

варяг от Декабря 27, 2010, 12:17:10 am
...вообщем тренер мне сказал сегодня что уже лучше:) про гребок ничего не сказал. после нового года встречусь с одним хорошим тренером. потомучто по другому я так понимаю ничего не получится. пиз..ец короче. зае...ло.

так лучше:))))

madfish от Декабря 27, 2010, 12:50:44 am
Варяг, у тебя в старте динамики нет, как-то аморфно получилось. Надо рывком вперед стараться лететь, ну а потом войти в точку под углом... Ты на каждой тренировке старт отработываешь?

варяг от Декабря 27, 2010, 01:01:42 am
нет.. сегодня первый раз уделил этому время...

за..еба..о! я уже устал утыкаться в стену. тренируйсе не тренируйся ни хрена ничего не получается.. устал. честна. при том что большое количество людей показывает мои ошибки и более того мне объясняли как надо делать я повторяю опять эти ошибки. я незнаю в чем дело. возможно в том что я поладно промолчу.

Григор от Декабря 27, 2010, 01:06:28 am
Цитата: варяг от Декабря 26, 2010, 10:51:44 pm
http://www.youtube.com/watch?v=dGasX_FwOjc

<http://www.youtube.com/watch?v=xGEhjrSe1aQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=4QtvYNM1pfM>

<http://www.youtube.com/watch?v=hrg59KMUI0M>

<http://www.youtube.com/watch?v=07oAj6y6-oU>
записал сегодня

Руку очень сильно сгибаешь в локте, и гребёшь по бокам. Согнутая под 90 град. рука через сторону доходит до того момента, что локоть уже касается тела, и дальше, конечно, ничего уже не сделаешь. Как дальше грести? Вот и вытаскиваешь, практически, на половине гребка. А правильно, больше выпрямить руку в локте, и грести под себя плавно, с ускорением к концу. Тогда и гребок будет длиннее.
Вообще, в таких случаях тренера, иногда, советуют плыть с абсолютно прямыми руками, гребя под себя. Говорят, что рука сама, со временем, согнётся столько, сколько надо. А когда с самого начала человек учится грести согнутой рукой, то появляются подобные ошибки.

варяг от Декабря 27, 2010, 01:11:49 am
и что самое печальное... когда тратишь время на такого как я и видишь что он повторяет опять этиже ошибки и ничего не изменилось вот это огорчает

Григор от Декабря 27, 2010, 01:13:43 am
Цитата: варяг от Декабря 27, 2010, 01:01:42 am
за..еба..о! я уже устал утыкаться в стену. тренируйсе не тренируйся ни хрена ничего не получается.. устал.

колену, и получается длинный гребок.

Цитата: sosnip от Декабря 27, 2010, 01:34:17 pm

время фазы подтягивание НЕ МЕНЯЙ положение руки в суставах (локоть, кисть, плечо).

Т.е., во время подтягивания система "кисть+предплечье", ведомая плечом, круговым движением идёт внутрь, под себя. Т.е., скажем, правая кисть движется наискосок, к левому бедру. Правильно понимаю, sosnip?

Григор от Декабря 27, 2010, 03:56:59 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Декабря 27, 2010, 11:48:59 am

Можно попробовать купить фронтальную трубку, чтобы не отвлекаться на дыхание и плавать сосредоточившись исключительно на гребке, колабашку можно взять, чтобы не отвлекаться на ноги (правда с синхронизацией придется потом помучиться).

Отличная штука - трубка. Только, почему фронтальная. У меня обычная боковая трубка с маской, и всё ОК! А фронтальную ещё искать надо.

Swimmer48 от Декабря 27, 2010, 06:47:14 pm

Считаю, что трубка нужна все-таки не в момент обучения плаванию.

варяг от Декабря 27, 2010, 07:36:17 pm

Цитата: Mobicidic от Декабря 27, 2010, 02:44:56 pm

приятно за поздравления:))))))))))))))

сегодня получил почтой восьмерки. лопатки пальчиковые и колабашку. а маску и трубку нацел в шкафу. вообще есть все:) теперь буду учить гребок. не спеша .. с чувством с толком:))))

ввввот такой добрый дед мороз :)

всех поздравляю с наступающим новым годом . здоровья:))) удачи :))) благополучия вам и близким)) и ЧУСТВА ВОДЫ:))))))))))))))))))

glebenok от Декабря 30, 2010, 01:21:40 pm

Вчера тоже пробовал плавать с трубкой. Очень понравилось. На самом деле можно отлично тренировать гребок не отвлекаясь на дыхание. Но трубка конечно лучше фронтальная, т.к. в противном случае она просто мешает руке тянуться.

Всех с Наступающим!

madfish от Декабря 30, 2010, 05:51:35 pm

Цитата: glebenok от Декабря 30, 2010, 01:21:40 pm

Вчера тоже пробовал плавать с трубкой. Очень понравилось. На самом деле можно отлично тренировать гребок не отвлекаясь на дыхание. Но трубка конечно лучше фронтальная, т.к. в противном случае она просто мешает руке тянуться.

Всех с Наступающим!

Ну сами смотрите, потом будете дрючить чтобы при вдохе ничего не разваливалось, а так стимул есть дыхание задержать на гребок-другой, вот тебе и гипоксическая тренировка заодно.

Григор от Декабря 30, 2010, 06:00:45 pm

Вроде, логично, madfish, но у меня всё наоборот. :) Разваливается всё при вдохе. А как поплыву с маской некоторое время, - перестаёт.

варяг от Декабря 30, 2010, 06:24:08 pm

результат мы узнаем через часа 2-3:)

варяг от Декабря 30, 2010, 10:40:53 pm

кароче:)) маска с трубкой реально мне не понравились (постоянно попадала вода в трубку) восьмерки вроде ничего но они только для вкладывания руки в воду.

Григор от Декабря 30, 2010, 11:44:42 pm

Цитата: варяг от Декабря 30, 2010, 10:40:53 pm

кароче:)) маска с трубкой реально мне не понравились (постоянно попадала вода в трубку)

Это должно заставить задуматься. Значит поворачивал голову, что не правильно. Голова должна быть абсолютно неподвижной.

варяг от Декабря 31, 2010, 12:11:43 am

незнаю.. неприколело с трубкой

kirsonar от Декабря 31, 2010, 01:01:17 pm

Цитата: варяг от Декабря 30, 2010, 10:40:53 pm

кароче:)) маска с трубкой реально мне не понравились (постоянно попадала вода в трубку) восьмерки вроде ничего но они только для вкладывания руки в воду.

Может быть не привык еще? Почему вода попадает в трубку?) Она разве такая короткая или погружаешься в воду сильно глубоко?)

Я вот плаваю с трубкой от MadWave и в ластах "коротышах". Сначала тоже было не привычно, дышать тяжело было =) Некоторые не могут плавать, так как дыша ртом, еще и почему-то дышат носом. Вода попадает))

Но зато отлично помогает сфокусироваться на технике. Одел и по 800 м погнал =)) Ты пробуй, главное чтобы желание было, а там уже приновишься =))

варяг от Декабря 31, 2010, 02:15:17 pm

не.. у меня трубка боковая

kirsonar от Декабря 31, 2010, 02:36:13 pm

Цитата: варяг от Декабря 31, 2010, 02:15:17 pm

не.. у меня трубка боковая

аааа ну так конечно плыть будет не комфортно. купи специальную, которая будет перед лицом, и она со специальным клапаном.