
Григор от Января 01, 2011, 02:09:31 am
Цитата: kirsonag 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.

Никакая вода не должна попадать даже с боковой трубкой. Вы правильно сказали, привыкнуть нужно некоторое время, просто на просто.

sosniп от Января 05, 2011, 11:42:28 am
боковая трубка-для наблюдения за рыбками.для тренировок вообще непригодна-в топку ее!ничего привыкать даже.

а вода попадает всегда.если клапана нет-выплевывать в трубку резким выдохом,как кит,если есть клапан,то повезло.гонял 6-8 лет без клапана-привык за 1-2 месяца и все тип-топ.

Григор от Января 05, 2011, 09:37:21 pm
Цитата: sosniп от Января 05, 2011, 11:42:28 am
боковая трубка-для наблюдения за рыбками.для тренировок вообще непригодна-в топку ее!ничего привыкать даже.

а вода попадает всегда.если клапана нет-выплевывать в трубку резким выдохом,как кит,если есть клапан,то повезло.гонял 6-8 лет без клапана-привык за 1-2 месяца и все тип-топ.

Точно, у моей есть клапан. А без него хреново, значит?

sosniп от Января 05, 2011, 09:45:27 pm
в клапан прив вдохе-выдохе остатки воды уходят,а если клапана нет-они стоят у рта.соотв при вдохе сразу попадают в рот и захлеб.без клапана надо так: резкий полный выдох и долги полный вдох,потом повтор.особенно тяжело после резкого мгновенного выдоха сразу вдыхать,т.к. проявляется привычка делать паузу перед вдохом,но за это время вода по трубке опять спускается к изгибу и при вдохе попадает вместе с воздухом в рот-и захлеб.но боковую трбку выкинуть-мешает руке,дребежит,руки не сложишь,под скоростью еще и загибается назад-вообщем отстой.

а вообще с клапаном дышать можно как угодно-этим он универсален,но не тренирует темпа дыхания,резкого выдоха,вообщем дыхательных упражннений меньше.всегда есть соблазн к халяве.но удобней.

Григор от Января 05, 2011, 10:40:46 pm
Цитата: sosniп от Января 05, 2011, 09:45:27 pm
в клапан прив вдохе-выдохе остатки воды уходят,а если клапана нет-они стоят у рта.соотв при вдохе сразу попадают в рот и захлеб.без клапана надо так: резкий полный выдох и долги полный вдох,потом повтор.особенно тяжело после резкого мгновенного выдоха сразу вдыхать,т.к. проявляется привычка делать паузу перед вдохом,но за это время вода по трубке опять спускается к изгибу и при вдохе попадает вместе с воздухом в рот-и захлеб.но боковую трбку выкинуть-мешает руке,дребежит,руки не сложишь,под скоростью еще и загибается назад-вообщем отстой.

а вообще с клапаном дышать можно как угодно-этим он универсален,но не тренирует темпа дыхания,резкого выдоха,вообщем дыхательных упражннений меньше.всегда есть соблазн к халяве.но удобней.

Понятно!

vladikuz от Января 12, 2011, 09:56:20 pm
Фронтальная трубка - это замечательная штука! Я, правда, понял, что в моём возрасте научиться хорошо плавать практически невозможно, и потому использую такую трубку (у меня "MadWave") для фитнеса - обожаю "нарезать" сотни метров с ней в комплекте с короткими ластами от AquaSphere :)

asha от Января 12, 2011, 11:22:34 pm
Не понял это прикол или серьезно ? А то я собрался покупать и трубку и ласты.

vladikuz от Января 14, 2011, 09:42:09 am
Цитата: asha от Января 12, 2011, 11:22:34 pm
Не понял это прикол или серьезно ? А то я собрался покупать и трубку и ласты.
В чём здесь "прикол" ? Всё серьезно.
Посмотрите это: <http://www.youtube.com/watch?v=mP0nrX6pYPc>

asha от Января 14, 2011, 12:20:11 pm
Понял, спасибо за ссылку.

Sirius от Января 14, 2011, 10:31:14 pm
я в 38 без трубки и без ласт нарезаю, так что можете не запариваться ;D

варяг от Января 16, 2011, 10:31:54 pm
наконец то. прорвало. сегодня я поймал темп и вообще примерно стал чувствовать как плыть. пусть я делаю это медленно ..но..! я почувствовал что происходит в воде. от неудач я уже задумывался может это не мое и тп. но с Божьей помощью..видно наверху меня пожалели... мне дали надежду.

и посему---- респекты всем кто мне помогал советами..

отдельные респекты---- Андрею-за то что наставил меня на путь байдарочного весла.Спасибо Андрюха.

Григору -за совет плыть медленно.

Санчо- за согласование рук и ног.

Ромычу-- за терпение

Власу--за высокий локоть

Респектую всем . желаю всем участникам форума всего самого хорошего. спасибо.

и чуть не забыл...! но это наверное самое главное совет Андрея---не надо плавать и думать о разряде. надо получать удовольствие от плавания и не спешить

Григор от Января 17, 2011, 07:58:43 pm
Цитата: варяг от Января 16, 2011, 10:31:54 pm
и чуть не забыл...! но это наверное самое главное совет Андрея---не надо плавать и думать о разряде. надо получать удовольствие от плавания и не спешить
Аминь! Чемпионом мира всё равно уже не стать, правда?

варяг от Января 21, 2011, 11:58:37 pm
фиг знает ;)

kirsonar от Января 22, 2011, 12:28:37 am
Ха, если нравится, то все будет получаться!

Цитата: vladikuz от Января 14, 2011, 09:42:09 am
Цитата: asha от Января 12, 2011, 11:22:34 pm
Не понял это прикол или серьезно ? А то я собрался покупать и трубку и ласты.
В чём здесь "прикол" ? Всё серьезно.
Посмотрите это: <http://www.youtube.com/watch?v=mP0nrX6pYPc>
хорошая тема, 4X800 плыть с таким инвентарем)
У самого аналогичный инвентарь!

vs от Января 30, 2011, 07:32:05 pm
Господа, прошу прощения если не в тему - а не подскажите где эту самую фронтальную трубку можно купить в Мск? По интернету пробежался - нигде не нашел, везде только с креплением к маске :(

варяг от Января 30, 2011, 11:12:31 pm
http://www.swimshop.ru/product_info.php?cPath=32&products_id=1785&osCsid=d0446ec8170d78856df710507427e3bf

есть еще и фирменный тренажер для тренировки дыхательной мускулатуры на суше.

http://www.swimshop.ru/product_info.php?cPath=58&products_id=1757&osCsid=d0446ec8170d78856df710507427e3bf

но я сделал так- загубник дыхательной трубки замотал пластырем(не сам загубник а трубку(оставил небольшое отверстие)дешево и сердито

vs от Января 30, 2011, 11:40:32 pm
Варяг, Спасибо.

варяг от Февраля 07, 2011, 11:22:30 pm
так.. :) это наверное смешно но я как всякий начинающий чайник потихоньку обрастаю лопатками.. колобашками.. восьмерками.. вот жду на днях должны прити укороченные ласты с трубкой.... теперь по делу... мне кажется что у меня стало получаться своя какаято техника ... я имею в виду что у меня получается с акцентом на левую руку(тоесть основной толчек я делаю ей..(хотя правая у меня сильнее) ...правой так сделать я не могу.. парадокс..! что еще.. бас вот сегодня проплыл так- оттолкнулся от бортика .. поскользил.. + 7-8 гребков(циклов я имею в виду)мне это уже нравится. сегодня еще плавал в ластах только они мне большие по размеру (47) постоянно кержал их пальцами чтоб не слетели.. в итоге под конец свело судорогой обе ноги..(по очереди)..что еще.....постояно с кемто сталкиваюсь на дорожке:))))))))))))))))))))))))))))))

Григор от Февраля 08, 2011, 02:28:55 am
Цитата: варяг от Февраля 07, 2011, 11:22:30 pm
у меня получается с акцентом на левую руку(тоесть основной толчек я делаю ей..(хотя правая у меня сильнее) ...правой так сделать я не могу.. парадокс..!
Попробую угадать по методу Шерлока Холмса: ты дышишь всегда под правую руку? :)
Цитата: варяг от Февраля 07, 2011, 11:22:30 pm
сегодня еще плавал в ластах только они мне большие по размеру (47) постоянно кержал их пальцами чтоб не слетели
А ноги у тебя, получается, 46 размера? Если да, то зачем же тебе ласты? У тебя же не ноги, а короткие ласты! ;D

sosnin от Февраля 08, 2011, 08:45:56 am
Цитата: Григор от Февраля 08, 2011, 02:28:55 am
Цитата: варяг от Февраля 07, 2011, 11:22:30 pm
у меня получается с акцентом на левую руку(тоесть основной толчек я делаю ей..(хотя правая у меня сильнее) ...правой так сделать я не могу.. парадокс..!
Попробую угадать по методу Шерлока Холмса: ты дышишь всегда под правую руку? :)
причем под вдох локоть проваливаешь, наверно.

варяг от Февраля 08, 2011, 10:14:33 am
да дышу всегда под правую..... про локоть ничего сказать не могу я его не вижу....

Соснин че ты меня обламываешь!!!!!!!:) я уже летаю на крыльях что это индивидуальность техники:))))))))))))))))))))))))))))))

варяг от Февраля 08, 2011, 10:45:25 am
ноги у меня 45 размер.....(но я подумываю о пластике:))))))))))))))))))))))))))))))

короче если вам это поможет- у меня почемуто захват и пдтягивание воды правой рукой происходит тяжелее чем левой.. тоесть мне даже както неудобно это делать ..хрен знает в чем дело. (я уж думаю может рука больше забита ? в смысле мышцы и тп..) но с другой стороны ----плавая с акцентом на левую руку у меня получается скольжение и 7-8 гребков на бас..... не так уж плохо...!

sosnin от Февраля 08, 2011, 10:49:05 am
большая вероятность,что вдох делается невовремя.поэтому положение тела при гребке неоптимально во время гребка правой,или руку вкладываешь неправильно,или подсознательно пытаешься разогнаться во время вдоха,а потом не пытаешься ускориться на правой руке.в любом случае помогу упражнения на 1 руке и на согласование.если ты конечно не решил оттачивать свою особенность. ;)

варяг от Февраля 08, 2011, 10:53:37 am
блин Соснин хватит обламывать! Знаешь что я хочу услышать - ОООО!! тебе повезло ..многое неплывают по несколько лет чтобы так научиться.....а у тебя уже так получается через пол года!!!!

sosnin от Февраля 23, 2011, 06:55:24 pm
Цитата: варяг от Февраля 23, 2011, 04:28:06 pm
шесть с половиной гребков я имел в виду---шесть правой семь левой!
это значит их 13!

vladikuz от Февраля 24, 2011, 08:22:31 am
Цитата: варяг от Февраля 08, 2011, 06:49:23 pm

....
на неделе придут укороченные ласты и трубка и тогда

....

Так пришли или ещё нет? Если не секрет - какие, конкретно (бренд, модель), трубка и ласты?

варяг от Февраля 24, 2011, 02:39:10 pm
удалено модератором.
автору топика - первое (оно же последнее) предупреждение

трубка вроде пропускает воду.....но не факт еще не разобрался до конца. но мне с ней не очень. тем более мне тренер сказал надо дыхание ставить. а ласты пахнут какой то херней:)))))))))) мама мне уже мозг вынесла:)))запах в квартире:)щас не очень..но все равно есть.

vladikuz от Февраля 24, 2011, 03:37:20 pm
Цитата: варяг от Февраля 24, 2011, 02:39:10 pm
удалено модератором.

автору топика - первое (оно же последнее) предупреждение трубка вроде пропускает воду.....но не факт еще не разобрался до конца. но мне с ней не очень. тем более мне тренер сказал надо дыхание ставить. а ласты пахнут какой то херней:)))))))))) мама мне уже мозг вынесла:)))запах в квартире:)щас не очень..но все равно есть.
Так всё-таки, что за трубка, и что за ласты? :)
В трубке может быть клапан пропускает?

варяг от Февраля 24, 2011, 03:47:37 pm
трубка мед вей может и клапан. а ласты укороченные..на сайте сине желтые

варяг от Февраля 24, 2011, 10:29:45 pm
щас токо из баса. плавание с колобашкой 25 метров на скольжение 9 гребков.(отталкивание от бортика)

плавание в координации на скольжение 10 гребков

одна рука прижата под гребущую вдох - 12-13 гребков

понравилось плавать в ластах в координации.

что хреново- дыхание никак не привыкну. тренер сказал дышать3-3 я как получается..забываюсь просто.путаюсь.
но стараюсь.

еще мен кажется у меня поздний захват воды. начинаю делать раньше нет такого чувства скольжения.

Григор от Февраля 24, 2011, 11:37:09 pm
Цитата: варяг от Февраля 24, 2011, 10:29:45 pm

щас токо из баса. плавание с колобашкой 25 метров на скольжение 9 гребков.(отталкивание от бортика)

плавание в координации на скольжение 10 гребков

одна рука прижата под гребущую вдох - 12-13 гребков

понравилось плавать в ластах в координации.

что хреново- дыхание никак не привыкну. тренер сказал дышать3-3 я как получается..забываюсь просто.путаюсь.
но стараюсь.

еще мен кажется у меня поздний захват воды. начинаю делать раньше нет такого чувства скольжения.

Отлично! И как тебе так удаётся сейчас? Хотелось бы увидеть воочию, нет ли тут фокуса какого-то. :)

варяг от Февраля 24, 2011, 11:41:53 pm
Григор:)))))))))))))))))) бассейн у нас на 18 метров:)) шутка.

я щас задумался может у мменя и правда с математикой проблемы?. да вроде правильно считал

@LE}{@NDER от Февраля 24, 2011, 11:42:43 pm
Цитата: варяг от Февраля 24, 2011, 10:29:45 pm
щас токо из баса. плавание с колобашкой 25 метров на скольжение 9 гребков.(отталкивание от бортика)

плавание в координации на скольжение 10 гребков

одна рука прижата под гребущую вдох - 12-13 гребков

понравилось плавать в ластах в координации.

что хреново- дыхание никак не привыкну. тренер сказал дышать 3-3 я как получается..забываюсь просто.путаюсь.
но стараюсь.

еще мен кажется у меня поздний захват воды. начинаю делать раньше нет такого чувства скольжения.

То что с колабашкой получается меньше гребков чем в координации, говорит о неоптимальном положении тела в воде и неправильной работе ног, что вызывает дополнительное сопротивление.
Колабашка поднимает ноги выше, кроме того ноги остаются вытянутыми и не сгибаются в коленях, поэтому лучше обтекаемость.

варяг от Февраля 25, 2011, 12:07:05 am
здорово....а как с этим бороться?

@LE}{@NDER от Февраля 25, 2011, 12:24:09 am
Цитата: варяг от Февраля 25, 2011, 12:07:05 am
здорово....а как с этим бороться?
ответил в личку.

варяг от Февраля 25, 2011, 12:37:45 am
респек. я вообще чувствую что ногами не так работаю. но тренер сказал вроде нормально. надо купить видео камеру чтоб под водой снимать

<http://vimeo.com/4636608>

как скользит этот парень!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

@LE}{@NDER от Февраля 25, 2011, 12:47:29 am
Цитата: варяг от Февраля 25, 2011, 12:37:45 am
респек. я вообще чувствую что ногами не так работаю. но тренер сказал вроде нормально. надо купить видео камеру чтоб под водой снимать
при нормальной работе ногами гребков должно быть меньше чем при плавании с колабашкой, в противном случае что то не так либо с ногами, либо с положением тела - это факт.

варяг от Февраля 27, 2011, 03:12:00 pm
вот и посмотрим когда сниму на видео:))) завтра поеду за камерой с аква боксом

варяг от Февраля 27, 2011, 08:01:32 pm
кстати.испытал сегодня трубку нормально в ванной. ничего ни течет. все нормально.

Sirius от Февраля 27, 2011, 09:38:13 pm
видео выкладывай

варяг от Февраля 27, 2011, 10:14:54 pm

видео..завтра куплю камеру..потом в ближайшее время сниму.

щас меня беспокоит то что с колобашкой скольжение лучше чем когда я плыву ногами..ну ничего видеосъемка покажет:))))))))))

варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm
добрый вечер:))) сегодня был мой почти рекорд:) 50 метров за 36 секунд!!! а это почти 3-й взрослый!!!!!!! ахренеть :)) и это при том что старт гавно и поворот тоже. и плыл как в киселе. Вопрос в чем может быть проблема?- такая фигня- одеваю укороченные ласты и плыву с наплывом. скольжение хорошее.(ластами практически не работаю..чуть чуть..процентов на 10 не более. снимаю ласты пробую на голых ногах и просто как через кисель..хотя ногами рублю всюю.. .

да..очки сегодня еще развалились:))

и еще..может это поможет?- когда в ластах то у меня ощущение что ноги лежат на воде сверху.. а когда без ласт ..такого нет

ЕвгенийК от Марта 01, 2011, 12:45:39 am
Цитата: варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm
снимаю ласты пробую на голых ногах и просто как через кисель..хотя ногами рублю всюю.. .

) это нормально. привыкаешь к реакции на свое усилие, потом снимаешь ласты и сразу ощущаешь разницу. попробуй сразу после лопаток поплавать быстро - будет то же самое.

madfish от Марта 01, 2011, 08:42:08 am
Давай варяг, жги! Докажи что в 32 жизнь только начинается, и мы еще зажжем на ЧМ =)

Long2Swim от Марта 01, 2011, 10:16:56 am
Однозначно, в 32 только начинается! Я вот встал на горные лыжи!!!! За неделю катания в Альпах дошел до красных трасс!!!! Хочу сказать, что на лыжах научиться кататься проще, чем плавать... ;D ;D

Pusk от Марта 01, 2011, 10:52:08 am
Варяг, я той же фигней, что и ты страдаю. Только плаваю 1-2 раза в неделю и с физикой похуже.
Цель - проплыть кролем по третьему разряду.
сейчас 33 г. начал в 32. Хотел просто без остановки плавать научиться. Научился. Правда брасом и неспешно. 2,5 км/час. Но хоть целый день.
Недавно занялся кролем.
С середины января перелез из длинной воды в короткую. На короткой технику оказалось проще отработать.
Сейчас 43 сек/50м, бассейн 25м. Было больше минуты полтора месяца назад.
Посмотрел твоё последнее видео. Понравилось, как скользишь. Первая часть гребка нормальная. Мне до тебя далеко! А вот дышишь очень часто. Страдает равномерность продвижения. Я так же начинал и буквально умирал через 50-100 м.
Посидел на дне, походил по нему. затем поплавал с одним вдохом на 5 гребков. И стал плыть -8 сек/50м. Главный секрет - с плавным и неспешным выдохом.
Я вдыхаю в пол силы и начинаю тихо-тихо и равномерно выдыхать. Тело медленно уходит на дно. Когда пузыри заканчиваются - выныриваю. Растягиваю на 20-30 сек. Повторяю по 3-4 раза. После этого плыву с вдохом на 5-7 гребков.
50 м. плыву с одним вдохом на 5 гребков. На финише реже, но приходится потерпеть.

sosnin от Марта 01, 2011, 11:51:09 am
Цитата: варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm
одеваю укороченные ласты и плыву с наплывом. скольжение хорошее.(ластами практически не работаю..чуть чуть..процентов на 10 не более. снимаю ласты пробую на голых ногах и просто как через кисель..хотя ногами рублю всюю.. .
проблема в положении тела.надо учиться попу поднимать.вообще много дальников у кого ноги "тонут" немного,но у них попа на поверхности.а у начинающих ноги тонут вместе с попой.в свое время исправлял плаванием с калабашкой или ее половиной.ну и пресс качать, в воде.

Sirius от Марта 01, 2011, 03:10:00 pm
Цитата: варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm
сегодня был мой почти что рекорд: 50 метров за 36 секунд!!!

молодец, брат! я ж тебе говорил - над техникой поработать, и поплывешь. Давай из 35 выплывай. И когда плывешь, про технику не забывай, не руби, как дровосек. Частота гребков ничего не даст.

варяг от Марта 01, 2011, 06:10:39 pm

:)) ребята спасибо большое. прочитал все сообщения и чувствую как будто у меня сегодня день рождения и приходят гости с подарками:)))))) теперь по делу.- я уверен смогу выплыть из 35 за месяц. насчет камеры гоова пухнет- есть вариант купить бу с аквабоксом продают за 10 000 руб типа раньше камера стоила десятку и бокс пятнашку. боюсь куплю..если начнет глючить попал:)).

еще меня мучит реально мысль..чтоже происходит с моим телом когда я в ластах и без???.. реально ластами я практически не работаю..еле..еле..а ощущение скольжения абсолютно другое.

народ давайте совет по поводу видеокамеры или фотика с функцией записи. потому что я настроен купить чтоб самому увидеть себя со стороны и увидеть из воды положение тела.

насчет дыхания..пиз...ц---я так понял это одна из главных моих проблем. никак не могу делать то что сказал тренер..все время сбиваюсь... подстраиваюсь..

ребята я всетаки думаю что Sosnip близок к истине мое отсутствие скольжения в координации изза того что проваливаю.

насчет камеры-- а что если взять фотик с функцией видео и аквабоксом?

Mobidic от Марта 01, 2011, 06:20:30 pm

У с такими успехами тебе надо уже задачу ставить из 35 плыть с воды).

Swimmer48 от Марта 01, 2011, 06:23:33 pm

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:10:39 pm

:)) ребята спасибо большое. прочитал все сообщения и чувствую как будто у меня сегодня день рождения и приходят гости с подарками:)))))) теперь по делу.- я уверен смогу выплыть из 35 за месяц. насчет камеры гоова пухнет- есть вариант купить бу с аквабоксом продают за 10 000 руб типа раньше камера стоила десятку и бокс пятнашку. боюсь куплю..если начнет глючить попал:)).

еще меня мучит реально мысль..чтоже происходит с моим телом когда я в ластах и без???.. реально ластами я практически не работаю..еле..еле..а ощущение скольжения абсолютно другое.

народ давайте совет по поводу видеокамеры или фотика с функцией записи. потому что я настроен купить чтоб самому увидеть себя со стороны и увидеть из воды положение тела.

насчет дыхания..пиз...ц---я так понял это одна из главных моих проблем. никак не могу делать то что сказал тренер..все время сбиваюсь... подстраиваюсь..

ребята я всетаки думаю что Sosnip близок к истине мое отсутствие скольжения в координации изза того что проваливаю.

насчет камеры-- а что если взять фотик с функцией видео и аквабоксом?

Если сбиваешься, то тренируйся сначала на руках, либо на 1 руке плавание, медленно постепенно.

варяг от Марта 01, 2011, 06:27:09 pm

Цитата: Mobidic от Марта 01, 2011, 06:20:30 pm

У с такими успехами тебе надо уже задачу ставить из 35 плыть с воды).

как понять из воды? старт от бортика?

варяг от Марта 01, 2011, 06:28:41 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 01, 2011, 06:23:33 pm

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:10:39 pm

:)) ребята спасибо большое. прочитал все сообщения и чувствую как будто у меня сегодня день рождения и приходят гости с подарками:)))))) теперь по делу.- я уверен смогу выплыть из 35 за месяц. насчет камеры гоова пухнет- есть вариант купить бу с аквабоксом продают за 10 000 руб типа раньше камера стоила десятку и бокс пятнашку. боюсь куплю..если начнет глючить попал:)).

еще меня мучит реально мысль..чтоже происходит с моим телом когда я в ластах и без???.. реально ластами я практически не работаю..еле..еле..а ощущение скольжения абсолютно другое.

народ давайте совет по поводу видеокамеры или фотика с функцией записи. потому что я настроен купить чтоб самому увидеть себя со стороны и увидеть из воды положение тела.

насчет дыхания..пиз...ц---я так понял это одна из главных моих проблем. никак не могу делать то что сказал тренер..все время сбиваюсь... подстраиваюсь..

ребята я всетаки думаю что Sosniп близок к истине мое отсутствие скольжения в координации изза того что проваливаю.

насчет камеры-- а что если взять фотик с функцией видео и аквабоксом?
Если сбиваешься, то тренируйся сначала на руках, либо на 1 руке плавание, медленно постепенно.
когда пробую на руках(с колобашкой) то еще более менее и то с косяками. то есть пока не поставлю дыхание координацию не трогать ?

Mobicid от Марта 01, 2011, 06:30:19 pm
Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:27:09 pm
Цитата: Mobicid от Марта 01, 2011, 06:20:30 pm
У с такими успехами тебе надо уже задачу ставить из 35 плыть с воды).

как понять из воды? старт от бортика?
ну да в процессе тренировки .

Mobicid от Марта 01, 2011, 06:34:34 pm
1.По плавай задание 25 левой 25 правой 25 на ногах 25 полной так 4 по 100 можно ну или в зависимости от возможностей самому можно комбинировать . 2.Или вот ещё на сцепление попеременно левой полный цикл правой полный цикл . Можно так же комбинировать как и предыдущее руки ноги полная .

варяг от Марта 01, 2011, 06:34:43 pm
я думаю получится быстрее:)))))) я серьезно. просто сужу по ощущениям с тумбочки и от бортика

Swimmer48 от Марта 01, 2011, 06:37:36 pm
Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:28:41 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 01, 2011, 06:23:33 pm
Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:10:39 pm
:) ребята спасибо большое. прочитал все сообщения и чувствую как будто у меня сегодня день рождения и приходят гости с подарками:)))))) теперь по делу.- я уверен смогу выплыть из 35 за месяц. насчет камеры гоова пухнет- есть вариант купить бу с аквабоксом продают за 10 000 руб типа раньше камера стоила десятку и бокс пятнашку. боюсь куплю..если начнет глючить попал:)).

еще меня мучит реально мысль..чтоже происходит с моим телом когда я в ластах и без???.. реально ластами я практически не работаю..еле..еле..а ощущение скольжения абсолютно другое.

народ давайте совет по поводу видеокамеры или фотика с функцией записи. потому что я настроен купить чтоб самому увидеть себя со стороны и увидеть из воды положение тела.

насчет дыхания..пиз...ц---я так понял это одна из главных моих проблем. никак не могу делать то что сказал тренер..все время сбиваюсь... подстраиваюсь..

ребята я всетаки думаю что Sosniп близок к истине мое отсутствие скольжения в координации изза того что проваливаю.

насчет камеры-- а что если взять фотик с функцией видео и аквабоксом?
Если сбиваешься, то тренируйся сначала на руках, либо на 1 руке плавание, медленно постепенно.
когда пробую на руках(с колобашкой) то еще более менее и то с косяками. то есть пока не поставлю дыхание координацию не трогать ?
Не то что совсем просто соотношение разное. Больше упражнений меньше координации и смещаешь так соотношение ближе к координации.

варяг от Марта 01, 2011, 06:37:44 pm
Цитата: Mobicid от Марта 01, 2011, 06:34:34 pm

По плавай задание 25 левой 25 правой 25 на ногах 25 полной так 4 по 100 можно ну или в зависимости от возможностей самому можно комбинировать .

мне кажется хорошая мысль. только надо будет тогда увеличить время тренировки. первые 45 мин так как вы предлагаете. перерыв повороты..старт... вторые 45 задание тренера. он сказал тренировать 1-1...2-2....3-3...

Mobidic от Марта 01, 2011, 06:47:14 pm

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:37:44 pm

Цитата: Mobidic от Марта 01, 2011, 06:34:34 pm

По плавай задание 25 левой 25 правой 25 на ногах 25 полной так 4 по 100 можно ну или в зависимости от возможностей самому можно комбинировать .

мне кажется хорошая мысль. только надо будет тогда увеличить время тренировки. первые 45 мин так как вы предлагаете. перерыв повороты..старт... вторые 45 задание тренера. он сказал тренировать 1-1...2-2....3-3... не ну разделять ниче не надо .эти задания надо согласовать с тренером . ИМХО

Григор от Марта 01, 2011, 06:49:51 pm

Цитата: варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm

добрый вечер:))) сегодня был мой почти рекорд:)) 50 метров за 36 секунд!!! а это почти 3-й взрослый!!!!!!!!!!!! ахренеть :)))

А если специально будешь готовиться к старту несколько дней, а лучше недели две, то поплывёшь намного быстрее.

5 лет назад, перед первыми моими соревнованиями в жизни, плавал со старта за 40. Ну, думал на соревнованиях повезёт, может, и поплыву за 37. Представляешь, каково было моё удивление, когда проплыл с воды, на короткой воде, за 32,6!

У вас не бывают клубные соревы? Готовься, поучаствуй, я думаю будешь приятно удивлён. Готовиться, имею ввиду сбросить нагрузки, откупываться, отдохнуть может быть дня 2-3. Поверь, очень сильно влияет на результат.

sosnin от Марта 01, 2011, 07:08:06 pm

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:37:44 pm

Цитата: Mobidic от Марта 01, 2011, 06:34:34 pm

По плавай задание 25 левой 25 правой 25 на ногах 25 полной так 4 по 100 можно ну или в зависимости от возможностей самому можно комбинировать .

он сказал тренировать 1-1...2-2....3-3...

ты себе постоянного тренера нашёл?если да-то наши советы-это просто советы,кот. не обязательно выполнять надо.

Sirius от Марта 01, 2011, 07:10:53 pm

Цитата: Григор от Марта 01, 2011, 06:49:51 pm

Цитата: варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm

добрый вечер:))) сегодня был мой почти рекорд:)) 50 метров за 36 секунд!!! а это почти 3-й взрослый!!!!!!!!!!!! ахренеть :)))

А если специально будешь готовиться к старту несколько дней, а лучше недели две, то поплывёшь намного быстрее.

5 лет назад, перед первыми моими соревнованиями в жизни, плавал со старта за 40. Ну, думал на соревнованиях повезёт, может, и поплыву за 37. Представляешь, каково было моё удивление, когда проплыл с воды, на короткой воде, за 32,6!

у меня аналогично... накануне проплывешь - 37. Завтра на соревнованиях - 31

sosnin от Марта 01, 2011, 07:12:35 pm

Цитата: Sirius от Марта 01, 2011, 07:10:53 pm

Цитата: Григор от Марта 01, 2011, 06:49:51 pm

Цитата: варяг от Февраля 28, 2011, 11:45:16 pm

добрый вечер:))) сегодня был мой почти рекорд:)) 50 метров за 36 секунд!!! а это почти 3-й взрослый!!!!!!!!!!!! ахренеть :)))

А если специально будешь готовиться к старту несколько дней, а лучше недели две, то поплывёшь намного быстрее.

5 лет назад, перед первыми моими соревнованиями в жизни, плавал со старта за 40. Ну, думал на соревнованиях повезёт, может, и поплыву за 37. Представляешь, каково было моё удивление, когда проплыл с воды, на короткой воде, за 32,6!

у меня аналогично... накануне проплывешь - 37. Завтра на соревнованиях - 31

не полностью плыли,когда 37 было.

Peter68 от Марта 01, 2011, 07:16:52 pm

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:10:39 pm

насчет камеры гоова пухнет

Вот тебе еще вариант <http://www.ixbt.com/divideo/sanyo-vpc-ca9.shtml> . Аквабокс не нужен, можно погружать в воду до 1.5 м. Стоит порядка 12000.

варяг от Марта 01, 2011, 07:35:44 pm

Цитата: Peter68 от Марта 01, 2011, 07:16:52 pm

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 06:10:39 pm

насчет камеры гоова пухнет

Вот тебе еще вариант <http://www.ixbt.com/divideo/sanyo-vpc-ca9.shtml> . Аквабокс не нужен, можно погружать в воду до 1.5 м. Стоит порядка 12000.

тренер дает мне занятия раз в месяц. когда я приезжаю в Москву.

камера не знаю..картинка в воде ужасная.

madfish от Марта 01, 2011, 08:33:03 pm

Блин, мне пока не 32, но уже скоро, у меня четвертак кролем 13.02 с со старта, и батом 31.9с 50м по короткой. Я думаю что у меня косяки чувством гребка и локтем. Я руку не могу вывернуть в плече так чтобы локоть был высокий, как показывают на видео. Ну и согласование хреновое по любому... Почитал Каунсильмена, он там грузит про то что рука должна все время рулить под водой под разными углами типа гребного винта... голова распухла от него. Сейчас решил при проносе руку не сгибать в локте а прямую проносить.

варяг от Марта 01, 2011, 08:38:13 pm

а есть видео где ты плывешь?

madfish от Марта 02, 2011, 12:08:27 am

Цитата: варяг от Марта 01, 2011, 08:38:13 pm

а есть видео где ты плывешь?

Бат есть четвертак...

варяг от Марта 02, 2011, 01:12:21 am

скинь пожалуйста глянуть

vladikuz от Марта 03, 2011, 11:08:16 am

варяг

Как недорогой вариант, могу посоветовать мыльницу Canon PowerShot A495

<http://market.yandex.ru/model.xml?hid=91148&modelid=6029953&clid=502>

и к нему мягкий аквабокс DiCaPAC WP-510 (или WP-610)

http://www.foto.ru/dicapac_wp-510.html?from=ya#description

(у меня в таком чехле живёт Canon A560 уже два пляжных сезона, рассчитан на глубины до 5 метров, но есть сведения, что и на 10м проблем не было)

P.S. с трубкой-то попробовал поплавать (после тестов на протечку в ванной)?

варяг от Марта 03, 2011, 05:50:47 pm

насчет трубки отписался--протечек нет пробовал в ванной

с камерой определился. видео хорошее посмотрите

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

бокс отдельно куплю и все.

варяг от Марта 05, 2011, 03:57:33 pm

сегодня с утра за 34.5:))))))))))))))))))))))))))))))

и опять прихожу к мысли что байдарочным веслом всетаки быстрее продвижение. и еще много зависит от согласования рук и ног. это факт и никуда не денешься.

Swimmer48 от Марта 05, 2011, 04:04:28 pm
Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 03:57:33 pm
сегодня с утра за 34.5:))))))))))))))))))))))))))))))))))

и опять прихожу к мысли что байдарочным веслом все таки быстрее продвижение. и еще много зависит от согласования рук и ног. это факт и никуда не денешься.

У тебя нет ни байдарочного весла, ни плавания в первой четверти.

варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm
да.. я это понял. стараюсь побыстрее проплыть и как сумасшедший рву на себя воду. Так что абсолютно согласен с вами. кстати в ластах укороченных... вот приколы у меня получается плыть байдаркой. и ощущения супер.. скольжение.. отталкивание. проблема в том что не могу долго плавать в ластах. купил размер 45-46 а ногу давят. (может изза высокого подъема ноги) через 5 минут ноги немеют. думаю купить Speedo Ласты Training fins говорят нормальные. а так согласен с вами во всем. но дорогу осилит идущий. я вот ребята никогда не думал что дом буду строить... а щас уже в самом разгаре стройка:)))) приезжайте летом в гости. у нас голубые озера возьмем шашлык. палатки.. и с ночевкой:) подумайте. давайте летом соберемся

только из баса. сука день разочарований. я думаю что потолок мой при хорошем раскладе это 30 сек. блин. и то я думаю это что надо сделать. я просто вот как уперся в потолок и все. и даже не вижу что можно сделать чтобы улучшить плавание. Как правильно заметил Свиммер у меня и не байдарка и не в передней четверти.. короче хз.

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее.

Swimmer48 от Марта 06, 2011, 12:24:56 pm
варяг
Потому что надо сейчас все делать медленно и печально, а ты ускоряешься. Ты когда карате начинал заниматься бил сразу со всей силы и вставал в спарринги, я думаю, что нет. Ты сначала бил воздух причем медленно одной рукой, потом двумя, потом груша, а потом спарринги легкие. Тут так же, сначала плаваешь упражнения на одной руке, потом на двух на руках, потом медленно координация. У тебя типичная ошибка новичка, типа херли там плавание проплыву сразу быстро не трудясь это ж плавание.

варяг от Марта 06, 2011, 03:15:29 pm
ну. да. :) согласен. и вот еще-что это может значить?--вчера я думаю дай попробую байдаркой 25 метров на скорость с тумбочки стакр метров 7 под водой и сделал до бортика 22 гребка...помоему это даже слишком много!!!!!!!!!!!!!! за 15 сек. и когда я пытался сделать вдох то не получалось потому что вокруг лица и головы как будто все в брызгах.

кстати..ласты жали я их ножницами вчера увеличил до 47:))))))))))))))))))))))

Swimmer48 от Марта 06, 2011, 06:33:04 pm
Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 03:15:29 pm
ну. да. :) согласен. и вот еще-что это может значить?--вчера я думаю дай попробую байдаркой 25 метров на скорость с тумбочки стакр метров 7 под водой и сделал до бортика 22 гребка...помоему это даже слишком много!!!!!!!!!!!!!! за 15 сек. и когда я пытался сделать вдох то не получалось потому что вокруг лица и головы как будто все в брызгах.

кстати..ласты жали я их ножницами вчера увеличил до 47:))))))))))))))))))))))

Что ты неправильно плывешь.

madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm
Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее.
У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби

руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти...

Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:15:23 pm
Цитата: madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm
Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее. У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти... Для поиска баланса я что делал. Плыл раз с макс усилием, раз с макс темпом, раз как чувствуется, т.е. среднее усилие средний темп. Идеальный вариант это последний.

Reptilii от Марта 06, 2011, 08:29:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:15:23 pm
Цитата: madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm
Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее. У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти... Для поиска баланса я что делал. Плыл раз с макс усилием, раз с макс темпом, раз как чувствуется, т.е. среднее усилие средний темп. Идеальный вариант это последний. можно еще "разгонять технику". То есть поплывешь медленно (на чувство). Когда почувствуешь, что все идет технично, а руки и ноги согласованы, начинаешь увеличивать темп. Дойдя до определенного уровня темпа, уже поймешь свой предел на выбранной технике. После пары-тройки таких разгонов (желательно не более 25 метров на один отрезок), сделать несколько ускорений на максимум по 12.5 метров с хорошим отдыхом (проплывание в медленном темпе).

варяг от Марта 06, 2011, 08:41:56 pm
короче... вы будете ржать:)))))))))) мне понравилось снова плавать байдаркой с ускорением на левую руку:))))))))))

так..еще.. на ногах проплыл с дощечкой 25 метров за 20 сек. а 50 за 52.

еще в конце трени попробовал думаю дай на всю дам.... стартанул..врубил пятую:)))) и чувствую вода из под рук уходит и вплываю я в кисель... сбрасываю скорость и стараюсь на технику..вытягиваясь с чувством.. чтобы рука левая входит а правая нога бьет.. и о чудо...поплыл быстрее и легче:))

Григор от Марта 06, 2011, 08:42:51 pm
Цитата: Reptilii от Марта 06, 2011, 08:29:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:15:23 pm
Цитата: madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm
Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее. У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти... Для поиска баланса я что делал. Плыл раз с макс усилием, раз с макс темпом, раз как чувствуется, т.е. среднее усилие средний темп. Идеальный вариант это последний. можно еще "разгонять технику". То есть поплывешь медленно (на чувство). Когда почувствуешь, что все идет технично, а руки и ноги согласованы, начинаешь увеличивать темп. Дойдя до определенного уровня темпа, уже поймешь свой предел на выбранной технике. После пары-тройки таких разгонов (желательно не более 25 метров на один отрезок), сделать несколько ускорений на максимум по 12.5 метров с хорошим отдыхом (проплывание в медленном темпе). Я правильно понимаю, что проблема выбора правильного темпа, это, по сути, выбор такого максимального темпа, при котором ты ещё можешь сохранить правильную технику.

Reptilii от Марта 06, 2011, 08:48:47 pm
Цитата: Григор от Марта 06, 2011, 08:42:51 pm
Цитата: Reptilii от Марта 06, 2011, 08:29:40 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:15:23 pm

Цитата: madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm

Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее.

У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти...

Для поиска баланса я что делал. Плыл раз с макс усилием, раз с макс темпом, раз как чувствуется, т.е. среднее усилие средний темп. Идеальный вариант это последний.

можно еще "разгонять технику". То есть поплывешь медленно (на чувство). Когда почувствуешь, что все идет технично, а руки и ноги согласованы, начинаешь увеличивать темп. Дойдя до определенного уровня темпа, уже поймешь свой предел на выбранной технике. После пары-тройки таких разгонов (желательно не более 25 метров на один отрезок), сделать несколько ускорений на максимум по 12.5 метров с хорошим отдыхом (проплывание в медленном темпе).

Я правильно понимаю, что проблема выбора правильного темпа, это, по сути, выбор такого максимального темпа, при котором ты ещё можешь сохранить правильную технику.

Нет. Я имею ввиду максимальный темп, это когда ты понимаешь, что быстрее уже никак, что темп и усилие на воду у тебя максимальные. Тут нет проблемы выбора темпа. Здесь проблема выбора техники и ее отдельных элементов.

варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

Цитата: Reptilii от Марта 06, 2011, 08:48:47 pm

Цитата: Григор от Марта 06, 2011, 08:42:51 pm

Цитата: Reptilii от Марта 06, 2011, 08:29:40 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:15:23 pm

Цитата: madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm

Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее.

У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти...

Для поиска баланса я что делал. Плыл раз с макс усилием, раз с макс темпом, раз как чувствуется, т.е. среднее усилие средний темп. Идеальный вариант это последний.

можно еще "разгонять технику". То есть поплывешь медленно (на чувство). Когда почувствуешь, что все идет технично, а руки и ноги согласованы, начинаешь увеличивать темп. Дойдя до определенного уровня темпа, уже поймешь свой предел на выбранной технике. После пары-тройки таких разгонов (желательно не более 25 метров на один отрезок), сделать несколько ускорений на максимум по 12.5 метров с хорошим отдыхом (проплывание в медленном темпе).

Я правильно понимаю, что проблема выбора правильного темпа, это, по сути, выбор такого максимального темпа, при котором ты ещё можешь сохранить правильную технику.

Нет. Я имею ввиду максимальный темп, это когда ты понимаешь, что быстрее уже никак, что темп и усилие на воду у тебя максимальные. Тут нет проблемы выбора темпа. Здесь проблема выбора техники и ее отдельных элементов.

да. проблема техники ну а ключ к этому - делать все медленнее путем . я вот сегодня получил удовольствие от воды. и надо ее чувствовать.. я вот сегодня делаю гребок смотрю я как на волнах-вверх-вниз.. изменил направление гребка и появилось скольжение. и без качаний. и тянуться надо.

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:)

Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:59:54 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

Цитата: Reptilii от Марта 06, 2011, 08:48:47 pm

Цитата: Григор от Марта 06, 2011, 08:42:51 pm

Цитата: Reptilii от Марта 06, 2011, 08:29:40 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2011, 08:15:23 pm

Цитата: madfish от Марта 06, 2011, 08:07:02 pm

Цитата: варяг от Марта 05, 2011, 04:40:04 pm

вот кстати пришла гениальная мысль в голову.----чем быстрее я хочу проплыть тем получается медленнее.

У меня тоже самое... хочу рвануть и быстрее поплыть а никак, есть какой-то предел, и как быстро ты не греби руками и ногами, плыть не получается. Нужен баланс какой-то найти...

Для поиска баланса я что делал. Плыл раз с макс усилием, раз с макс темпом, раз как чувствуется, т.е. среднее усилие средний темп. Идеальный вариант это последний.

можно еще "разгонять технику". То есть поплывешь медленно (на чувство). Когда почувствуешь, что все идет технично, а руки и ноги согласованы, начинаешь увеличивать темп. Дойдя до определенного уровня темпа, уже поймешь свой предел на выбранной технике. После пары-тройки таких разгонов (желательно не более 25 метров

на один отрезок), сделать несколько ускорений на максимум по 12.5 метров с хорошим отдыхом (проплывание в медленном темпе).

Я правильно понимаю, что проблема выбора правильного темпа, это, по сути, выбор такого максимального темпа, при котором ты ещё можешь сохранить правильную технику.

Нет. Я имею ввиду максимальный темп, это когда ты понимаешь, что быстрее уже никак, что темп и усилие на воду у тебя максимальные. Тут нет проблемы выбора темпа. Здесь проблема выбора техники и ее отдельных элементов.

да. проблема техники ну а ключ к этому - делать все медленнее путем . я вот сегодня получил удовольствие от воды. и надо ее чувствовать.. я вот сегодня делаю гребок смотрю я как на волнах-вверх-вниз.. изменил направление гребка и появилось скольжение. и без качаний. и тянуться надо.

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

Ты сам додумался до того, что чувствовать воду пытаться надо или ты все-таки внимательно прочитал то, что я пишу тут всем долго время?)

варяг от Марта 06, 2011, 09:05:18 pm

свиммер :))) сегодня прощено:)))так что простите меня ребята:))))))))))))))

Свиммер ну ты делай скидку на возраст.:))))))))) я молодой и хочется все сразу:)))

Григор от Марта 07, 2011, 01:44:31 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

И без шуток, отличная идея. Я так делаю иногда: пишу все мои ошибки, которые время от времени проявляются, и бумажку беру с собой в басс. Иногда выхожу из воды, и перечитываю. Кстати, на бумажке у меня бывает не три, а гораздо больше пунктов - штук 15 как минимум ;D.

варяг от Марта 07, 2011, 11:24:42 am

A!! от..еще надо написать----- чтобы гребок был перпендикулярен телу! ато то вверх и вниз бросает... товыталкиваю себя то зарываюсь.

я в теме синхронизация рук и ног хорошее видео нарыл закинул ссылку.

@LE}{@NDER от Марта 07, 2011, 12:17:41 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 01:44:31 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

И без шуток, отличная идея. Я так делаю иногда: пишу все мои ошибки, которые время от времени проявляются, и бумажку беру с собой в басс. Иногда выхожу из воды, и перечитываю. Кстати, на бумажке у меня бывает не три, а гораздо больше пунктов - штук 15 как минимум ;D.

Больше чем на одном - двух элементах сосредоточиться одновременно нереально. Именно для этого и изобрели упражнения, чтобы эти 1-2 элемента изолировать и сосредоточиться на них.

варяг от Марта 07, 2011, 02:03:54 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 07, 2011, 12:17:41 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 01:44:31 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

И без шуток, отличная идея. Я так делаю иногда: пишу все мои ошибки, которые время от времени проявляются, и бумажку беру с собой в басс. Иногда выхожу из воды, и перечитываю. Кстати, на бумажке у меня бывает не три, а гораздо больше пунктов - штук 15 как минимум ;D.

Больше чем на одном - двух элементах сосредоточиться одновременно нереально. Именно для этого и изобрели упражнения, чтобы эти 1-2 элемента изолировать и сосредоточиться на них.

умная мысль.

только из бассейна. пришел к мысли .(точнее мне об этом говорили некоторые люди :)))))) но молодость :)))) мы ведь все пытаемся доказать что все наоборот.. так вот- у меня получится только байдаркой. передняя четверть это при супер мощных и больших ногах(размер так 47- и выше))))

Григор от Марта 07, 2011, 09:22:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 07, 2011, 12:17:41 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 01:44:31 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

И без шуток, отличная идея. Я так делаю иногда: пишу все мои ошибки, которые время от времени проявляются, и бумажку беру с собой в басс. Иногда выхожу из воды, и перечитываю. Кстати, на бумажке у меня бывает не три, а гораздо больше пунктов - штук 15 как минимум ;D.

Больше чем на одном - двух элементах сосредоточиться одновременно нереально. Именно для этого и изобрели упражнения, чтобы эти 1 -2 элемента изолировать и сосредоточиться на них.

+1!!!

В этом самая большая проблема и заключается. Одно начинаю правильно делать, другое валится. Другое исправляю - третье рушится. Точно как у клоуна в цирке, который пытается несколько предметов одновременно держать, и всё время что-то из них падает.

Swimmer48 от Марта 07, 2011, 09:28:09 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 09:22:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 07, 2011, 12:17:41 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 01:44:31 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

И без шуток, отличная идея. Я так делаю иногда: пишу все мои ошибки, которые время от времени проявляются, и бумажку беру с собой в басс. Иногда выхожу из воды, и перечитываю. Кстати, на бумажке у меня бывает не три, а гораздо больше пунктов - штук 15 как минимум ;D.

Больше чем на одном - двух элементах сосредоточиться одновременно нереально. Именно для этого и изобрели упражнения, чтобы эти 1 -2 элемента изолировать и сосредоточиться на них.

+1!!!

В этом самая большая проблема и заключается. Одно начинаю правильно делать, другое валится. Другое исправляю - третье рушится. Точно как у клоуна в цирке, который пытается несколько предметов одновременно держать, и всё время что-то из них падает.

Потому и нужно планирование с контролем, чтобы отслеживать , когда надо менять упражнения и чему уделить внимание.

Gay от Марта 07, 2011, 09:52:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 07, 2011, 09:28:09 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 09:22:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 07, 2011, 12:17:41 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 01:44:31 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2011, 08:54:29 pm

вообще надо написать на стенке-- тянуться. не спешить.согласование!:))

И без шуток, отличная идея. Я так делаю иногда: пишу все мои ошибки, которые время от времени проявляются, и бумажку беру с собой в басс. Иногда выхожу из воды, и перечитываю. Кстати, на бумажке у меня бывает не три, а гораздо больше пунктов - штук 15 как минимум ;D.

Больше чем на одном - двух элементах сосредоточиться одновременно нереально. Именно для этого и изобрели упражнения, чтобы эти 1 -2 элемента изолировать и сосредоточиться на них.

+1!!!

В этом самая большая проблема и заключается. Одно начинаю правильно делать, другое валится. Другое исправляю - третье рушится. Точно как у клоуна в цирке, который пытается несколько предметов одновременно держать, и всё время что-то из них падает.

Потому и нужно планирование с контролем, чтобы отслеживать , когда надо менять упражнения и чему уделить внимание.

Может я совсем бездарный пловец, но реальное продвижение в освоении техники наступило только когда стала плавать каждый день не меньше часа. И бумажки тоже с пунктами (думала я одна такая чокнутая). И раз в неделю тренер корректирует.

Swimmer48 от Марта 07, 2011, 09:54:58 pm

Gay

Ну так правильно, чтобы лучше плавать надо больше плавать. И хорошо, что тренер корректирует. Вариант с камерой нужен для тех у кого нет тренера.

Reptilii от Марта 07, 2011, 10:04:52 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 07, 2011, 09:54:58 pm
Gay

Ну так правильно, чтобы лучше плавать надо больше плавать. И хорошо, что тренер корректирует. Вариант с камерой нужен для тех у кого нет тренера.
Ну даже и для тренера хорошее подспорье будет.

варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm
кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа

Григор от Марта 07, 2011, 11:24:36 pm
Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm
кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа
Варяг, на 120 % согласен! Я тоже начинаю что-то понимать, и главное, запоминать (мышечно), только в том случае, когда хожу каждый день. Стоит пропустить один день - всё забывается, и приходится начать с нуля. Я думал у меня это старческий склероз, но вижу, что у более молодых так же. Как приятно осознать это :)

Григор от Марта 07, 2011, 11:25:54 pm
Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm
кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа
Кстати, а ты пробовал два раза в день плавать - утром, и вечером. Когда попробуешь, сразу поймёшь, почему люди плывут полтос за 21 секунду!!!

варяг от Марта 07, 2011, 11:32:10 pm
Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 11:25:54 pm
Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm
кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа
Кстати, а ты пробовал два раза в день плавать - утром, и вечером. Когда попробуешь, сразу поймёшь, почему люди плывут полтос за 21 секунду!!!

короче.. может я извращенец:))))),,,НО! я сегодня под конец трени плыл в ластах байдаркой.. не спеша.....ЭТО ТАКОЙ КАЙФ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ты реально чувствуешь как тебя несет..... вот некоторые себе увеличивают пенис а ябы увеличил размер стопы...:)))))))))) до 49.

Swimmer48 от Марта 07, 2011, 11:41:17 pm
Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 11:25:54 pm
Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm
кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа
Кстати, а ты пробовал два раза в день плавать - утром, и вечером. Когда попробуешь, сразу поймёшь, почему люди плывут полтос за 21 секунду!!!
Я вот не понимаю как люди плывут полтос за 21 секунду. Расскажи мне.

madfish от Марта 07, 2011, 11:43:02 pm
Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 11:32:10 pm
Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 11:25:54 pm
Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm
кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа
Кстати, а ты пробовал два раза в день плавать - утром, и вечером. Когда попробуешь, сразу поймёшь, почему люди плывут полтос за 21 секунду!!!

короче.. может я извращенец:))))),,,НО! я сегодня под конец трени плыл в ластах байдаркой.. не спеша.....ЭТО ТАКОЙ КАЙФ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ты реально чувствуешь как тебя несет..... вот некоторые себе увеличивают пенис а ябы увеличил размер стопы...:)))))))))) до 49.
можно и то и другое до 49 увеличить =)

варяг от Марта 07, 2011, 11:48:28 pm

Братан:))))))))) меня в бассейн тогда пускать не будут:))))))))))))))))))

можно еще перепонки сделать между пальцами на руках.

Григор от Марта 08, 2011, 01:32:13 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 07, 2011, 11:41:17 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 11:25:54 pm

Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm

кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа

Кстати, а ты пробовал два раза в день плавать - утром, и вечером. Когда попробуешь, сразу поймешь, почему люди плывут полтос за 21 секунду!!!

Я вот не понимаю как люди плывут полтос за 21 секунду. Расскажи мне.

Утром плавание, днём - зал, вечером - опять басс. В общей сложности - часов 10!

Ах, да, при этом напрочь забываешь о том, кем уважаемый наш Варяг жертвует, во имя стопы! :)

варяг от Марта 08, 2011, 01:35:53 am

Цитата: Григор от Марта 08, 2011, 01:32:13 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 07, 2011, 11:41:17 pm

Цитата: Григор от Марта 07, 2011, 11:25:54 pm

Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 10:33:17 pm

кстати народ...во! я стал более мене чувствовать что происходит в воде когда стал плавать каждый день . лучше каждый день по 45 мин чем пару раз в неделю по 2 часа

Кстати, а ты пробовал два раза в день плавать - утром, и вечером. Когда попробуешь, сразу поймешь, почему люди плывут полтос за 21 секунду!!!

Я вот не понимаю как люди плывут полтос за 21 секунду. Расскажи мне.

Утром плавание, днём - зал, вечером - опять басс. В общей сложности - часов 10!

Ах, да, при этом напрочь забываешь о том, кем уважаемый наш Варяг жертвует, во имя стопы! :)

кем????? ихтиандра вон женщины как любили!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

варяг от Марта 08, 2011, 01:56:46 am

и вообще я подумал сделать новый тренажер. чтоб тынуть стоя перпендикулярно полу перед собой. так контроля больше. есть у кого идей?

@LE}{@NDER от Марта 08, 2011, 02:03:20 am

Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 01:56:46 am

и вообще я подумал сделать новый тренажер. чтоб тынуть стоя перпендикулярно полу перед собой. так контроля больше. есть у кого идей?

Обычный вертикальный блок с треугольной ручкой - /_\

варяг от Марта 08, 2011, 02:04:51 am

а снизу через тросс груз?

@LE}{@NDER от Марта 08, 2011, 02:09:41 am

Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 02:04:51 am

а снизу через тросс груз?

ну ты видел вертикальный блок? Вариаций есть куча. У этого на фотке справа как раз такая ручка как надо.

Ставишь такой вес, чтобы мог правильно тянуть его с высоким локтем, и, вперед.

(http://www.panatta.ru/catalog/_pics/xpl_112.jpg)

варяг от Марта 08, 2011, 02:12:31 am

неплохо..завтра подумаю как сконструировать....

@LE}{@NDER от Марта 08, 2011, 02:21:09 am

Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 02:12:31 am

неплохо..завтра подумаю как сконструировать....

Еще можно, для полноты эффекта стать на такую штуку отработывая гребок с кренами тела.
(<http://mon-charme.ru/img/figur/krugzdr2.jpg>)

ЗЫ: Только не убейся :D

варяг от Марта 08, 2011, 02:23:43 am
не...это сложновато будет...и блок хочу сделать так чтоб начинать вытянутой вверх рукой тянуть..тоесть как в воде.
какбы тянуться

@LE}{@NDER от Марта 08, 2011, 02:29:28 am
Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 02:23:43 am
не...это сложновато будет...и блок хочу сделать так чтоб начинать вытянутой вверх рукой тянуть..тоесть как в воде.
какбы тянуться
В воде туловище поворачивается с боку на бок.

варяг от Марта 08, 2011, 08:29:07 am
если есть идеи напишите как сделать чтобы начинать гребок стоя с вытянутой руки. и сколько груз вешать...надо
чтобы эта система не занимала место в квартире.

madfish от Марта 08, 2011, 09:24:23 am
Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 08:29:07 am
если есть идеи напишите как сделать чтобы начинать гребок стоя с вытянутой руки. и сколько груз вешать...надо
чтобы эта система не занимала место в квартире.
У Каунсильмена есть это и еще как сделать штангу ==)

@LE}{@NDER от Марта 08, 2011, 02:28:50 pm
Цитата: madfish от Марта 08, 2011, 09:24:23 am
Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 08:29:07 am
если есть идеи напишите как сделать чтобы начинать гребок стоя с вытянутой руки. и сколько груз вешать...надо
чтобы эта система не занимала место в квартире.
У Каунсильмена есть это и еще как сделать штангу ==)
Угу, изобретение велосипедов - весьма полезное упражнение :D

варяг от Марта 08, 2011, 03:17:40 pm
Лександр почему велосипеда?...ты имеешь в виду что резину тянуть лучше?.возможно но тогда наверное не
стоя..а лежа на тележке. как считаешь?..

мож тележку сделать ?

@LE}{@NDER от Марта 08, 2011, 03:30:06 pm
Цитата: варяг от Марта 08, 2011, 03:17:40 pm
Лександр почему велосипеда?...ты имеешь в виду что резину тянуть лучше?.возможно но тогда наверное не
стоя..а лежа на тележке. как считаешь?..

мож тележку сделать ?

Можно просто ходить в зал иногда, где есть блок. Хотя, имхо, тебе сейчас кроме воды ничего не нужно.

варяг от Марта 08, 2011, 04:16:53 pm
вот моя программа тренировки если кому интересно на 80 процентов составил тренер я только дописал
синхронизацию

!!
КАК ГОВОРIT СВИМЕР и компания ВСЕ ДЕЛАЕТСЯ МЕДЛЕННО И ПЕЧАЛЬНО :))))))))))))))

10*25 МЕТРОВ С КОЛОБАШКОЙ ОДНОЙ ЛЕВОЙ.

10*25 правой.

50 метров ускорение на ногах с дощечкой.

1-1 *250 метров на дыхание.(с колобашкой и лопатками)

2-2*250 метров

3-3*250 метров

4-4*250 метров

50 метров на ногах ускорение с дощечкой.

250 метров работа байдаркой дыхание 3-3 (это уже я придумал) с калабашкой

50 метров ускорение на ногах

в ластах и лопатках двухударным 250 на согласование.

50 метров ускорение на ногах.

45 минут (второй сеанс) в ластах без лопаток медленно на синхронизацию.

все.

sosnin от Марта 09, 2011, 09:53:05 pm

Цитата: варяг от Марта 07, 2011, 11:32:10 pm

короче.. может я извращенец:))))),,,,НО! я сегодня под конец трени плыл в ластах байдаркой.. не спеша.....ЭТО ТАКОЙ КАЙФ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ты реально чувствуешь как тебя несет.... вот некоторые себе увеличивают пенис а ябы увеличил размер стопы...:))))))))))))) до 49.

лучше ломай себе стопы так, чтобы они гнулись как на 42 секунде <http://www.youtube.com/watch?v=4xzjEyc7Kz4> .это гораздо реальней чем размер ноги отрастить.

варяг от Марта 09, 2011, 09:55:23 pm

ты считаешь это много прибавит в скорости?

sosnin от Марта 09, 2011, 10:00:16 pm

Цитата: варяг от Марта 09, 2011, 09:55:23 pm

ты считаешь это много прибавит в скорости?

если так сделаешь.можешь на маленькие ласты забить вообще.проблема в том что это очень маловероятно исполнить(если задатков нет),но более вероятно,чем ногу отрастить. это же ПЛАВНИК!!!ка у русаки!!!вот я более 5 лет не тренируюсь,а до сих пор как балерина стоять могу минут по 10.

варяг от Марта 09, 2011, 10:42:32 pm

ну...вот у меня стопа выгибается обратно немного..... а как еще растянуть ? это точно поможет?

@LE}{@NDER от Марта 10, 2011, 12:35:17 am

Цитата: sosnin от Марта 09, 2011, 10:00:16 pm

Цитата: варяг от Марта 09, 2011, 09:55:23 pm

ты считаешь это много прибавит в скорости?

если так сделаешь.можешь на маленькие ласты забить вообще.проблема в том что это очень маловероятно исполнить(если задатков нет),но более вероятно,чем ногу отрастить. это же ПЛАВНИК!!!ка у русаки!!!вот я более 5 лет не тренируюсь,а до сих пор как балерина стоять могу минут по 10.

Да да, моя малая - балерина, как учил плавать, сходу отлично на ногах поплыла. Так она легко из положения сидя на коленях встает через подъемы. Я как пловец, даже чем-то завидую такой гибкости стоп - ей сходу далось то, над чем мне приходится много пахать.

варяг от Марта 10, 2011, 12:55:27 am

блин. у меня стопа выгибается..но на ногах плыву как черепаха. 25 метров за 20 сек.

sosnin от Марта 10, 2011, 09:03:48 am

Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 12:55:27 am

блин. у меня стопа выгибается..но на ногах плыву как черепаха. 25 метров за 20 сек.
есть простой тест.сидя вытягиваешь ноги прямые вперед и пытаешься достать пола пальцами ног.если удастся-отлично,если нет-к станку и работать.

варяг от Марта 10, 2011, 11:58:36 am
понял но не совсем думаю. я вот сделал так. положил диннную линейку на голень и стопу чтобы получипась плоскость.выгнул стопу- от пальцев до линейки 9 см. еще надо тренировать?сколько должно быть?

sosnin от Марта 10, 2011, 12:01:03 pm
Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 11:58:36 am
понял но не совсем думаю. я вот сделал так. положил диннную линейку на голень и стопу чтобы получипась плоскость.выгнул стопу- от пальцев до линейки 9 см. еще надо тренировать?сколько должно быть?
если я правильно понял,то надо так,чтобы было не 9,а 0см.или в минус.

варяг от Марта 10, 2011, 12:03:39 pm
ну да -9 см. или -8

варяг от Марта 10, 2011, 12:04:38 pm
но чтото плыть мне это не помогает! 25 метров за 20 сек. но я думаю что еще ноги слабые.

Mobidic от Марта 10, 2011, 12:54:51 pm
Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 12:04:38 pm
но чтото плыть мне это не помогает! 25 метров за 20 сек. но я думаю что еще ноги слабые.
это не очень уже и слабо . Не в этом суть дело . ИМХО нужно больше плавать развивать чувство воды и на ногах .
Как говорится чувствовать удар от кончиков пальц до бедер . А гибкость само собой но не главное .

варяг от Марта 10, 2011, 01:16:32 pm
Цитата: Mobidic от Марта 10, 2011, 12:54:51 pm
Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 12:04:38 pm
но чтото плыть мне это не помогает! 25 метров за 20 сек. но я думаю что еще ноги слабые.
это не очень уже и слабо . Не в этом суть дело . ИМХО нужно больше плавать развивать чувство воды и на ногах .
Как говорится чувствовать удар от кончиков пальц до бедер . А гибкость само собой но не главное .

вот если сравнитьс руками...примерно то.я вообще ногами ничего не чувствую. у меня там получается такой мелкий наверное десятиударный кроль:)

варяг от Марта 10, 2011, 01:24:11 pm
есть интересно какиеть упражнения для ног для чувства воды:)?

@LE}{@NDER от Марта 10, 2011, 01:39:12 pm
Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 01:24:11 pm
есть интересно какиеть упражнения для ног для чувства воды:)?
Можно чередовать серии в ластах и без. Концентрация на ощущениях.
А с другой стороны, когда я поплаваю на ногах в ластах, после того как снимаю их, ничего не чувствую ногами, словно по воздуху ударяешь, но заметил, что скорость увеличивается прилично, по сравнению как было до ласт.

@LE}{@NDER от Марта 10, 2011, 01:55:43 pm
Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 01:41:27 pm
....эх былибы ноги побольше..:))))
Попроси соседа жигулём переехать ;D

Григор от Марта 10, 2011, 03:52:14 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 10, 2011, 01:55:43 pm
Цитата: варяг от Марта 10, 2011, 01:41:27 pm
....эх былибы ноги побольше..:))))
Попроси соседа жигулём переехать ;D
По собственному опыту знаю - не помогает. Нужен каток! :)

варяг от Марта 10, 2011, 09:30:29 pm
только из баса. ощущения офигенные:) вообще хочу давно сказать спасибо человеку который наставил меня на этот путь :) чувствуешь себя частью воды когда не спеша плывешь в ластах кролем с согласованием. и если не торопиться то чувствуешь как передаешь усилие от одной руки на другую. не рвешь не дергаешь а передаешь.

да...надо любить воду:) <http://www.youtube.com/watch?v=wNUgBsulMwc&feature=relmfu>

варяг от Марта 10, 2011, 10:06:30 pm
я вом говорил что это реально...че вы ржали!!!!!!-<http://www.youtube.com/watch?v=xi2QipPtOG&feature=related>

люди а ктонибудь плавал в моноласте????????? помоему класная штука.

amorphius от Марта 11, 2011, 12:57:13 pm
Всем привет!
Мне уже 33, плаваю года 3 по 1 разу в неделю, изредка 2...больше не получается. В основном занимаюсь в трен. зале. со штангой и свободными весами, + немного аэробной нагрузки в виде бега. Года 2 назад решил заняться улучшением техники плавания кролем и баттерфляем (брас не нравится...хотя и им пытался научиться), но с такой редкой периодичностью занятий прогресс очень медленный....3 года назад плыл 50м (толчок от стенки бассейна) за 40сек, пол года назад 30 сек. Т.к. бОльший упор у меня все-таки на тяжести в зале, я как-то не задумывался о мышцах, работающих в бассейне. Месяца 2 назад решил добавить тягу прямыми руками вниз на вертикальном блоке стоя (ставлю вес на 15-30 повторений, и делаю 4-5 подходов), и вот буквально вчера решил проплыть на максимум кролем и баттерфляем, т.к. в бассейне полно народа, пробовал плыть в отгороженном лягушатнике - 20м, получилось кролем (толчок от стены) 9сек, баттерфляем - 10сек...как-нибудь на выходных попробую 50 проплыть, но из 30 должен выплыть...надеюсь :)...постараюсь снять на видео, тоже хотелось бы послушать критику...
2Варяг - я конечно далеко не профи, но по-моему, тебе не хватает работы рук под водой, мощного гребка с ускорением, поэтому и скорости такие...но это мое ИМХО))

варяг от Марта 11, 2011, 10:20:32 pm

Всем привет!
Мне уже 33, плаваю года 3 по 1 разу в неделю, изредка 2...больше не получается. В основном занимаюсь в трен. зале. со штангой и свободными весами, + немного аэробной нагрузки в виде бассейне полно народа, пробовал плыть в отгороженном лягушатнике - 20м, получилось кролем (толчок от стены) 9сек, баттерфляем - 10сек...как-нибудь на выходных попробую 50 проплыть, но из 30 должен выплыть...надеюсь :)...постараюсь снять на видео, тоже хотелось бы послушать критику...

нет слов... я рыдаю

@LE{@NDER от Марта 12, 2011, 01:21:34 am
Цитата: варяг от Марта 11, 2011, 10:20:32 pm
нет слов... я рыдаю

Да, варяг, есть парадоксы, не поддающиеся объяснению. Уже писал, у нас проводили соревнования для абонементчиков фитнес центра, так какой-то мужик под сороковник зафигачил 50м кролем за 26сек!
Сегодня в бассе какой-то штрих... руки криво пронесит, голову высоко поднимает, змеит, но при этом плывет достаточно быстро. :-X
Начинаешь думать, что неведение - блаженство.
Но с другой стороны, если парадоксы случаются не с тобой, кроме как пахать дальше, ничего не остается.

@LE{@NDER от Марта 12, 2011, 01:28:23 am
Цитата: amorphius от Марта 11, 2011, 12:57:13 pm
Всем привет!

Мне уже 33, плаваю года 3 по 1 разу в неделю, изредка 2...больше не получается. В основном занимаюсь в трен. зале. со штангой и свободными весами, + немного аэробной нагрузки в виде бега. Года 2 назад решил заняться улучшением техники плавания кролем и баттерфляем (брас не нравится...хотя и им пытался научиться), но с такой редкой периодичностью занятий прогресс очень медленный....3 года назад плыл 50м (толчок от стенки бассейна) за 40сек, пол года назад 30 сек. Т.к. бОльший упор у меня все-таки на тяжести в зале, я как-то не задумывался о мышцах, работающих в бассейне. Месяца 2 назад решил добавить тягу прямыми руками вниз на вертикальном блоке стоя (ставлю вес на 15-30 повторений, и делаю 4-5 подходов), и вот буквально вчера решил проплыть на максимум кролем и баттерфляем, т.к. в бассейне полно народа, пробовал плыть в отгороженном лягушатнике - 20м, получилось кролем (толчок от стены) 9сек, баттерфляем - 10сек...как-нибудь на выходных попробую 50

проплыть, но из 30 должен выплыть...надеюсь :)...постараюсь снять на видео, тоже хотелось бы послушать критику...

2Варяг - я конечно далеко не профи, но по-моему, тебе не хватает работы рук под водой, мощного гребка с ускорением, поэтому и скорости такие...но это мое ИМХО))

Хороший результат. Хороший старт с тумбочки может еще скинуть секунду-две, однако плохой, может их же накинуть. 20м нет смысла засекаеть, разве что для себя, для анализа прогресса взрывной силы.

варяг от Марта 12, 2011, 01:54:42 pm

реально не выходит из головы...20 метров за 9 сек это от бортика.... тоесть с тумбочки при старрте на 25 метров это гдето сек 11 ...12... под мастера спорта. неужели это реально? занимаясь раз в неделю.....да..... озадачил...

Reptilii от Марта 12, 2011, 01:57:11 pm

Цитата: варяг от Марта 12, 2011, 01:54:42 pm

реально не выходит из головы...20 метров за 9 сек это от бортика.... тоесть с тумбочки при старрте на 25 метров это гдето сек 11 ...12... под мастера спорта. неужели это реально? занимаясь раз в неделю.....да..... озадачил...

это 2-й - 1-й разряд, КМС вроде из 11.

варяг от Марта 12, 2011, 02:04:15 pm

мне остается только радоваться за человека и брать пример.....

Swimmer48 от Марта 12, 2011, 02:20:41 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 12, 2011, 01:21:34 am

Цитата: варяг от Марта 11, 2011, 10:20:32 pm

нет слов... я рыдаю

Да, варяг, есть парадоксы, не поддающиеся объяснению. Уже писал, у нас проводили соревнования для абонементчиков фитнес центра, так какой-то мужик под сороковник зафигачил 50м кролем за 26сек!

Сегодня в бассе какой-то штрих... руки криво проносит, голову высоко поднимает, змеит, но при этом плывет достаточно быстро. :-X

Начинаешь думать, что неведение - блаженство.

Но с другой стороны, если парадоксы случаются не с тобой, кроме как пахать дальше, ничего не остается.

Это не парадокс, а талант.

варяг от Марта 12, 2011, 02:23:39 pm

свимер..успокоил:) теперь я чувствую себя бездарностью:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

amorphius от Марта 14, 2011, 11:23:46 am

Цитата: варяг от Марта 12, 2011, 02:23:39 pm

свимер..успокоил:) теперь я чувствую себя бездарностью:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

Да ладно, без тренера сложно заниматься, никто тебе не крикнет и не подскажет если что не так...

Попробовал проплыть 50м на скорость, в общем ерис fail :(32сек, я просто сдох после 30м, не успевал дышать, ноги вообще отплылись и руки еле гребли....наверное не восстановился после зала, т.к. месяца 3 назад вполне комфортно проплавывал на скорость 50м за 31сек... Посмотрел на видео и сразу ясно все стало ...на одной силе без техники далеко не уплывешь :(Первые 25м проплываю более-менее около 13сек, а потом начинаются беспорядочные махи ногами, оттопыривание задницы из воды и прочая хрень :(

Месяц буду медленно плавать на технику и тренировать нужные мышцы :), потом снова попробую, но уже отдохнувшим...)

Gay от Марта 14, 2011, 02:51:38 pm

А это нормально, что разница между первыми 25м и вторыми 4"? (я не прикалываюсь, просто не знаю) То есть мне кажется на маленьких расстояниях не должно быть такого большого разрыва. Тут просто общей тренированности не хватает и дышалки. ИМХО

@LE}{@NDER от Марта 14, 2011, 03:08:36 pm

Цитата: Gay от Марта 14, 2011, 02:51:38 pm

А это нормально, что разница между первыми 25м и вторыми 4"? (я не прикалываюсь, просто не знаю) То есть мне кажется на маленьких расстояниях не должно быть такого большого разрыва. Тут просто общей тренированности не хватает и дышалки. ИМХО

Многое зависит от техники поворота.

sosnin от Марта 14, 2011, 07:58:01 pm

Цитата: Gay от Марта 14, 2011, 02:51:38 pm

А это нормально, что разница между первыми 25м и вторыми 4"? (я не прикалываюсь, просто не знаю) То есть мне кажется на маленьких расстояниях не должно быть такого большого разрыва. Тут просто общей тренированности не хватает и дышалки. ИМХО смотря для кого?для непрофи вполне нормальный результат и ожидаемый,для тренированного человека-неприятно.

варяг от Марта 14, 2011, 08:03:26 pm

у меня тоже.25 метров 14.5 а 50..... 34-35.но я так думаю бог дас к лету пролыву за 31-32. народ можете меня поздравить купил фотик:))))))))))))))

sosnin от Марта 14, 2011, 08:07:21 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 08:03:26 pm

у меня тоже.25 метров 14.5 а 50..... 34-35.но я так думаю бог дас к лету пролыву за 31-32. народ можете меня поздравить купил фотик:)))))))))))))) ждем подводных съемок!!!

варяг от Марта 14, 2011, 08:39:50 pm

я вот думаю..купить подводный чехол может на всякий случай..? хотя он и водо непроницаемый хрен его знает.. думаю не помешает стоит 800 рубл. как считаете?

Gay от Марта 14, 2011, 09:53:03 pm

Если он сразу умрёт, то поменять можно, а если через год на него чай случайно опрокинешь когда он не в футляре будет - не возьмут; я ТАК думаю 8)

Reptilii от Марта 14, 2011, 10:02:08 pm

Цитата: amorphius от Марта 14, 2011, 11:23:46 am

Цитата: варяг от Марта 12, 2011, 02:23:39 pm

свимер..успокоил:) теперь я чувствую себя бездарностью:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

Да ладно, без тренера сложно заниматься, никто тебе не крикнет и не подскажет если что не так... Попробовал проплыть 50м на скорость, в общем еріс fail :(32сек, я просто сдох после 30м, не успевал дышать, ноги вообще отвалились и руки еле гребли....навверное не восстановился после зала, т.к. месяца 3 назад вполне комфортно проплывал на скорость 50м за 31сек... Посмотрел на видео и сразу ясно все стало ...на одной силе без техники далеко не уплывешь :(Первые 25м проплываю более-менее около 13сек, а потом начинаются беспорядочные махи ногами, оттопыривание задницы из воды и прочая хрень :(Месяц буду медленно плавать на технику и тренировать нужные мышцы :), потом снова попробую, но уже отдохнувшим...
Вот! Цель замеров на полтиннике - контроль техники.

Gay от Марта 14, 2011, 10:43:08 pm

А как замерами технику контролировать? ???

Reptilii от Марта 14, 2011, 10:56:20 pm

Цитата: Gay от Марта 14, 2011, 10:43:08 pm

А как замерами технику контролировать? ???
методом индукции и дедукции ;)

sosnin от Марта 14, 2011, 11:00:08 pm

Цитата: Reptilii от Марта 14, 2011, 10:56:20 pm

Цитата: Gay от Марта 14, 2011, 10:43:08 pm

А как замерами технику контролировать? ???
методом индукции и дедукции ;)

+системного анализа,опирающегося на знание постановки тренировочного процесса.т.к. один и тот же результат в разное время может означать разные вещи.

варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Reptilii от Марта 14, 2011, 11:19:17 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Варяг, морская вода куда более агрессивная, чем хлорированная.

варяг от Марта 14, 2011, 11:21:56 pm

рептилия:)) соль резину не разъедает а хлор я думаю легко!:)

Reptilii от Марта 15, 2011, 06:41:13 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:21:56 pm

рептилия:)) соль резину не разъедает а хлор я думаю легко!:)

соль резину еще как разъедает. Я в теме по открытой воде отписывался. Почитай.

Gay от Марта 15, 2011, 11:40:09 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Не увидим мы никогда нашего варяга в действии...

Депрессия у меня. Три дня в бассе не была - сдохла на 100-метровке. Буду учиться на лётчика, там никакой тебе ни долбаной выносливости не надо, ни дыхалки, ни офп. Как не терять формы?

@LE}{@NDER от Марта 15, 2011, 11:52:25 am

Цитата: Gay от Марта 15, 2011, 11:40:09 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Не увидим мы никогда нашего варяга в действии...

Депрессия у меня. Три дня в бассе не была - сдохла на 100-метровке. Буду учиться на лётчика, там никакой тебе ни долбаной выносливости не надо, ни дыхалки, ни офп. Как не терять формы?

В спорте не бывает постоянной формы, особенно в циклических видах, как плавание, поскольку должен пройти цикл, чтобы выйти на пик формы. Также в обычном тренировочном режиме при пропусках нужно время для восстановления.

Сам болел 2 недели, первую треню начал с мягкого аэроба 3км без остановок в течение 1 часа. На второй трене еще было немного дискомфортно, приходилось увеличивать паузы в сериях, а вчера уже нормальная тренировка в нормальном тренировочном режиме с нормальным самочувствием, то есть на восстановление обычного тренировочного режима ушла неделя. Пол года назад после отпуска потребовалось 2 недели.

варяг от Марта 15, 2011, 01:14:50 pm

Цитата: Gay от Марта 15, 2011, 11:40:09 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Не увидим мы никогда нашего варяга в действии...

Депрессия у меня. Три дня в бассе не была - сдохла на 100-метровке. Буду учиться на лётчика, там никакой тебе ни долбаной выносливости не надо, ни дыхалки, ни офп. Как не терять формы?

народ ну подождите пару дней. фотик ддесять кусков стоит. жалко залить . а завтра в москву. куплю там чехол подводный за 800 рубл и тогда без проблем. не подстрекайте:))))))

Gay от Марта 15, 2011, 02:03:43 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 15, 2011, 11:52:25 am

Цитата: Gay от Марта 15, 2011, 11:40:09 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Не увидим мы никогда нашего варяга в действии...

Депрессия у меня. Три дня в бассе не была - сдохла на 100-метровке. Буду учиться на лётчика, там никакой тебе ни долбаной выносливости не надо, ни дыхалки, ни офп. Как не терять формы?

В спорте не бывает постоянной формы, особенно в циклических видах, как плавание, поскольку должен пройти цикл, чтобы выйти на пик формы. Также в обычном тренировочном режиме при пропусках нужно время для

восстановления.

Сам болел 2 недели, первую тренировку начал с мягкого аэроба 3км без остановок в течение 1 часа. На второй тренировке еще было немного дискомфортно, приходилось увеличивать паузы в сериях, а вчера уже нормальная тренировка в нормальном тренировочном режиме с нормальным самочувствием, то есть на восстановление обычного тренировочного режима ушла неделя. Пол года назад после отпуска потребовалось 2 недели.

Что значит "должен пройти цикл, чтобы выйти на пик формы"? Какой цикл, это из физиологии? Подскажите где искать, я сама пороюсь

@LE{X}@NDER от Марта 15, 2011, 02:41:33 pm

Цитата: Gay от Марта 15, 2011, 02:03:43 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 15, 2011, 11:52:25 am

Цитата: Gay от Марта 15, 2011, 11:40:09 am

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

Не увидим мы никогда нашего варяга в действии...

Депрессия у меня. Три дня в бассейне не была - сдохла на 100-метровке. Буду учиться на лётчика, там никакой тебе ни долбаной выносливости не надо, ни дышалки, ни офп. Как не терять формы?

В спорте не бывает постоянной формы, особенно в циклических видах, как плавание, поскольку должен пройти цикл, чтобы выйти на пик формы. Также в обычном тренировочном режиме при пропусках нужно время для восстановления.

Сам болел 2 недели, первую тренировку начал с мягкого аэроба 3км без остановок в течение 1 часа. На второй тренировке еще было немного дискомфортно, приходилось увеличивать паузы в сериях, а вчера уже нормальная тренировка в нормальном тренировочном режиме с нормальным самочувствием, то есть на восстановление обычного тренировочного режима ушла неделя. Пол года назад после отпуска потребовалось 2 недели.

Что значит "должен пройти цикл, чтобы выйти на пик формы"? Какой цикл, это из физиологии? Подскажите где искать, я сама пороюсь

Ну читать надо про годовой цикл подготовки в циклических видах спорта.

Вот, можно посмотреть план olympic10k - [http://openwaterswimmer.blogspot.com/search/label/](http://openwaterswimmer.blogspot.com/search/label/%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%9E%D0%A7%D0%9D%D0%AB%D0%99%20%D0%9F%D0%9B%D0%90%D0%9D)

<http://openwaterswimmer.blogspot.com/search/label/%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%9E%D0%A7%D0%9D%D0%AB%D0%99%20%D0%9F%D0%9B%D0%90%D0%9D>

еще у Каунсилмена - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6455.msg163364#msg163364>

Pusk от Марта 15, 2011, 05:58:36 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2011, 11:13:31 pm

съемка под водой без чехла отменяется. там написано в инструкции- только морская и пресная вода. а в базе хлорка. сниму с бортика завтра послезавтра.

В бассейне не бензин. Думаю, хлорка в ничтожной концентрации на уплотнители никак не подействует. У меня часы, в которых плавать нельзя. А я ни в бассейне ни в сауне не снимаю. пока живые;)

Pusk от Марта 15, 2011, 05:59:48 pm

+ чехол надо будет силиконом мазать каждый раз, когда застёгиваешь. Не весь, а только на застёжках.

варяг от Марта 15, 2011, 06:01:20 pm

угу. он продается там же в фототоварах? я хотел в фото ру.

Pusk от Марта 15, 2011, 06:27:02 pm

силиконовая смазка в фототоварах? Сомневаюсь. Возможно, это только лишь к дайвингу относится. А для баса можно и без смазки.

варяг от Марта 17, 2011, 12:33:17 am

фотик куплен :) аквапак тоже сегодня. вообще на днях сниму как плаваю.

варяг от Марта 17, 2011, 10:20:44 pm

в конце сеанса когда тренер собрался меня снять на видео выключили свет в бассейне.(конец рабочего дня.) он конечно меня снял в темноте но нихрена не видно щас посмотрел. теперь только послезавтра.

если в двух словах то..под конец тренировки только расплавался. опять ощущение того что ноги тормозят руки.

то есть когда без ног и скольжение лучше и продвижение и энергии трачу меньше. под конец тренировки я понял.. перефразирую.. - надо относиться к воде серьезно пока она не стала относиться к тебе несерьезно. то есть после тренировки у тебя открываются какие-то новые рецепторы воды.. ты ощущаешь ее... афигенные чувства. и что... 3-4 дня перерыва и в воде опять все заново все забыто. надо быть серьезнее и дисциплинированнее. как минимум 3 тренировки в неделю по 2 часа. на старты и повороты решил пока забить надо научиться плавать.

Спасибо тем кто читал.

Gay от Марта 17, 2011, 11:00:14 pm
... не сдастся наш гордый варяг!!! ;D
Присоединяюсь. А лучше каждый день

варяг от Марта 17, 2011, 11:11:30 pm
Цитата: Gay от Марта 17, 2011, 11:00:14 pm
... не сдастся наш гордый варяг!!! ;D
Присоединяюсь. А лучше каждый день

пощады никто не желает:))))))))))))))))))))))))))))))))))!

а вообще я ужасно недисциплинированный. это плохо.

скажу так что хорошо - то что я стал чувствовать свои ошибки (не все конечно а что касается гребка) ну и открытый вопрос как сделать так чтобы ноги не мешали а помогли рукам.. примерный ответ - синхронизация над этим и надо работать.)

Sirius от Марта 20, 2011, 06:36:00 pm
Цитата: варяг от Марта 17, 2011, 11:11:30 pm
ну и открытый вопрос как сделать так чтобы ноги не мешали а помогли рукам..
упражнения делай и все будет ОК

варяг от Марта 20, 2011, 08:11:20 pm
Цитата: Sirius от Марта 20, 2011, 06:36:00 pm
Цитата: варяг от Марта 17, 2011, 11:11:30 pm
ну и открытый вопрос как сделать так чтобы ноги не мешали а помогли рукам..
упражнения делай и все будет ОК

Сириус какие упражнения?

asha от Марта 20, 2011, 11:10:33 pm
Цитата: варяг от Марта 17, 2011, 11:11:30 pm
ну и открытый вопрос как сделать так чтобы ноги не мешали а помогли рукам..
Плыви ногами батом, в этом случае координация проще.

варяг от Марта 21, 2011, 12:21:27 am
Цитата: asha от Марта 20, 2011, 11:10:33 pm
Цитата: варяг от Марта 17, 2011, 11:11:30 pm
ну и открытый вопрос как сделать так чтобы ноги не мешали а помогли рукам..
Плыви ногами батом, в этом случае координация проще.

ребята ..вы прикалываетесь:))))))))))))))

asha от Марта 21, 2011, 08:32:32 am
Цитата: варяг от Марта 21, 2011, 12:21:27 am
ребята ..вы прикалываетесь:))))))))))))))
Да нет, не прикалываюсь, сам так делаю, правда я полный чайник, но мне помогает...

варяг от Марта 21, 2011, 10:25:14 am

а именно упражнения для кроля? может плавать в ластах?

а че%)))..... мне ласты понравились

asha от Марта 21, 2011, 11:50:05 am

Ну тогда перечитай, например <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6173.msg154060;boardseen#new>
(<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6173.msg154060;boardseen#new>)

варяг от Марта 21, 2011, 04:20:25 pm

ага..за это спасибо. читал давно но забыл.. надо попробовать.

Sirius от Марта 21, 2011, 10:16:12 pm

упражнения на координацию рук и ног например 4-4, ну и другие, тренер подскажет. попробуй сначала упражнения, потом в координации, потом на скорости. я лично на счет делаю, мне так легче.

Sirius от Марта 21, 2011, 10:19:21 pm

видео давай, как ты рекорды ставишь

варяг от Марта 22, 2011, 10:33:33 am

Цитата: Sirius от Марта 21, 2011, 10:19:21 pm

видео давай, как ты рекорды ставишь

СЕГОДНЯ НЕ МОГУ..ЗАВТРА РАБОТАЮ ПОСТАРАЮСЬ ПОСЛЕЗАВТРА. И НАД ВОДОЙ И В ВОДЕ.

насчет рекордов вы погорячились.щас у меня обратный процесс:)))))) стараюсь плыть как можно медленнее

варяг от Марта 26, 2011, 10:26:11 pm

скажите былоли у когонибудь такое что чувство воды приходит и уходит во время одной тренировки?..ули это утомление? хотя проплыл мало..в чем может быть дело?

Swimmer48 от Марта 26, 2011, 10:36:56 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2011, 10:33:33 am

Цитата: Sirius от Марта 21, 2011, 10:19:21 pm

видео давай, как ты рекорды ставишь

СЕГОДНЯ НЕ МОГУ..ЗАВТРА РАБОТАЮ ПОСТАРАЮСЬ ПОСЛЕЗАВТРА. И НАД ВОДОЙ И В ВОДЕ.

насчет рекордов вы погорячились.щас у меня обратный процесс:)))))) стараюсь плыть как можно медленнее
Надо плыть не как можно медленнее, а как можно лучше вслушиваясь в свои ощущения.

варяг от Марта 26, 2011, 10:40:47 pm

да..так и плыву.. неправильно вначале написал.но сегодня к концу тренировки совершенно исчезло чувство воды

Reptilii от Марта 26, 2011, 10:40:54 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 26, 2011, 10:36:56 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2011, 10:33:33 am

Цитата: Sirius от Марта 21, 2011, 10:19:21 pm

видео давай, как ты рекорды ставишь

СЕГОДНЯ НЕ МОГУ..ЗАВТРА РАБОТАЮ ПОСТАРАЮСЬ ПОСЛЕЗАВТРА. И НАД ВОДОЙ И В ВОДЕ.

насчет рекордов вы погорячились.щас у меня обратный процесс:)))))) стараюсь плыть как можно медленнее
Надо плыть не как можно медленнее, а как можно лучше вслушиваясь в свои ощущения.
действительно! техника оттачивается ни на высоком, ни на слабом темпе, а на золотой середине.

Gay от Марта 26, 2011, 10:44:44 pm

Да, бывает. Заметила, когда удается полностью отключиться от всего, сосредоточиться на упражнении, теле и воде, короче когда ничего не замечаешь, кроме самого процесса - упс и приходит, пытаешься ловить, контролировать - исчезает. Обычно к середине трени.

Swimmer48 от Марта 26, 2011, 10:45:20 pm

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 10:40:47 pm

да..так и плыву.. неправильно вначале написал.но сегодня к концу тренировки совершенно исчезло чувство воды
Надо смотреть по времени и количеству гребков. Иногда , кажется, что плывешь еле еле, а скорость высокая.
Бывает наоборот.

варяг от Марта 26, 2011, 10:50:50 pm

я все обещаю записать видео надеюсь все таки в во вторник размещу. а так пока-- плаваю в ластах.. переносу потом работу с ласт на руки..а ноги как хвост сзади скользят:))).. с синхронизацией на скорости все ужасно..ее вообще нет потому что пока стараюсь тренировать только правильный гребок. вот еще что..... когда делаю бросок руки вперед все равно получается акцент в гребке на левую руку! хотя она слабей..и когда гребу например только одной рукой я ей делаю больше гребков чем правой. о чем это может говорить?

варяг от Марта 26, 2011, 11:01:13 pm

нет Рептилия!!!! я плыву например одну руку прижал (левую)к телу и с колобашкой гребу правой. получается допустим 12 гребков .. а левой 15!!!!!!!!!!!!!! но парадокс почему у меня акцент на левую!!!

варяг от Марта 26, 2011, 11:11:20 pm

вот еще если поможет---левая рука легко выпоняет гребок в координации.а правой какбудто неудобно. что еще..может я правой разгоняю тело за счет броска руки? ..потому что левую я ложу а правую бросаю

Reptilii от Марта 26, 2011, 11:12:57 pm

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 11:11:20 pm

вот еще если поможет---левая рука легко выпоняет гребок в координации.а правой какбудто неудобно. что еще..может я правой разгоняю тело за счет броска руки? ..потому что левую я ложу а правую бросаю а гибкость правой соответствует левой в плечевом суставе? Пусть тебе кто-нибудь локти за спиной сведет (руки на затылке), посмотрит...

варяг от Марта 26, 2011, 11:14:13 pm

вроде одинаково а как проверить?

варяг от Марта 26, 2011, 11:15:51 pm

если только левая чуть по растянутей.. щас попробовал.. то есть правая какбы сильнее а левая пластичней.

Reptilii от Марта 26, 2011, 11:16:48 pm

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 11:15:51 pm

если только левая чуть по растянутей.. щас попробовал.. то есть правая какбы сильнее а левая пластичней. по ходу у тебя просто мышцы правой забиты. Баня, массаж, отдых.

варяг от Марта 26, 2011, 11:22:06 pm

не знаю.. врятли изза этого такое.. гребок то ведь получается правой качественней! кстати вот- мне правой некомфортно то есть неудобно делать захват..точнее подтягивание воды.. а левой легко

Reptilii от Марта 26, 2011, 11:25:51 pm

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 11:22:06 pm

не знаю.. врятли изза этого такое.. гребок то ведь получается правой качественней! кстати вот- мне правой некомфортно то есть неудобно делать захват..точнее подтягивание воды.. а левой легко когда же ты научишься слушать, Варяг..

Ты - правша, правая сильнее. Поэтому и гребков меньше. Гибкость уменьшается, потому что забиваются мышцы. Кстати, попроси кого-нибудь посмотреть, переключиваешь ли ты правую руку?

варяг от Марта 26, 2011, 11:28:08 pm

как понять переключиваешь?

asha от Марта 26, 2011, 11:55:36 pm

Может гребки левой/правой разные по длине ?

варяг от Марта 27, 2011, 12:10:31 am

как понять разные по длине..и не переключиваешь? да левой гребок короче когда гребу правая прижата левая гребет

Григор от Марта 27, 2011, 02:09:13 am

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 10:26:11 pm

скажите былоли у когонибудь такое что чувство воды приходит и уходит во время одной тренировки?..ули это утомление? хотя проплыл мало..в чем может быть дело?

Постоянно, каждый день!

Объяснение у меня такое: ты начинаешь концентрироваться на каком-то новом нюансе техники, и пропускаешь что-то другое, и очень важное, освоенное тобой ранее, но не закреплённое ещё в подсознании. Вот и начинаешь мучаться, пока опять не вспомнишь. А как вспомнишь, сразу пруха идет.

В том, что забываешь ранее приобретённое - усталость тоже, может быть виновником. А можно забыть и при отсутствии усталости.

Выход: плавать и плавать правильной техникой, наматывая километраж. Правильный стереотип должен так вклиниться в подкорку, чтобы эти движения стали для тебя естественными. Иными словами, надо превратиться в рыбу. :)

Кстати, тут опасность есть, что ты наматываешь километражи с корявой техникой. Тогда очень трудно будет сломать эту вредную привычку. Вот почему нужен хороший, внимательный тренер. Без него - очень тяжело!

варяг от Марта 27, 2011, 02:18:12 am

согласен но щас плаваю без тренера на собственных ощущениях

Swimmer48 от Марта 27, 2011, 02:21:27 am

Цитата: Григор от Марта 27, 2011, 02:09:13 am

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 10:26:11 pm

скажите былоли у когонибудь такое что чувство воды приходит и уходит во время одной тренировки?..ули это утомление? хотя проплыл мало..в чем может быть дело?

Постоянно, каждый день!

Объяснение у меня такое: ты начинаешь концентрироваться на каком-то новом нюансе техники, и пропускаешь что-то другое, и очень важное, освоенное тобой ранее, но не закреплённое ещё в подсознании. Вот и начинаешь мучаться, пока опять не вспомнишь. А как вспомнишь, сразу пруха идет.

В том, что забываешь ранее приобретённое - усталость тоже, может быть виновником. А можно забыть и при отсутствии усталости.

Выход: плавать и плавать правильной техникой, наматывая километраж. Правильный стереотип должен так вклиниться в подкорку, чтобы эти движения стали для тебя естественными. Иными словами, надо превратиться в рыбу. :)

Кстати, тут опасность есть, что ты наматываешь километражи с корявой техникой. Тогда очень трудно будет сломать эту вредную привычку. Вот почему нужен хороший, внимательный тренер. Без него - очень тяжело!

Освоенное не забывается. Освоенное это, когда ты делаешь на автомате в состоянии алкогольного опьянения и недосыпа. После того как ты это не делал около месяца. А то что ты написал это пару раз правильно сделал.

Тренер за тебя всю дистанцию правильно не проплывет и не пробезьянничает пытаясь показать тебе в чем косяки, когда ты плывешь.

Reptilii от Марта 27, 2011, 09:07:29 am

Цитата: варяг от Марта 26, 2011, 11:28:08 pm

как понять переключиваешь?

Вдоль тела по середине проходит продольная ось, вот за нее-то и переключивается рука до начала захвата. Как правило, переключивается "своя" рука (правая). Пловец как бы хочет сделать ей более сильный гребок и более старательно работает ей. Ну и от такой старательности иногда перегибает, переключивает руку.

варяг от Марта 27, 2011, 09:18:11 am

небудем тянуть. ждите сегодня видео вскрытие покажет:)

Григор от Марта 27, 2011, 03:06:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 27, 2011, 02:21:27 am

Освоенное не забывается. Освоенное это, когда ты делаешь на автомате в состоянии алкогольного опьянения и недосыпа. После того как ты это не делал около месяца. А то что ты написал это пару раз правильно сделал.

Ну, да, но сразу же не получается так, правильно? Я так понимаю, путь такой: в начале - "пару раз правильно сделал", потом всё время пытаешься вспомнить эти ощущения и повторить, потом - "три раза правильно сделал", потом - "почти всё время правильно делаешь", а потом уже "делаешь на автомате в состоянии алкогольного

опьянения и недосыпа". Но, за это время проплываешь около 10 тысяч километров ;D. Или больше?

Swimmer48 от Марта 27, 2011, 07:08:29 pm

Цитата: Григор от Марта 27, 2011, 03:06:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 27, 2011, 02:21:27 am

Освоенное не забывается. Освоенное это, когда ты делаешь на автомате в состоянии алкогольного опьянения и недосыпа. После того как ты это не делал около месяца. А то что ты написал это пару раз правильно сделал. Ну, да, но сразу же не получается так, правильно? Я так понимаю, путь такой: в начале - "пару раз правильно сделал", потом всё время пытаешься вспомнить эти ощущения и повторить, потом - "три раза правильно сделал", потом - "почти всё время правильно делаешь", а потом уже "делаешь на автомате в состоянии алкогольного опьянения и недосыпа". Но, за это время проплываешь около 10 тысяч километров ;D. Или больше? Да хз сколько это индивидуально так сказать.

Григор от Марта 27, 2011, 09:47:36 pm

Понятно! У кого старческий склероз, тому больше надо. :)

варяг от Марта 29, 2011, 12:05:25 pm

записал видео сегодня скину.. конечно я думал у меня лучше получалось:))))))))))

варяг от Марта 29, 2011, 01:36:38 pm

http://www.youtube.com/watch?v=j3W_Cy3xphU

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

<http://www.youtube.com/watch?v=49--bb8fr5U>

<http://www.youtube.com/watch?v=Jnc2lsrgiS0>

<http://www.youtube.com/watch?v=YDt61c9gw3Y>

sosnin от Марта 29, 2011, 04:08:33 pm

блиин.смотрел 3ю видюху и думаю:круто плывет.потом бах-а он в ты в ластах!

нет окончания гребка и не будет пока не научишься поднимать плечи над водой и разворачивать корпус.но это уже другой уровень.а так вроде поровнее плыть начал.это + пс.вообще Варяг для меня открытие.,т.к. съуметь так плыть и синхронно и боле-менее правильно в таком возрасте, учитывая то, что раннее далек от воды был-достойно уважения!так держать! и с камерой нормально так намутил.видео нормальное получается.

asha от Марта 29, 2011, 05:02:25 pm

Цитата: sosnin от Марта 29, 2011, 04:08:33 pm

блиин.смотрел 3ю видюху и думаю:круто плывет.потом бах-а он в ты в ластах!

А на 1-ом видео - он с колобашкой и кажись не дышит!

Long2Swim от Марта 29, 2011, 05:21:07 pm

Я не спец, но занимался с тренером на технику, четко помню/знаю все свои ошибки, и теперь замечаю их у других. Вижу, что голова очень низко опущена по отношению к уровню воды...Голову нужно держать так, чтобы ватерлиния была на уровне бровей...Ну и ладонь должна вкладываться не площадью, а под углом...Так и не увидел ровного дыхания на две стороны...ну или на одну..

Swimmer48 от Марта 29, 2011, 05:23:53 pm

Локоть все равно проваливаешь и смазанный гребок, широчайшая не работает. Следи за тем, чтобы в середине гребка кисть смотрела в дно под прямым углом, а ты как курица под себя загребаешь.

Mobidic от Марта 29, 2011, 05:34:56 pm

Цитата: Long2Swim от Марта 29, 2011, 05:21:07 pm

Я не спец, но занимался с тренером на технику, четко помню/знаю все свои ошибки, и теперь замечаю их у других.

Вижу, что голова очень низко опущена по отношению к уровню воды...Голову нужно держать так, чтобы ватерлиния была на уровне бровей...Ну и ладонь должна вкладываться не площадью, а под углом...Так и не увидел ровного дыхания на две стороны...ну или на одну..

насчет головы спорный вопрос мне как раз сказали что у меня это основная проблема (слишком высоко)как раз на уровне бровей . Хотя раньше я был на сто % уверен что голова у меня лежит правильно . Хотя видео я не смотрел может у Варяга действительно она слишком низко .

GALA от Марта 29, 2011, 05:40:03 pm

Варяг, ты крут! для новичка ты плывешь достаточно мягко, и на сколько можешь - правильно. даже несмотря на колобашку и ласты. а также ассиметричность техники, есть основа, которую можно улучшать. мне кажется, что можно попробовать сместить акцент с движения руки вдоль тела на продвижение тела вперед относительно руки (зацепившейся за подвижную опору). как ни странно при это форма движения похожа, а смысл другой и мышцы по-другому работают. Удачи!

варяг от Марта 29, 2011, 06:03:27 pm

ребята огромное спасибо за ответы. но я по существу на первом видео плыл с колобашкой свимер ты прав на счет гребка перпендикулярно дну.(я думал так и есть но сегодня на видео увидел что не прав) насчет дышать- вроде вообще не дышал.99% (смотрю в дно баса-есть скольжение нет дыханиятоесть поднимаю голову для вдоха в рот летит воздух с водой) держу голову выше есть дыхание но скольжение хуже.

нет синхронизации и ногами работаю ужасно. вообще мне если честно не понравилось вообще ничего.

есть мысль-смотрел попова на видео он тоже делает акцент асимметричный на правую руку(я делал на левую) и еще несколько хороших пловцов. я подумал надо двигаться в эту сторону и стал еще какбы искусственно рвать под 1 руку. это неправильно думаю надо передавать энергию мягко.

что делать с ногами? вопрос--- врубать как пропелер и забыть про синхронизацию или всеже с синхронизацией учиться?

Reptilii от Марта 29, 2011, 06:50:41 pm

В целом, лучше.

Варяг, а ты специально так делаешь, что когда с калабашкой плывешь, ногами работаешь? Такая халтура влечет за собой постановку неправильной техники работы ног и неверное чувство опоры на воду. Ноги должны быть полностью расслаблены. Для тренировки "опоры" можно поплавать упражнение со скрещенными ногами. Голова сама поднимется. С ластами - не скрещивая, ноги расслабить, ласты будут немного поддерживать, выравнивая тело.

Для синхронизации плавай упражнение Попова (руки кроль, ноги бат, голова над водой). Если будет тяжело, используй одновременно и калабашку, и ласты.

Ну и по поводу ватерлинии: она должна проходить чуть выше бровей, а не по бровям.

И как уже сказали, нет работы корпусом. Тут важно понять, чем дальше ты вытянешься одной рукой, тем лучше ты произведешь отталкивание другой. При этом, пронос будет легче. Впрочем, необходимо использовать работу разноименных рук в противоположных фазах. Как-то так...

Reptilii от Марта 29, 2011, 06:51:59 pm

Цитата: варяг от Марта 29, 2011, 06:03:27 pm

ребята огромное спасибо за ответы. но я по существу на первом видео плыл с колобашкой свимер ты прав на счет гребка перпендикулярно дну.(я думал так и есть но сегодня на видео увидел что не прав) насчет дышать- вроде вообще не дышал.99% (смотрю в дно баса-есть скольжение нет дыханиятоесть поднимаю голову для вдоха в рот летит воздух с водой) держу голову выше есть дыхание но скольжение хуже.

нет синхронизации и ногами работаю ужасно. вообще мне если честно не понравилось вообще ничего.

есть мысль-смотрел попова на видео он тоже делает акцент асимметричный на правую руку(я делал на левую) и еще несколько хороших пловцов. я подумал надо двигаться в эту сторону и стал еще какбы искусственно рвать под 1 руку. это неправильно думаю надо передавать энергию мягко.

что делать с ногами? вопрос--- врубать как пропелер и забыть про синхронизацию или всеже с синхронизацией учиться?

всеже с синхронизацией учиться

GALA от Марта 29, 2011, 09:29:17 pm

За деревьями можно не увидеть леса. за деталями техники можно потерять смысл техники. главное в эффективной технике - проплыть наибольшее расстояние с наименьшими усилиями (а на соревнованиях + за наименьшее время). поэтому ногами нужно работать так, чтобы они 1.не тонули 2. не мешали 3. сбрасывали вихри, образующиеся вокруг тела при плавании. и на синхронизации заморачиваться на данном этапе - всеравно что дать задание сороконожке проследить как она ходит каждой ногой. сегодняшняя задача - перестать грести рядом с собой, а разворачивать плечи и делать гребок под собой, подключая (как было сказано) широчайшую. пс: если сравнивать себя с Поповым, то мало кто себе понравится.

Reptilii от Марта 29, 2011, 09:42:23 pm

Цитата: GALA от Марта 29, 2011, 09:29:17 pm

За деревьями можно не увидеть леса. за деталями техники можно потерять смысл техники. главное в эффективной технике - проплыть наибольшее расстояние с наименьшими усилиями (а на соревнованиях + за наименьшее время). поэтому ногами нужно работать так, чтобы они 1.не тонули 2. не мешали 3. сбрасывали вихри, образующиеся вокруг тела при плавании. и на синхронизации заморачиваться на данном этапе - всеравно что дать задание сороконожке проследить как она ходит каждой ногой. сегодняшняя задача - перестать грести рядом с собой, а разворачивать плечи и делать гребок под собой, подключая (как было сказано) широчайшую. пс: если сравнивать себя с Поповым, то мало кто себе понравится.

классно! Все в точку! +1!

Только тут с Поповым никто себя не сравнивает. Спич о том, чтобы в каждую тренировку включать это упражнение. Оно поможет скорее прийти к синхронизации рук и ног в координации + поставит высокий локоть. Потом, я же пишу, что если будет тяжело, использовать вместе калабашку и ласты. А так, конечно, похоже на слова серьезного тренера ;) имхо

asha от Марта 29, 2011, 10:48:00 pm

На подводной съемке видны большие вихреобразования в районе кистей рук, особенно левой, потому что рука входит в воду плашмя. Вот цитата на эту тему как должно быть:

"В момент входа в воду кисть руки в этой фазе движений несколько повернута ладонью кнаружи. Если ее удерживать плоско в горизонтальном положении, она увлечет за собой под воду массу воздушных пузырьков. А это, как уже отмечалось выше, нежелательно, так как снижает эффективность гребка. Подобного нежелательного явления можно избежать, если во время входа кисти в воду удерживать ее под углом примерно 45° к поверхности воды (большой палец руки касается воды первым). "

asha от Марта 29, 2011, 11:02:47 pm

Цитата: варяг от Марта 29, 2011, 06:03:27 pm

что делать с ногами? вопрос--- врубать как пропелер и забыть про синхронизацию или все же с синхронизацией учиться?

Для меня это тоже проблема, но я думаю надо научиться синхронизации. Поэтому я хочу разработать собственную методику обучения синхронизации. Как только разработаю, проверю на себе и получу положительные результаты - отпишусь.

Mobidic от Марта 29, 2011, 11:17:32 pm

Цитата: asha от Марта 29, 2011, 11:02:47 pm

Цитата: варяг от Марта 29, 2011, 06:03:27 pm

что делать с ногами? вопрос--- врубать как пропелер и забыть про синхронизацию или все же с синхронизацией учиться?

Для меня это тоже проблема, но я думаю надо научиться синхронизации. Поэтому я хочу разработать собственную методику обучения синхронизации. Как только разработаю, проверю на себе и получу положительные результаты - отпишусь.

люди а метров 500 на одних ногах кролем вы в состоянии щас плыть . Если нет то рановато пока о синхронизации говорить ИМХО.

Григор от Марта 30, 2011, 01:12:12 am

Варяг, очень большая проблема с резкостью гребка. Захват ты делаешь мягко, но потом, сразу после захвата, твоя рука как с цепи сорвалась, разгоняется, и рвет воду. Это просто в глаза врезаются во всех роликах.

Сконцентрируйся на ощущениях в средней части гребка, и ты увидишь, что в этой фазе ты теряешь опору о воду. А причина - вот это вот резчайшее ускорение руки. Старайся плавно довести руку до конечной фазы, постоянно чувствуя на руке опору, и захлестнуть только в конце гребка, а не в середине разгонять. Тогда почувствуешь, как рука, вроде как стоит, а тело - продвигается вперед. Иными словами, ты резко газуешь, и поэтому колёса буксуют. И второе: будь я твоим тренером, я бы заставил тебя плавать каждый день по 1 км с прямыми руками (гребок прямой рукой). Я уже говорил об этом уже, что ты сильно сгибаешь руку в локте. Это было, когда ты резину тянул, и точно так же и гребёшь, как и следовало ожидать.

варяг от Марта 30, 2011, 07:27:23 am

Цитата: Григор от Марта 30, 2011, 01:12:12 am

Варяг, очень большая проблема с резкостью гребка. Захват ты делаешь мягко, но потом, сразу после захвата, твоя рука как с цепи сорвалась, разгоняется, и рвёт воду.

добрый день всем. я так понял проблемма в гребке это то что я делаю ускорение не в отталкивании а подтягивании?

варяг от Марта 30, 2011, 07:28:17 am

Цитата: GALA от Марта 29, 2011, 09:29:17 pm

За деревьями можно не увидеть леса. за деталями техники можно потерять смысл техники. главное в эффективной технике - проплыть наибольшее расстояние с наименьшими усилиями (а на соревнованиях + за наименьшее время). поэтому ногами нужно работать так, чтобы они 1.не тонули 2. не мешали 3. сбрасывали вихри, образующиеся вокруг тела при плавании. и на синхронизации заморачиваться на данном этапе - всеравно что дать задание сороконожке проследить как она ходит каждой ногой. сегодняшняя задача - перестать грести рядом с собой, а разворачивать плечи и делать гребок под собой, подключая (как было сказано) широчайшую. пс: если сравнивать себя с Поповым, то мало кто себе понравится.

как понять грести рядом с собой?

варяг от Марта 30, 2011, 07:31:49 am

Цитата: Reptilii от Марта 29, 2011, 06:50:41 pm

В целом, лучше.

Варяг, а ты специально так делаешь, что когда с калабашкой плывешь, ногами работаешь? Такая халтура влечет за собой постановку неправильной техники работы ног и неверное чувство опоры на воду. Ноги должны быть полностью расслаблены

спсибо. начну плавать со скрещенными ногами. а ногами работаю с колобашкой машинально..не знал что это халтура. теперь не буду.

болит шея и спина. вчера врезался в головой в бортик бассейна .удар такой что я наверное нержавеющейку погнул. в себя еще минут 5 приходил

Для синхронизации плавай упражнение Попова (руки кроль, ноги бат, голова над водой). Если будет тяжело, используй одновременно и калабашку, и ласты.---- дайте ссылку на это упражнение

Григор от Марта 30, 2011, 10:08:39 am

Цитата: варяг от Марта 30, 2011, 07:27:23 am

добрый день всем. я так понял проблемма в гребке это то что я делаю ускорение не в отталкивании а подтягивании?

Да. И очень резко ускоряешь.

Mobidic от Марта 30, 2011, 10:19:06 am

Цитата: варяг от Марта 30, 2011, 07:28:17 am

Цитата: GALA от Марта 29, 2011, 09:29:17 pm

За деревьями можно не увидеть леса. за деталями техники можно потерять смысл техники. главное в эффективной технике - проплыть наибольшее расстояние с наименьшими усилиями (а на соревнованиях + за наименьшее время). поэтому ногами нужно работать так, чтобы они 1.не тонули 2. не мешали 3. сбрасывали вихри, образующиеся вокруг тела при плавании. и на синхронизации заморачиваться на данном этапе - всеравно что дать задание сороконожке проследить как она ходит каждой ногой. сегодняшняя задача - перестать грести рядом с собой, а разворачивать плечи и делать гребок под собой, подключая (как было сказано) широчайшую. пс: если сравнивать себя с Поповым, то мало кто себе понравится.

как понять грести рядом с собой?

ну в смысле ты слишком сильно сгибаеш руку в локте в середине гребка тоесть латеральная часть кисти (мизинец) смотрят в дно . Помниш Свимер сказал что кисть должна в этом момент быть направлена к дну под прямым углом .

@LE}{@NDER от Марта 30, 2011, 11:06:02 am

Цитата: Григор от Марта 30, 2011, 01:12:12 am

Варяг, очень большая проблема с резкостью гребка. Захват ты делаешь мягко, но потом, сразу после захвата, твоя

рука как с цепи сорвалась, разгоняется, и рвёт воду. Это просто в глаза врезаются во всех роликах. Сконцентрируйся на ощущениях в средней части гребка, и ты увидишь, что в этой фазе ты теряешь опору о воду. А причина - вот это вот резчайшее ускорение руки. Старайся плавно довести руку до конечной фазы, постоянно чувствуя на руке опору, и захлестнуть только в конце гребка, а не в середине разгонять. Тогда почувствуешь, как рука, вроде как стоит, а тело - продвигается вперёд. Иными словами, ты резко газуешь, и поэтому колёса буксуют. И второе: будь я твоим тренером, я бы заставил тебя плавать каждый день по 1 км с прямыми руками (гребок прямой рукой). Я уже говорил об этом уже, что ты сильно сгибаешь руку в локте. Это было, когда ты резину тянул, и точно так же и гребёшь, как и следовало ожидать.

Интересно, а у Нистранда есть проблемы с резкостью гребка?

http://www.youtube.com/watch?v=TiZTm7_n82Y&feature=related

или у Суливана <http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqvJA4&feature=related>

кстати и гребет он близко к телу... как курица, как кто-то здесь сказал.

Mobidic от Марта 30, 2011, 11:13:18 am

Вообще это спорный вопрос для новичка как делать гребок . Одних учат делать под себя других чуть в стороне . Где правда ? Саливан и Нистрад пряморукие все таки видать это именно та особенность при прямом проносе . И не забываем что это топы все таки .

@LE{X}@NDER от Марта 30, 2011, 11:31:03 am

Цитата: Mobidic от Марта 30, 2011, 11:13:18 am

Вообще это спорный вопрос для новичка как делать гребок . Одних учат делать под себя других чуть в стороне . Где правда ? Саливан и Нистрад пряморукие все таки видать это именно та особенность при прямом проносе . И не забываем что это топы все таки .

Да в том то и дело, там не только от гребка все зависит. На Нистранда посмотреть, у него вообще туловище вверх вниз гуляет, а в литературе по плаванию везде пишут, что это табу (<http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>). Поэтому нельзя быть настолько категоричным. ИМХО делать надо так как удобно и, как получается быстрее. Есть какие-то общие направления, которым надо стараться следовать, но, опять, же критерий правильно выбранного технического аспекта - время на секундомер.

ЗЫ: Топы, тоже не всегда были топами.

Mobidic от Марта 30, 2011, 11:41:28 am

Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 30, 2011, 11:31:03 am

Цитата: Mobidic от Марта 30, 2011, 11:13:18 am

Вообще это спорный вопрос для новичка как делать гребок . Одних учат делать под себя других чуть в стороне . Где правда ? Саливан и Нистрад пряморукие все таки видать это именно та особенность при прямом проносе . И не забываем что это топы все таки .

Да в том то и дело, там не только от гребка все зависит. На Нистранда посмотреть, у него вообще туловище вверх вниз гуляет, а в литературе по плаванию везде пишут, что это табу (<http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>). Поэтому нельзя быть настолько категоричным. ИМХО делать надо так как удобно и, как получается быстрее. Есть какие-то общие направления, которым надо стараться следовать, но, опять, же критерий правильно выбранного технического аспекта - время на секундомер.

ЗЫ: Топы, тоже не всегда были топами.

да но перегибать палку в сторону одного из этих аспектов не стоит . Надо искать грань где удобно тебе и время (скорость) соответственно лучше . А часто новички насмотревшись таких видео придумывают себе абсолют .РС в принципе мы об одном и том же пишем)

asha от Марта 30, 2011, 02:36:31 pm

Цитировать

вчера врезался в головой в бортик бассейна .удар такой что я наверное нержавейку погнул. в себя еще минут 5 приходил

это, а также на подводном видео видно, что в исходном положении голова у тебя опущена в воду лицом строго вниз. Вроде лицо должно смотреть вперед-вниз, но не строго вниз...

Григор от Марта 30, 2011, 08:44:13 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 30, 2011, 11:06:02 am

Цитата: Григор от Марта 30, 2011, 01:12:12 am

Варяг, очень большая проблема с резкостью гребка. Захват ты делаешь мягко, но потом, сразу после захвата, твоя рука как с цепи сорвалась, разгоняется, и рвёт воду. Это просто в глаза врезаются во всех роликах.

Сконцентрируйся на ощущениях в средней части гребка, и ты увидишь, что в этой фазе ты теряешь опору о воду. А причина - вот это вот резчайшее ускорение руки. Старайся плавно довести руку до конечной фазы, постоянно чувствуя на руке опору, и захлестнуть только в конце гребка, а не в середине разгонять. Тогда почувствуешь, как рука, вроде как стоит, а тело - продвигается вперёд. Иными словами, ты резко газуешь, и поэтому колёса буксуют. И второе: будь я твоим тренером, я бы заставил тебя плавать каждый день по 1 км с прямыми руками (гребок

прямой рукой). Я уже говорил об этом уже, что ты сильно сгибаешь руку в локте. Это было, когда ты резину тянул, и точно так же и гребёшь, как и следовало ожидать.

Интересно, а у Нистранда есть проблемы с резкостью гребка?

http://www.youtube.com/watch?v=TiZTm7_n82Y&feature=related

или у Суливана <http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

кстати и гребет он близко к телу... как курица, как кто-то здесь сказал.

Нистранд спринтер, и приведёноом тобой ролике плывёт полтос со всей дури.

Лучше смотреть на этого мужика:

http://www.youtube.com/watch?v=ax77_hHq9Dc

Swimmer48 от Марта 30, 2011, 08:53:10 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 30, 2011, 11:06:02 am

Цитата: Григор от Марта 30, 2011, 01:12:12 am

Варяг, очень большая проблема с резкостью гребка. Захват ты делаешь мягко, но потом, сразу после захвата, твоя рука как с цепи сорвалась, разгоняется, и рвёт воду. Это просто в глаза врезаются во всех роликах.

Сконцентрируйся на ощущениях в средней части гребка, и ты увидишь, что в этой фазе ты теряешь опору о воду. А причина - вот это вот резчайшее ускорение руки. Старайся плавно довести руку до конечной фазы, постоянно чувствуя на руке опору, и захлестнуть только в конце гребка, а не в середине разгонять. Тогда почувствуешь, как рука, вроде как стоит, а тело - продвигается вперёд. Иными словами, ты резко газуешь, и поэтому колёса буксуют. И второе: будь я твоим тренером, я бы заставил тебя плавать каждый день по 1 км с прямыми руками (гребок прямой рукой). Я уже говорил об этом уже, что ты сильно сгибаешь руку в локте. Это было, когда ты резину тянул, и точно так же и гребёшь, как и следовало ожидать.

Интересно, а у Нистранда есть проблемы с резкостью гребка?

http://www.youtube.com/watch?v=TiZTm7_n82Y&feature=related

или у Суливана <http://www.youtube.com/watch?v=KQPUIhqVJA4&feature=related>

кстати и гребет он близко к телу... как курица, как кто-то здесь сказал.

Он не проваливает начало гребка. Да и все равно глубже гораздо гребет чем варяг, так же у него есть выраженная четка s-образность.

@LE}{@NDER от Марта 30, 2011, 10:36:01 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 30, 2011, 08:53:10 pm

Он не проваливает начало гребка. Да и все равно глубже гораздо гребет чем варяг, так же у него есть выраженная четка s-образность.

Ну так и я о том же, что проблема не в том, что он гребет близко от тела, а в том, что проваливает начало гребка.

Кстати, у Каунсилмена в книге есть фотки, где гребок делается настолько же близко к телу. Может кому то так плыть удобнее и эффективнее, хз. Я пробовал, у меня гребки получились даже менее эффективными чем прямыми руками и я закинул эту идею.

@LE}{@NDER от Марта 30, 2011, 10:55:10 pm

Цитата: Григор от Марта 30, 2011, 08:44:13 pm

Нистранд спринтер, и приведёноом тобой ролике плывёт полтос со всей дури.

Лучше смотреть на этого мужика:

http://www.youtube.com/watch?v=ax77_hHq9Dc

Насколько помню по форуму, варяг тоже ориентировался не на стаерские дистанции, просто, такие гребки неэффективны, если плыть в спокойном темпе - они будут только воду рвать, там надо делать плавный гребок с ускорением к концу, а вот если набрать скорость, то все будет пучком. Обрати внимание, что первые 2 гребка у Нистранда плавнее, пока он набирает скорость, а дальше он гребет так, чтобы поддерживать нужный темп и скорость.

ЗЫ: Сегодня у меня маленький прогресс. Удалось на полтос вложиться в 30 гребков при пульсе 26 (по ощущениям где-то 75% силы). 8) До этого лучший полтос был 38 гребков, а при таком темпе 43-48 в зависимости от степени усталости. Вот бы еще запомнить ощущения, чтобы так теперь каждый полтос.

варяг от Марта 31, 2011, 12:55:18 am

привет Ихтиандры.:)))))) (для когото это может прозвучать как оскорбление но для водоплавающих -комплимент)

что значит провалить начало гребка?посмотрел видео Саливана-- это фантастика.МОЩЬ!!!!

завтра пойду в бас и попробую менять все.

1-голову выше

2- попробую не рвать а передавать энергию гребка с одной руки в другую

3 -попробую с акцентом на другую руку.

о результатах отпишусь

Gay от Марта 31, 2011, 09:07:33 am

Интересно, ты ведь с тренером периодически занимаешься, он тебе говорил про те моменты, о которых народ написал? Я сегодня тренировалась с другим тренером. Очень способствует прогрессу доложу я вам. Каждый заикливается на чем-то своем в элементах техники. Свежий взгляд видит какой-то дефект, исправляешь его и то над чем бился до этого безрезультатно само собой вдруг получается.

Gay от Марта 31, 2011, 09:15:56 am
ура! я активист! ;D

варяг от Марта 31, 2011, 09:40:57 am
нет.. я как раз съездил в Москву больше не ездил к тренеру. ..времени нет..

sosnin от Марта 31, 2011, 01:31:24 pm
Цитата: Gay от Марта 31, 2011, 09:07:33 am

Интересно, ты ведь с тренером периодически занимаешься, он тебе говорил про те моменты, о которых народ написал? Я сегодня тренировалась с другим тренером. Очень способствует прогрессу доложу я вам. Каждый заикливается на чем-то своем в элементах техники. Свежий взгляд видит какой-то дефект, исправляешь его и то над чем бился до этого безрезультатно само собой вдруг получается.

нормальные тренера вдят сразу комплекс ошибок.мастерство тренера в подходе и определении последовательности исправления ошибок. поэтому если метаться,не факт,что это поможет и тем более,что это "новый взгляд" имхо

Gay от Марта 31, 2011, 02:19:47 pm

Так в том и проблема - в клубах асы не работают. Хороший средний уровень. Есть более, есть менее знающие и талантливые. А менять совсем смысла нет, тренер у меня неплохой. Но у нас еще двое есть, я к ним тоже схожу. Заметьте, что Варягу каждый что-то своё писал и ещё спорили. Потом дело не только в них,но и себе - одного воспринимаешь сразу, другого вообще непонятно чего он хочет от тебя. В общем, по мне так свежий взгляд - это гуд.

sosnin от Марта 31, 2011, 02:29:05 pm
Цитата: Gay от Марта 31, 2011, 02:19:47 pm

Так в том и проблема - в клубах асы не работают. Хороший средний уровень. Есть более, есть менее знающие и талантливые. А менять совсем смысла нет, тренер у меня неплохой. Но у нас еще двое есть, я к ним тоже схожу. Заметьте, что Варягу каждый что-то своё писал и ещё спорили. Потом дело не только в них,но и себе - одного воспринимаешь сразу, другого вообще непонятно чего он хочет от тебя. В общем, по мне так свежий взгляд - это гуд.

ну вы даете...давно пора различать тренера,занимающегося развитием человека в плавании,и инструктора,занимающегося зарабатыванием денег. имхо-в клубах-дилетанты. даже у меня в городе,стоко сверстников со званиями,а своего ребенка я бы никому не отдал(есть пару исключений). максимум что сделают:скажут умные фразы,улыбнуться и пойдут дальше улыбаться другим. все это обучение в клубах яйца выеденного не стоит. но все равно бегать не советовал бы, лучше мучить вопросами того,кто есть.

Mobidic от Марта 31, 2011, 02:35:09 pm
Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 02:29:05 pm
Цитата: Gay от Марта 31, 2011, 02:19:47 pm

Так в том и проблема - в клубах асы не работают. Хороший средний уровень. Есть более, есть менее знающие и талантливые. А менять совсем смысла нет, тренер у меня неплохой. Но у нас еще двое есть, я к ним тоже схожу. Заметьте, что Варягу каждый что-то своё писал и ещё спорили. Потом дело не только в них,но и себе - одного воспринимаешь сразу, другого вообще непонятно чего он хочет от тебя. В общем, по мне так свежий взгляд - это гуд.

ну вы даете...давно пора различать тренера,занимающегося развитием человека в плавании,и инструктора,занимающегося зарабатыванием денег. имхо-в клубах-дилетанты. даже у меня в городе,стоко сверстников со званиями,а своего ребенка я бы никому не отдал(есть пару исключений). максимум что сделают:скажут умные фразы,улыбнуться и пойдут дальше улыбаться другим. все это обучение в клубах яйца выеденного не стоит. но все равно бегать не советовал бы, лучше мучить вопросами того,кто есть. зря вы так о всех то . Профессии разные бывают как и люди по одну гребенку всех не надо тянуть.

Gay от Марта 31, 2011, 03:25:11 pm

Развитием человека в плавании я сама занимаюсь, и человек этот я и есть. А тренера-инструктора мне помогают, так же как и этот форум. Ловлю информацию где возможно и развиваюсь :)

asha от Марта 31, 2011, 03:55:08 pm
И давно занимаетесь?
Этапы развития есть ?

Gay от Марта 31, 2011, 05:30:13 pm
Занимаюсь третий год. Первый этап научилась плавать кролем, брассом, начала дельфина. Теперь ежедневно точу технику, раз или два в неделю с тренером, увеличиваю задержки и скорость. Как и все. Но, признаться, скорость меня мало интересует, больше люблю просто долго плыть. Тут пару дней назад пловец один меня просто поразил. Все плывут - кто на скорость, кто упражнения делает, а он вообще не борется с водой, плывёт как идет, как дышит - безумно красиво, спокойно и быстро. Как будто это его естественная среда обитания. Я как парализованная наблюдала за этим зрелищем. Тоже хочу так плавать. Вот. Такие этапы, достижения и цели. Есть друзья фридайверы, соблазняют к ним походить - чаша 5м, моноласта.... Очень хочу, но пока решила не расплываться, может осенью начну.

sosnin от Марта 31, 2011, 05:49:37 pm
Цитата: Mobicid от Марта 31, 2011, 02:35:09 pm
зря вы так о всех то . Профессии разные бывают как и люди по одну гребенку всех не надо тянуть. никого никуда не тяну.это жизненное убеждение,подтвержденное практикой.спросите у тренера в дюск и инструктора в спорт-клубе, зачем они занимаются своей работой,потом можно проанализировать ответы. я уже это делал. ;)

Mobicid от Марта 31, 2011, 06:02:53 pm
Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 05:49:37 pm
Цитата: Mobicid от Марта 31, 2011, 02:35:09 pm
максимум что сделают:скажут умные фразы,улыбнуться и пойдут дальше улыбаться другим. все это обучение в клубах яйца выеденного не стоит .

насчет денег все верно цель заработать . А к чему говорить такие вещи о результате работы с взрослыми людьми .

варяг от Марта 31, 2011, 06:05:47 pm
Ромыч привет и всем привет . тот тренер в москве очень грамотный. он сказал что сначала надо ставить дыхание и тянуться. .. просто не получается к нему опять съездить да и нарушаю программу которую он написал.

ладно. я в бас вечером расскажу:))))

Mobicid от Марта 31, 2011, 06:09:43 pm
Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 05:49:37 pm
Цитата: Mobicid от Марта 31, 2011, 02:35:09 pm
,а своего ребенка я бы никому не отдал(есть пару исключений).
а причем тут ваш сын в теме "плавание в 32 " если обладаете знаниями зачем его куда то отдавать учиться тем более за деньги . Учите сами .

sosnin от Марта 31, 2011, 06:17:16 pm
Цитата: Mobicid от Марта 31, 2011, 06:02:53 pm
насчет денег все верно цель заработать . А к чему говорить такие вещи о результате работы с взрослыми людьми .

чтоб развенчать вот эти мифы:

Цитата: Gay от Марта 31, 2011, 09:07:33 am

Я сегодня тренировалась с другим тренером.

1) Очень способствует прогрессу доложу я вам. Каждый зацикливается на чем-то своем в элементах техники. Свежий взгляд видит какой-то дефект, исправляешь его и то над чем бился до этого безрезультатно само собой вдруг получается.

2)Так в том и проблема - в клубах асы не работают. Хороший средний уровень. Есть более, есть менее знающие и талантливые.

первое описал,почему это не объективно.коней на ходу не меняют,если только он не сдохли.

Второе,какой бы он не был профессионал,он не заинтересован вас учить вообще,вы ему не интересны никаким образом,кроме денег.да и не научат они вас,лучше самого себя плыть.а это полная противоположность тренеру.

Цитата: Mobidic от Марта 31, 2011, 06:09:43 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 05:49:37 pm

Цитата: Mobidic от Марта 31, 2011, 02:35:09 pm

,а своего ребенка я бы никому не отдал(есть пару исключений).

а причем тут ваш сын в теме "плавание в 32 " если обладаете знаниями зачем его куда то отдавать учиться тем более за деньги . Учите сами .

там речь была о тренере,а не о сыне.к тому же у меня его нет.это образное выражение.видимо я пишу слишком непонятно если это не понятно.так понятно?

пс.давайте о моем сыне через ЛС,ок?

варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

sosnin от Марта 31, 2011, 06:21:09 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

а ты, когда бежишь, что с чем согласовываешь?

варяг от Марта 31, 2011, 06:22:44 pm

руки под ноги подстраиваешь. однозначно в этом году тренировался

варяг от Марта 31, 2011, 06:23:36 pm

надо снять с воды как у меня одни ноги работают посмотрите завтра

sosnin от Марта 31, 2011, 06:26:13 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:22:44 pm

руки под ноги подстраиваешь. однозначно в этом году тренировался

а в плавании, что основное продвижение дает? вот второстепенное подстраивается под первостепенное.

Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки.

sosnin от Марта 31, 2011, 06:31:16 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки. разговор о чистом плавании, а не выходе и ловле момента начала чистого плавания.

Reptilii от Марта 31, 2011, 06:33:11 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 06:31:16 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки. разговор о чистом плавании, а не выходе и ловле момента начала чистого плавания.

он же пишет, плывет на ногах, а потом - подключает руки

sosnin от Марта 31, 2011, 06:37:17 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:33:11 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 06:31:16 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки.

разговор о чистом плавании, а не выходе и ловле момента начала чистого плавания.

он же пишет, плывет на ногах, а потом - подключает руки

и че? правда получается думать и подстраивать руки под ноги? я даже такое в голове прокрутить не могу. вот щас на суше решил повторить. даже цикл сделать не смог, запутался. получилось только ну в очень медленном темпе.

Reptilii от Марта 31, 2011, 06:40:20 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 06:21:09 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

а ты, когда бежишь, что с чем согласовываешь?

простой бег - плохой пример, тебе руки продвижения не дают, если ты не орангутанг ;D А ты когда на лыжах

классикой бежишь, что с чем согласовываешь?

Reptilii от Марта 31, 2011, 06:41:54 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 06:37:17 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:33:11 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 06:31:16 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки.

разговор о чистом плавании, а не выходе и ловле момента начала чистого плавания.

он же пишет, плывет на ногах, а потом - подключает руки

и че? правда получается думать и подстраивать руки под ноги? я даже такое в голове прокрутить не могу. вот щас на суше решил повторить. даже цикл сделать не смог, запутался. получилось только ну в очень медленном темпе.

Ты это в голове прокручиваешь первый раз, а я каждый раз так делаю после поворота и выхода.

sosnin от Марта 31, 2011, 06:49:14 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:40:20 pm

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 06:21:09 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

а ты, когда бежишь, что с чем согласовываешь?

простой бег - плохой пример, тебе руки продвижения не дают, если ты не орангутанг ;D А ты когда на лыжах

классикой бежишь, что с чем согласовываешь?

честно говоря, не стою ни на лыжах, ни на коньках, именно потому, что не могу ниче согласовать. и получается как чучело. но думаю руки с ногами в одно время, а в другое наоборот. все за один цикл. делал это для ловли момента погашения скорости и в это время "догонял". это, как наплыв в кролле. ;)

Ты это в голове прокручиваешь первый раз, а я каждый раз так делаю после поворота и выхода.

[/quote]shok

Reptilii от Марта 31, 2011, 07:06:59 pm

Цитата: Reptilii от Марта 29, 2011, 09:42:23 pm

Цитата: GALA от Марта 29, 2011, 09:29:17 pm

За деревьями можно не увидеть леса. за деталями техники можно потерять смысл техники. главное в эффективной технике - проплыть наибольшее расстояние с наименьшими усилиями (а на соревнованиях + за наименьшее время). поэтому ногами нужно работать так, чтобы они 1. не тонули 2. не мешали 3. сбрасывали

вихри, образующиеся вокруг тела при плавании. и на синхронизации замораживаться на данном этапе - всеравно что дать задание сороконожке проследить как она ходит каждой ногой. сегодняшняя задача - перестать грести рядом с собой, а разворачивать плечи и делать гребок под собой, подключая (как было сказано) широчайшую. пс: если сравнивать себя с Поповым, то мало кто себе понравится. классно! Все в точку! +1!

Только тут с Поповым никто себя не сравнивает. Спич о том, чтобы в каждую тренировку включать это упражнение. Оно поможет скорее прийти к синхронизации рук и ног в координации + поставит высокий локоть. Потом, я же пишу, что если будет тяжело, использовать вместе калабашку и ласты. А так, конечно, похоже на слова серьезного тренера ;) имхо

Тут про лыжи вспомнили. Недавно гонял на горных лыжах на трассе повышенной сложности. Там сперва идет небольшой уклон, потом он резко переходит в большой - до 20 %. Самое офигенное чувство ускорения как раз на этом коротком переходе. Так вот, я когда перехожу с несогласованного плавания на согласованное в середине дорожки - ощущение ускорения очень похоже на лыжное. Понимаем, на сколько изменяется скорость?

Вобщем, это маленькое лирическое отступление я привел для тех, кто считает, что синхронизация на данном этапе не нужна.

2 GALA Смотрю - вижу лес, подошел поближе, а это деревья ;D

asha от Марта 31, 2011, 07:21:16 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки.

А как вы контролируете, что синхронизация правильная ? Какие должны быть при этом ощущения или мысли?

Неужели само собой все получается? А вдруг это не 6-ти, а 5-ти ударный или еще какой-нибудь корявый кроль?

Reptilii от Марта 31, 2011, 07:35:11 pm

Цитата: asha от Марта 31, 2011, 07:21:16 pm

Цитата: Reptilii от Марта 31, 2011, 06:29:23 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 06:19:14 pm

а что если попробовать не ноги согласовывать с руками а руки с ногами?.. то есть плывешь ногами как удобно и подстраиваешь руки?

хороший вопрос. На самом деле, все тоже самое получится. Только надо правильно расставить акцентированные удары ногами. Если это 6-ти ударный кроль, то каждый третий, если 4-х ударный - то каждый 2-ой.

Вообще, я согласую руки с ногами: выход дельфином, потом 2-3 удара ногами кроль, потом включаются руки.

А как вы контролируете, что синхронизация правильная ? Какие должны быть при этом ощущения или мысли?

Неужели само собой все получается? А вдруг это не 6-ти, а 5-ти ударный или еще какой-нибудь корявый кроль?

Вдруг у меня на руках 12 пальцев? Нет, пересчитал, 10 получилось.

Вы гребки как считаете, по одному? Я - тройками. С ногами тоже самое, на один гребок - 3 удара ногами (или 2 если 2ударный). Я не устану повторять, плавайте упражнение Попова.

GALA от Марта 31, 2011, 07:43:09 pm

Reptilii. спасибо за лирику. Останемся при своих. я не против синхронизации, просто жалко парня - от избытка информации он уже не помнит про бортик и таранит его опухшей головой. для того и нужен тренер, чтобы выдавать инфу дозированно. столько - сколько сможет усвоить конкретный чел.

варяг от Марта 31, 2011, 10:00:43 pm

да.. я подумал.. всетаки есть только один правильный путь- соогласование.

<http://www.youtube.com/watch?v=quO28jR2-44&feature=fvwrel>

@LE}{@NDER от Марта 31, 2011, 11:56:58 pm

Цитата: варяг от Марта 31, 2011, 10:00:43 pm

да.. я подумал.. всетаки есть только один правильный путь- соогласование.

<http://www.youtube.com/watch?v=quO28jR2-44&feature=fvwrel>

Угу, для музыкантов и танцоров))

В музыкальной терминологии эта синхронизация называется игрой в ритме две четверти триолями.

Григор от Апреля 01, 2011, 01:02:48 am

Цитата: sosnin от Марта 31, 2011, 02:29:05 pm

ну вы даете...давно пора различать тренера,занимающегося развитием человека в плавании,и инструктора,занимающегося зарабатыванием денег. имхо-в клубах-дилетанты. даже у меня в городе,стоко сверстников со званиями,а своего ребенка я бы никому не отдал(есть пару исключений). максимум что сделают:скажут умные фразы,улыбнуться и пойдут дальше улыбаться другим. все это обучение в клубах яйца выеденного не стоит. но все равно бегать не советовал бы, лучше мучить вопросами того,кто есть. Абсолютный аминь!

Просто на просто надо учитывать элементарный факт, что спортсмен, это не тренер. Ну, справедливости ради: тренер, в свою очередь, не факт, что спортсмен.

А в клубах тренеров, попросту, нет. Есть только спортсмены, со званиями КМС, и очень-очень редко - МС. При чём, дай бог, если это именно пловцы. А то, ведь, очень часто бывают прыгуны в воду, синхронистки, ватерполисты и т.п.. И обучают их не обучению, а только тому, как КЛИЕНТОВ разводить. Посетители для них не "обучаемые", а именно "клиенты", понимаете!

После 6-и лет скитания по разным клубам, я узнал в Москве только о двух настоящих тренерах, с реальным опытом тренерской работы в спортшколах, которые берутся за взрослых чайников. Если кому интересно, обращайтесь ко мне в личку.

sosnin от Апреля 01, 2011, 08:32:55 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 01:02:48 am

1)А то, ведь, очень часто бывают прыгуны в воду, синхронистки, ватерполисты и т.п..

2)И обучают их не обучению, а только тому, как КЛИЕНТОВ разводить. Посетители для них не "обучаемые", а именно "клиенты", понимаете!

1)даже знаю баскетболистов,гребцов,футболистов!!!

2)это называется ТЕЙНИНГИ ;-)

Григор от Апреля 01, 2011, 10:15:32 am

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2011, 08:32:55 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 01:02:48 am

1)А то, ведь, очень часто бывают прыгуны в воду, синхронистки, ватерполисты и т.п..

2)И обучают их не обучению, а только тому, как КЛИЕНТОВ разводить. Посетители для них не "обучаемые", а именно "клиенты", понимаете!

1)даже знаю баскетболистов,гребцов,футболистов!!!

:o

А я узнал недавно об одной "аквааэробистке". Слышали про такой вид спорта??? А она ведь, на полном серьёзе, людей тренирует плаванию.

@LE}{@NDER от Апреля 01, 2011, 10:22:00 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 10:15:32 am

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2011, 08:32:55 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 01:02:48 am

1)А то, ведь, очень часто бывают прыгуны в воду, синхронистки, ватерполисты и т.п..

2)И обучают их не обучению, а только тому, как КЛИЕНТОВ разводить. Посетители для них не "обучаемые", а именно "клиенты", понимаете!

1)даже знаю баскетболистов,гребцов,футболистов!!!

:o

А я узнал недавно об одной "аквааэробистке". Слышали про такой вид спорта??? А она ведь, на полном серьёзе, людей тренирует плаванию.

Такого вида спорта нету. У нас в бассе аквааэробикау ведет кто-нибудь из пловцов-студентов инфиза, они же по совместительству работают инструкторами.

sosnin от Апреля 01, 2011, 10:29:26 am

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 01, 2011, 10:22:00 am

Такого вида спорта нету. У нас в бассе аквааэробикау ведет кто-нибудь из пловцов-студентов инфиза, они же по совместительству работают инструкторами.

есть такая практика и у нас. они же водную и в зале аэробикау.курс-неделя,получаешь корочку и можно работать. хотя с другой стороны....всякие эти фишки в зале вносят разнообразие в зале для спортивных групп плавания и более разносторонне развивают плавца,особенно в плане координации.есть такие примеры в жизни. но это опятьже,исключение из правил,основанное на грамотном подходе группы тренеров!

sosnin от Апреля 01, 2011, 10:34:00 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 10:15:32 am

:o

а че такого?мс или кмс,там пофиг.есть звание,диплом(иногда неоконченное ВО),корочки курсов.пусть работают. просто видимо унас в городе в этих клубах еще политика руководства такая,что выбора особо работникам не остается,только бабл\часы\количество,качество и отношеиния не всчет.

Григор от Апреля 01, 2011, 11:14:42 am

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2011, 10:34:00 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 10:15:32 am

:o

а че такого?мс или кмс,там пофиг.есть звание,диплом(иногда неоконченное ВО),корочки курсов.пусть работают. просто видимо унас в городе в этих клубах еще политика руководства такая,что выбора особо работникам не остается,только бабл\часы\количество,качество и отношеиния не всчет.

Мечта любого бизнесмена в России: снять как можно больше бабла, и уехать жить в Швейцарию. Поэтому, качество не в счёт. У нас бизнес ещё не дорос до того, чтобы компании заботились о своей долгосрочной перспективе, имидже и т.д.. Одни хапуги, которых интересует бабл только сегодня, сразу.

sosnin от Апреля 01, 2011, 12:21:37 pm

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 11:14:42 am

Цитата: sosnin от Апреля 01, 2011, 10:34:00 am

Цитата: Григор от Апреля 01, 2011, 10:15:32 am

:o

а че такого?мс или кмс,там пофиг.есть звание,диплом(иногда неоконченное ВО),корочки курсов.пусть работают. просто видимо унас в городе в этих клубах еще политика руководства такая,что выбора особо работникам не остается,только бабл\часы\количество,качество и отношеиния не всчет.

Мечта любого бизнесмена в России: снять как можно больше бабла, и уехать жить в Швейцарию. Поэтому, качество не в счёт. У нас бизнес ещё не дорос до того, чтобы компании заботились о своей долгосрочной перспективе, имидже и т.д.. Одни хапуги, которых интересует бабл только сегодня, сразу.

некоторые при этом умудряются совместно с администрациями прибрать к рукам имущество,развалить старое,а потом еще и свое новое.вот тогда можно и в швейцарию

asha от Апреля 01, 2011, 04:00:38 pm

Прямо страшно читать, что вы пишете... Хорошо, что у меня тренера нет.

варяг от Апреля 02, 2011, 07:58:32 am

вчера тренировался 2 часа .45 мин с колобашкой. 30 мин ноги .. и остальное время работа с согласованием. помоему у меня стало получаться делать больше выход. что изменил- скользить стал не ближе к поверхности воды а уходить чуть поглубже. появилась опора для ног о воду. сначала просто скольжение потом ноги дельфин 5-7 раз..потом кроление и выход на поверхность.

варяг от Апреля 05, 2011, 08:27:56 pm

долой секундомер:)))))))) плаваю в нирване от того что плыву медленно чувствуя как вода отзывается на каждое движение.... какой это кайф:)))))))) спасибо всем кто наставлял меня на этот путь.

Григор от Апреля 06, 2011, 02:05:40 am

Цитата: варяг от Апреля 05, 2011, 08:27:56 pm

долой секундомер:)))))))) плаваю в нирване от того что плыву медленно чувствуя как вода отзывается на каждое движение.... какой это кайф:)))))))) спасибо всем кто наставлял меня на этот путь.

Пожалуйста ;D ;D ;D

Ivan Tyarkin от Апреля 06, 2011, 04:51:31 am

Цитата: Григор от Апреля 06, 2011, 02:05:40 am

Цитата: варяг от Апреля 05, 2011, 08:27:56 pm

долой секундомер:)))))))) плаваю в нирване от того что плыву медленно чувствуя как вода отзывается на каждое движение.... какой это кайф:)))))))) спасибо всем кто наставлял меня на этот путь.

Пожалуйста ;D ;D ;D

А как же второй разряд?? >:(

варяг от Апреля 06, 2011, 09:06:21 am

..немного пофилософствуем. 1- одна девушка увлекающаяся тонкими материями сказала мне както- чем сильнее ты заиклен на цели тем дальше отодвигается она от тебя и тем мучительнее будет ее добиться.

2- примерно такую же историю рассказал мне один тренер . в бывшем спортсмен.-они ждали от одного парня сдачи норматива на МС а он все никак. потом она забили и он както сдал это норматив с запасом в сек! он сказал мне что плавание это наркотик. яя подумалкакой нафик наркотик одни мучения он сказал что плавание должно приносить только удовольствие. и вот вчера я понял о чем он говорил..

sosnin от Апреля 06, 2011, 09:58:43 am

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:06:21 am

..немного пофилософствуем. 1- одна девушка увлекающаяся тонкими материями сказала мне както- чем сильнее ты заиклен на цели тем дальше отодвигается она от тебя и тем мучительнее будет ее добиться.

2- примерно такую же историю рассказал мне один тренер . в бывшем спортсмен.-они ждали от одного парня сдачи норматива на МС а он все никак. потом она забили и он както сдал это норматив с запасом в сек! он сказал мне что плавание это наркотик. яя подумалкакой нафик наркотик одни мучения он сказал что плавание должно приносить только удовольствие. и вот вчера я понял о чем он говорил..

примерно так и есть. только ты еще не знаешь, что такое мучения в плавании, а так-таких примеров полно, как в п.2

варяг от Апреля 06, 2011, 06:09:20 pm

ну.. согласен Ромыч только я писал о мучениях психологических а не физических. а так ты прав

варяг от Апреля 06, 2011, 09:23:28 pm

сегодня попробовал проплыть на время. результат 25 метров в координации 14.6 с колобашкой 16 сек от бортика.

заеб..о!-

снял ласты и какбудто вкопанный. хотя совсем немного ..еле еле работал ими в координации. абсолютно другие ощущения. я незнаю наверное эта стена сильнее чем мой лоб.

Reptilii от Апреля 06, 2011, 09:28:22 pm

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:23:28 pm

сегодня попробовал проплыть на время. результат 25 метров в координации 14.6 с колобашкой 16 сек от бортика.

заеб..о!-

снял ласты и какбудто вкопанный. хотя совсем немного ..еле еле работал ими в координации. абсолютно другие ощущения. я незнаю наверное эта стена сильнее чем мой лоб.

Молодец. 14.6 - это уже хороший резалт.

варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm

нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля

madfish от Апреля 06, 2011, 11:26:39 pm

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm

нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля

Варяг, все нормально, плавание требует времени... Ты же не так давно начал тренироваться вроде бы.

Григор от Апреля 07, 2011, 12:19:04 am

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm

нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля

Варяг, а засеки как ни будь, хотя бы 100 метров. А то, понимаешь, полтос, а уж тем более четвертак, ничего не говорят о технике, абсолютно. Я просто видел такое не раз. Парень со мной плавал на дорожке, при абсолютном отсутствии техники, обгонял меня на четвертаке почти на корпус, полтос проигрывал чуть-чуть, а на столнике отставал на 15-20 секунд!!! И не единичный это случай. Ещё один, примерно такой же был.

Четвертак можно быстро проплыть даже только за счёт дури, практически "не умея плавать".

Григор от Апреля 07, 2011, 12:28:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 06, 2011, 04:51:31 am

Цитата: Григор от Апреля 06, 2011, 02:05:40 am

Цитата: варяг от Апреля 05, 2011, 08:27:56 pm

долгой секундомер:)))))))) плаваю в нирване от того что плыву медленно чувствуя как вода отзывается на каждое движение.... какой это кайф:)))))))) спасибо всем кто наставлял меня на этот путь.

Пожалуйста ;D ;D ;D

А как же второй разряд?? >:(

Сегодня, ни с того ни с сего, проплыл на трене 800-ку, спокойненько, за 11.40. Это более чем на минуту и 5 сек. лучше норматива третьего разряда, и всего 9 сек. не хватает ему до второго.

Но, я чего-то не помню, что давал обещание выполнить второй разряд. Или забыл? Напомни, если давал.

Ivan Tyarkin от Апреля 07, 2011, 06:12:24 am

Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 12:28:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 06, 2011, 04:51:31 am

А как же второй разряд?? >:(

Сегодня, ни с того ни с сего, проплыл на трене 800-ку, спокойненько, за 11.40. Это более чем на минуту и 5 сек. лучше норматива третьего разряда, и всего 9 сек. не хватает ему до второго.

Но, я чего-то не помню, что давал обещание выполнить второй разряд. Или забыл? Напомни, если давал.

Эх, опять не хватает 9-и секунд >:(Да я разве требую? Я интересуюсь всего лишь. Точно такой же как ты - энтузиаст ;)

варяг от Апреля 07, 2011, 10:40:44 am

народ а столько циклов у кого выходит на 25 метров при выходе метров с 10?

madfish от Апреля 07, 2011, 10:43:01 am

Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 12:19:04 am

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm

нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля

Варяг, а засеки как ни будь, хотя бы 100 метров. А то, понимаешь, полтос, а уж тем более четвертак, ничего не говорят о технике, абсолютно. Я просто видел такое не раз. Парень со мной плавал на дорожке, при абсолютном отсутствии техники, обгонял меня на четвертаке почти на корпус, полтос проигрывал чуть-чуть, а на столнике отставал на 15-20 секунд!!! И не единичный это случай. Ещё один, примерно такой же был.

Четвертак можно быстро проплыть даже только за счёт дури, практически "не умея плавать".

Да не факт что за счет дури! Я вот ваще дистрофик, дури нету, был перерыв года два, и четвертак проплыл за 13.02... а у Варяга по-любому дури хватает... дело тут в другом.

@LE{@NDER от Апреля 07, 2011, 11:07:39 am

Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 12:19:04 am

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm

нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля

Варяг, а засеки как ни будь, хотя бы 100 метров. А то, понимаешь, полтос, а уж тем более четвертак, ничего не говорят о технике, абсолютно. Я просто видел такое не раз. Парень со мной плавал на дорожке, при абсолютном отсутствии техники, обгонял меня на четвертаке почти на корпус, полтос проигрывал чуть-чуть, а на столнике отставал на 15-20 секунд!!! И не единичный это случай. Ещё один, примерно такой же был.

Четвертак можно быстро проплыть даже только за счёт дури, практически "не умея плавать".

Так чего далеко ходить, поставить в заплыве Бернара и Мелоули, будет такая же картина. На 50 и 100 Бернар даст жару, на 200, 400 и 1500 выиграет Мелоули. Речь не просто в дури, а в изменениях в организме у спринтеров и стаеров из-за различных методов тренировок и в разной технике. Ларисон вот тоже год назад на ЧР спринтерскую дистанцию плыла и проиграла. Сомневаюсь, что кто-то из тех же спринтеров даже попытается плыть с ней десятку, ну или хотя бы пятерку.

sosnin от Апреля 07, 2011, 11:33:24 am

Цитата: @LE{@NDER от Апреля 07, 2011, 11:07:39 am

Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 12:19:04 am

Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm

нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля

Варяг, а засеки как ни будь, хотя бы 100 метров. А то, понимаешь, полтос, а уж тем более четвертак, ничего не говорят о технике, абсолютно. Я просто видел такое не раз. Парень со мной плавал на дорожке, при абсолютном

отсутствии техники, обгонял меня на четвертаке почти на корпус, полтос проигрывал чуть-чуть, а на столнике отставал на 15-20 секунд!!! И не единичный это случай. Ещё один, примерно такой же был. Четвертак можно быстро проплыть даже только за счёт дури, практически "не умея плавать". Так чего далеко ходить, поставить в заплыве Бернара и Мелоули, будет такая же картина. На 50 и 100 Бернар даст жару, на 200, 400 и 1500 выигрывает Мелоули. Речь не просто в дури, а в изменениях в организме у спринтеров и стаеров из-за различных методов тренировок и в разной технике. Ларисон вот тоже год назад на ЧР спринтерскую дистанцию плыла и проиграла. Сомневаюсь, что кто-то из тех же спринтеров даже попытается плыть с ней десятку, ну или хотя бы пятерку. больше 80% спринтеров даже 800 не поплывут. тут и техника, и тренировки, и опыт, и настрой. они даже не представляют, как раскладываться и как плыть.

варяг от Апреля 07, 2011, 12:42:51 pm
граждане скажите пожалуйста есть ли согласование у спринтеров? нетолько у топов но и у вас. и сколько циклов вы делаете на 25 метров на скорость

sosnin от Апреля 07, 2011, 01:00:51 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 12:42:51 pm
граждане скажите пожалуйста есть ли согласование у спринтеров? нетолько у топов но и у вас. и сколько циклов вы делаете на 25 метров на скорость
когда со старта плывешь-это все на подсознание. а не тренировках сознание переводишь в подсознание. думаю я на 25м в максимуме делаю-7 циклов, то есть 13-14 гребков. но никогда не считал гребки на 25м в максимуме.

Reptilii от Апреля 07, 2011, 01:09:39 pm
Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm
нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля
Варяг, не понял, 14.6 - это с ластами?

варяг от Апреля 07, 2011, 01:11:49 pm
Цитата: Reptilii от Апреля 07, 2011, 01:09:39 pm
Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm
нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля
Варяг, не понял, 14.6 - это с ластами?

нет конечно без ласт... но что от этого.....

Reptilii от Апреля 07, 2011, 01:21:46 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:11:49 pm
Цитата: Reptilii от Апреля 07, 2011, 01:09:39 pm
Цитата: варяг от Апреля 06, 2011, 09:31:23 pm
нет рептилия... понимаешь греб как лось. не дышал абсолютно нет никакого чувства воды и 14.6. это плохо ... мне нравится плавание за чувство скольжения.. но так как я плыву без ласт это небо и земля
Варяг, не понял, 14.6 - это с ластами?

нет конечно без ласт... но что от этого.....
то, что ты тренируешься недавно, а прогресс на лицо. 14.6 для тебя просто офигенный резалт. не прибедряйся ;)

sosnin от Апреля 07, 2011, 01:27:00 pm
он на ОИ метит. а там надо 10,5 менять точно.

варяг от Апреля 07, 2011, 01:28:27 pm
рептилия скажу честно. я вчера думал бросить все. никакого прогресса нету потому что.

сделаю так. еще потренируюсь на согласование 2 месяца. если не выплыву из 14 брошу.

Reptilii от Апреля 07, 2011, 01:30:50 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:28:27 pm
рептилия скажу честно. я вчера думал бросить все. никакого прогресса нету потому что.

сделаю так. еще потренируюсь на согласование 2 месяца. если не выплыву из 14 брошу.
это правильно! обязательно надо бросить! чтобы все обдумать и начать заново!

варяг от Апреля 07, 2011, 01:33:33 pm
нет я серьезно:)

Reptilii от Апреля 07, 2011, 01:54:19 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:33:33 pm
нет я серьезно:)

нет, Варяг, это не серьезно. Серьезно надо забыть про срочный результат и работать над техникой. Ты говоришь, 2 месяца и привет, а если прогресс будет через 3 месяца? У тебя парадоксальное мышление. Есть пример. я даю тебе яблоки, а ты говоришь, много тебе их или мало. допустим я даю тебе 359-ое яблоко и ты отвечаешь мало. я даю тебе 360-ое яблоко и тут тебя эта тема с яблоками заемучала, как ты выражаешься ;D На лицо парадокс, всего лишь одно яблоко изменило ситуацию в корне. Твоя задача на данном этапе поймать то самое яблоко, а не выплыть из 14. дальше, чтобы что-то дало резалт, нужно время. из ростка появиться дерево, яйцо превратится в курицу, из инфузории появится тувелька ;D но не сразу.

з.ы. у тебя че, нв клаве нет "й" буквы? я рептилий, мужского рода 8)

Григор от Апреля 07, 2011, 01:54:58 pm
Цитата: sosnin от Апреля 07, 2011, 11:33:24 am

больше 80% спринтеров даже 800 не поплывут. тут и техника, и тенировки, и опыт, и настрой. они даже не представляют, как раскладываться и как плыть.

Да вы опять всё перевели на сравнение с профи. Это две разные вещи. Этот парень, про которого я говорю, плавать практически не умел, понимаешь. И его 14 сек, - это была просто фантастика. Вам надо было просто увидеть его плавание, чтобы понять о чём речь. Ну, абсолютное чайниковское плавание человека, который никогда в жизни не задумывался о технике, и не собирался думать.

И не надо преувеличивать. Любой именитый спринтер не то что 800 метров, а 800 километров проплывёт. ;D Другое дело, что результат на 800-ке у него будет немножко хуже, чем у стаера. Ну, слово "немножко" с чайниковской точки зрения, конечно.

Long2Swim от Апреля 07, 2011, 02:05:25 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:28:27 pm

рептилия скажу честно. я вчера думал бросить все. никакого прогресса нету потомуто.

сделаю так. еще потренируюсь на согласование 2 месяца. если не выплыву из 14 брошу.

Правильно, бросай! Больше места на дорожке будет для тех, кто не гоняется в 32 года за секундами, а наслаждается самим процессом плавания и отрабатывает технику))))

Mobidic от Апреля 07, 2011, 02:23:13 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:33:33 pm
нет я серьезно:)

мне кажется как вариант на соревнованиях выступить надо хоть раз . Конечно не 25 метров плыть :) . Просто полтеник стартануть посмотреть что к чему . Стоит оно того или нет . Опять же ИМХО.

sosnin от Апреля 07, 2011, 02:30:56 pm
Цитата: Mobidic от Апреля 07, 2011, 02:23:13 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:33:33 pm
нет я серьезно:)

мне кажется как вариант на соревнованиях выступить надо хоть раз . Конечно не 25 метров плыть :) . Просто полтеник стартануть посмотреть что к чему . Стоит оно того или нет . Опять же ИМХО.

ага.потом банкет!

Reptilii от Апреля 07, 2011, 02:37:14 pm
Цитата: Mobidic от Апреля 07, 2011, 02:23:13 pm
Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:33:33 pm
нет я серьезно:)

мне кажется как вариант на соревнованиях выступить надо хоть раз . Конечно не 25 метров плыть :) . Просто полтеник стартануть посмотреть что к чему . Стоит оно того или нет . Опять же ИМХО.

фишка в том, что он сам почувствует и поймет, что пора надрать зад времени. может это послужит разрядкой при

монотонной технической работе. а

Цитировать

Стоит оно того или нет

не совсем понятно, стоит чего? какая цель?

варяг от Апреля 07, 2011, 02:39:58 pm

1 Григор спасибо.

2- через 2 месяца я выплыву.

Mobidic от Апреля 07, 2011, 02:45:59 pm

Цитата: Reptilii от Апреля 07, 2011, 02:37:14 pm

Цитата: Mobidic от Апреля 07, 2011, 02:23:13 pm

Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 01:33:33 pm

нет я серьезно:)

мне кажется как вариант на соревнованиях выступить надо хоть раз . Конечно не 25 метров плыть :) . Просто полтинник стартовать посмотреть что к чему . Стоит оно того или нет . Опять же ИМХО.

фишка в том, что он сам почувствует и поймет, что пора надрать зад времени. может это послужит разрядкой при монотонной технической работе. а

Цитировать

Стоит оно того или нет

не совсем понятно, стоит чего? какая цель?

я имею ввиду уровень подготовки определиться сразу и моральный и физический . Сразу появляться новые цели более прозрачные .

варяг от Апреля 07, 2011, 04:34:51 pm

есть такой плакат в кекушинкай- МЫ ПРИНИМАЕМ БОЙ

Григор от Апреля 07, 2011, 07:11:03 pm

Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 02:39:58 pm

1 Григор спасибо.

2- через 2 месяца я выплыву.

1 Не понял за что

2- не понял, что выплывешь?

:)

sosnin от Апреля 07, 2011, 07:12:53 pm

Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 07:11:03 pm

Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 02:39:58 pm

1 Григор спасибо.

2- через 2 месяца я выплыву.

1 Не понял за что

2- не понял, что выплывешь?

:)

он в трени собирается удариться.поэтому недоступен будет 2 месяца

варяг от Апреля 07, 2011, 07:24:59 pm

1- вот за это . за поддержку. помогло

Да вы опять всё перевели на сравнение с профи. Это две разные вещи. Этот парень, про которого я говорю, плавать практически не умел, понимаешь. И его 14 сек,- это была просто фантастика. Вам надо было просто увидеть его плавание, чтобы понять о чём речь. Ну, абсолютное чайниковское плавание человека, который никогда в жизни не задумывался о технике, и не собирался думать.

2- выплыву из 14

3 Ромыч напми мне упражнение чтоб левую руку не ложить а бросать

Ivan Tyarkin от Апреля 08, 2011, 04:36:29 am

Цитата: варяг от Апреля 07, 2011, 07:24:59 pm

2- выплыву из 14

Срочно инвестируй деньги в тренера. А то через 2 месяца убытки будешь считать. Гегеге.

Четвертак из 14, это полтинник из 30 >:(Некоторые тут годами не могут выплыть. Пресловутый 2ой разряд. Гегеге.

А вообще вся жизнь впереди.

варяг от Апреля 08, 2011, 04:39:04 am
Незнаешь ты Иван упорства горного барана:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

Ivan Tyarkin от Апреля 08, 2011, 04:41:58 am
Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 01:54:58 pm
Да вы опять всё перевели на сравнение с профи. Это две разные вещи. Этот парень, про которого я говорю, плавать практически не умел, понимаешь. И его 14 сек,- это была просто фантастика. Вам надо было просто увидеть его плавание, чтобы понять о чём речь. Ну, абсолютное чайниковское плавание человека, который никогда в жизни не задумывался о технике, и не собирался думать.
И не надо преувеличивать. Любой именитый спринтер не то что 800 метров, а 800 километров проплывёт. ;D
Другое дело, что результат на 800-ке у него будет немножко хуже, чем у стаера. Ну, слово "немножко" с чайниковской точки зрения, конечно.

Легко, например у него случайно зад выше висит чем у тебя на 10см. И все. В не зависимости от того как он будет руками грести (но с высокой частотой) он будет плыть четвертак быстрее тебя. Всему есть свои объяснения.

варяг от Апреля 08, 2011, 04:48:41 am
с утра туго собираю :) то есть я понял что у меня провалена задница когда плыву?

Григор от Апреля 08, 2011, 04:07:09 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 08, 2011, 04:36:29 am
Четвертак из 14, это полтинник из 30 >
А четвертак за 14,3, это полтинник из 31, правильно? Правильно! А Варяг умудряется плыть полтос за 34 с копейками. Небось, стольник поплывёт не быстрее, чем 1.30!!! Кстати, это мой прогноз. Варяг, хочешь,- опровергай! Это о чём-то говорит? По моему, это точь в точь описанный мной случай. Человек плывёт четвертак с офигенным результатом, исключительно за счёт мощи. А в полтосе результат вообще никакой! Вывод: сил много, а техника никакая.

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 04:27:34 pm
Цитата: Григор от Апреля 08, 2011, 04:07:09 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 08, 2011, 04:36:29 am
Четвертак из 14, это полтинник из 30 >
А четвертак за 14,3, это полтинник из 31, правильно? Правильно! А Варяг умудряется плыть полтос за 34 с копейками. Небось, стольник поплывёт не быстрее, чем 1.30!!! Кстати, это мой прогноз. Варяг, хочешь,- опровергай! Это о чём-то говорит? По моему, это точь в точь описанный мной случай. Человек плывёт четвертак с офигенным результатом, исключительно за счёт мощи. А в полтосе результат вообще никакой! Вывод: сил много, а техника никакая.
Это если он поворот в 2с уложит, то будет полтинник из 31. Если повороты хреновые, то на большой воде результат может быть и лучше чем на короткой.
На стольнике там уже не только сила и, даже не только техника, уже нужна скоростная выносливость, чтобы второй полтинник удержать темп, а без наплывания объемов и серий, ее не будет.

Григор от Апреля 08, 2011, 04:52:50 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 04:27:34 pm
На стольнике там уже не только сила и, даже не только техника, уже нужна скоростная выносливость, чтобы второй полтинник удержать темп, а без наплывания объемов и серий, ее не будет.
Если человек плывёт четвертак за 14,00, то сотку должен плыть за 1.11,00. Тогда было бы полное соответствие. Если же сотку он поплывёт хотя бы, ну за 1.14,00 - 1.15,00, я бы согласился списать эти 3-4 секунды на отсутствие скоростной выносливости и т.п.. Но, если он плывёт четвертк за 14 а сотку за 1.30,00, то какая там выносливость! О чём вы вообще говорите, я не понимаю! Ну не может он на 19 секунд хуже проплыть, из-за отсутствия выносливости.

варяг от Апреля 08, 2011, 05:05:02 pm
Григор режет без ножа. ты прав 25--14.6 50-----34

100метров будут примерно 1.130

вчера короче мне дали совет ставить пока только руки.. чтобы был правильный цикл и отталкивание . без ног. ноги отдельно в ластах чтобы не путать. чем я и займусь ближайшие 2- 3 месяца

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 05:11:12 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 05:05:02 pm
Григор режет без ножа. ты прав 25--14.6 50-----34

100метров будут примерно 1.130

вчера короче мне дали совет ставить пока только руки.. чтобы был правильный цикл и отталкивание . без ног. ноги отдельно в ластах чтобы не путать. чем я и займусь ближайшие 2- 3 месяца
Тоже палка с двумя концами - потом это все надо синхронизировать, поэтому я бы все равно какое-то время уделял плаванию в синхронизации.

sosnin от Апреля 08, 2011, 05:18:10 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 05:11:12 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 05:05:02 pm
Григор режет без ножа. ты прав 25--14.6 50-----34

100метров будут примерно 1.130

вчера короче мне дали совет ставить пока только руки.. чтобы был правильный цикл и отталкивание . без ног. ноги отдельно в ластах чтобы не путать. чем я и займусь ближайшие 2- 3 месяца
Тоже палка с двумя концами - потом это все надо синхронизировать, поэтому я бы все равно какое-то время уделял плаванию в синхронизации.
для этого есть упражнения в перемешку с коор.

варяг от Апреля 08, 2011, 05:35:38 pm
нет.. сначала руки потом под них подгоню ноги

Sirius от Апреля 08, 2011, 05:41:51 pm
Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 12:19:04 am
Четвертак можно быстро проплыть даже только за счёт дури, практически "не умея плавать".
и полтинник тоже, только за счет силы можно пролететь...на соревнованиях это подтверждается частенько

Swimmer48 от Апреля 08, 2011, 08:57:15 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 05:05:02 pm
Григор режет без ножа. ты прав 25--14.6 50-----34

100метров будут примерно 1.130

вчера короче мне дали совет ставить пока только руки.. чтобы был правильный цикл и отталкивание . без ног. ноги отдельно в ластах чтобы не путать. чем я и займусь ближайшие 2- 3 месяца
И будут отдельно руки отдельно ноги ;D Должно быть все, просто в разных пропорциях.

варяг от Апреля 08, 2011, 09:46:48 pm
Скажу честно человек который рекомендовал мне упражнения настаивал не смешивании упражнений руки-ноги-руки ноги-.

но мне трудно переключиться. поэтому стал ходить на 45 мин- ноги
1 час руки

и вот еще.. вы будете ржать конечно :)))))))))- я решил плавать я незнаю как это называется вообще руки колесом идут в спринте.. видел на видео..к сожалению низнаю кто это так плыл щас поишу..

Reptilii от Апреля 08, 2011, 10:12:15 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 09:46:48 pm

Скажу честно человек который рекомендовал мне упражнения настаивал не смешивании упражнений руки-ноги-руки ноги-

но мне трудно переключиться. поэтому стал ходить на 45 мин- ноги
1 час руки

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 04:39:04 am

Незнаешь ты Иван упорства горного барана:))))))))))))))))))))))))))))))

ну вобщем-то 2-ое вытекает из 1-го ;D

что с километражом за это время получается?

варяг от Апреля 08, 2011, 10:16:29 pm

ну... я нне считаю . плыву 25 метров 5 сек подышал и обратно. это руками. ногами по 100 метров ..

Скажи лучше что ты считаешь насчет того чтобы руки колесом шли? как это называется..?

Reptilii от Апреля 08, 2011, 10:23:15 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:16:29 pm

ну... я нне считаю . плыву 25 метров 5 сек подышал и обратно. это руками. ногами по 100 метров ..

Скажи лучше что ты считаешь насчет того чтобы руки колесом шли? как это называется..?

Ты имеешь ввиду i-образный гребок? <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1414.30>

варяг от Апреля 08, 2011, 10:34:51 pm

нет..Рептилий:)))))) парень плыл спринт ... руки в проносе какбы согнуты в локтях работает только плечевой сустав и кисть уже нацелена в воду.

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 10:37:30 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:34:51 pm

нет..Рептилий:)))))) парень плыл спринт ... руки в проносе какбы согнуты в локтях работает только плечевой сустав и кисть уже нацелена в воду.

Может имеется в виду Попов с техникой байдарочного весла?

ЗЫ: имхо колесом руки идут у Штефана Нистренда, но у него прямой гребок и пронос прямыми руками.

варяг от Апреля 08, 2011, 10:39:10 pm

ну ребята.. вы же видели это сто раз! тоеть рука в локте зафиксирована . работает только плечо

Reptilii от Апреля 08, 2011, 10:40:58 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:34:51 pm

нет..Рептилий:)))))) парень плыл спринт ... руки в проносе какбы согнуты в локтях работает только плечевой сустав и кисть уже нацелена в воду.

иИ))) это да. Но я не понимаю, только на плечевых суставах не уплывешь, давай видео

v82 от Апреля 08, 2011, 10:41:26 pm

Цитата: Sirius от Апреля 08, 2011, 05:41:51 pm

Цитата: Григор от Апреля 07, 2011, 12:19:04 am

Четвертак можно быстро проплыть даже только за счёт дури, практически "не умея плавать".

и полтинник тоже, только за счет силы можно пролететь...на соревнованиях это подтверждается частенько

Мое скромное мнение не пловца, а любителя и как учителя ф.к. Считаю что по второму, третьему разряду можно

плыть за счет дури и нужных для плавания антропометрических данных. Не раз видел на районных соревнованиях, как школьники проплывали 50м по короткой воде за 29-31сек, при этом тренировки у них в лучшем случае 2-3 раза в нед. за 2 недели до соревнований и то по 400-500м в сумме отрезками по 25, 50м. Есть еще пример. Мой друг и коллега, не занимавшийся плаванием плыл 31 свободно, при этом курил как паровоз и абсолютно не тренировался. Еще пример, друг с жимом лежа 150 кг и банкой за 40см плыл свободно из 33сек, конечно же не тренируясь. Но у всех их, я заметил, телосложение приблизительно одинаковое: Рост 182-185, вес 75-80, лапа как теннисная ракетка и размер ноги 43-45. Так что антропометрические данные играют далеко не последнее место. Мне с моим 172см и 86-89кг вообще мало что светит :-), а дури вполне хватает, силовые на уровне, раньше занимался ПЛ.

варяг от Апреля 08, 2011, 10:42:58 pm
народ скажите как стиль плавания называется????????????????

Reptilii от Апреля 08, 2011, 10:49:00 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:42:58 pm
народ скажите как стиль плавания называется????????????????
так? <http://www.youtube.com/watch?v=WtM6n55FJaY>

варяг от Апреля 08, 2011, 10:53:13 pm
http://www.youtube.com/watch?v=Ulet_VAAAt-A&feature=related
ну... немного похоже..но не совсм.. вот 3..я дорожка---- минута 10 сек.

Reptilii от Апреля 08, 2011, 10:58:06 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:53:13 pm
http://www.youtube.com/watch?v=Ulet_VAAAt-A&feature=related
ну... немного похоже..но не совсм.. вот 3..я дорожка---- минута 10 сек.
ну, так и получается, что он на прямых руках плывет. Мне понравилось как чувак на 3 дорожке на 00:54 секунде стартанул

варяг от Апреля 08, 2011, 10:58:46 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=tyD6RxXFxlA&feature=related>
вот примерно ...1 дорожка

варяг от Апреля 08, 2011, 11:01:43 pm
http://www.youtube.com/watch?v=Ulet_VAAAt-A&NR=1
и вот здесь первая дорожка первым стартанул

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:02:24 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:58:46 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=tyD6RxXFxlA&feature=related>
вот примерно ...1 дорожка
и что? Я говорю, это i-образный гребок, рука сразу начинает захват. Такая техника для спринта, требует повышенных энергозатрат.
Так даже Фелпс один раз на каких-то соревнованиях плавал, резалт был хуже

варяг от Апреля 08, 2011, 11:03:28 pm
только у меня отталкивания практически нет здесь... это ошибка?

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:05:36 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:03:28 pm
только у меня отталкивания практически нет здесь... это ошибка?

у тебя отталкивания не только здесь нет. Конечно, ошибка. Разница лишь в том, что рука летит в воду уже готовая для захвата.

варяг от Апреля 08, 2011, 11:07:27 pm
а к стати почему у меня хреново с отталкиванием?????????

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:09:05 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:07:27 pm
а к стати почему у меня хреново с отталкиванием?????????
а к стати я уже тебе про это писАл, только ты не слушаешь.

Григор от Апреля 08, 2011, 11:10:10 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 10:58:46 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=tyD6RxXFxlA&feature=related>

вот примерно ...1 дорожка
Варяг, ты слово "мельница" ищешь, что ли?

варяг от Апреля 08, 2011, 11:11:03 pm
это называется мельницей ? если можно напишите особенности этого стиля.. там есть согласование?

Григор от Апреля 08, 2011, 11:15:17 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:11:03 pm
это называется мельницей ?
Я точно не знаю, но, по моему так называют.

варяг от Апреля 08, 2011, 11:18:26 pm
там мне кажется нет согласования... кто то знает про эту технику.. и еще прикол.. дискомфорт когда стопу на себя тянешь в голеностопном суставе. а когда наоборот от себя растягиваешь очень удобно.

Swimmer48 от Апреля 08, 2011, 11:23:05 pm
варяг
Хватит парить народу мозги, тебе много раз уже объяснили, разжевали и в рот положили, теперь жуй.

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:23:20 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:18:26 pm
там мне кажется нет согласования... кто то знает про эту технику.. и еще прикол.. дискомфорт когда стопу на себя тянешь в голеностопном суставе. а когда наоборот от себя растягиваешь очень удобно.
в чем конкретно заключается дискомфорт, Варяг?

варяг от Апреля 08, 2011, 11:25:33 pm
щас...примерно ощущени что связка длинная.. и ты ее так потихоньку сокращаешь.. вообщенмому резко сделать это

Свимер ну чего ты такой злой:) я в поиске:)

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:27:45 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:25:33 pm
щас...примерно ощущени что связка длинная.. и ты ее так потихоньку сокращаешь.. вообщенмому резко сделать это

Свимер ну чего ты такой злой:) я в поиске:)
какая связка? Ахилово сухожилие?

варяг от Апреля 08, 2011, 11:31:08 pm
нет не ахил а разгибатели пальцев!

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 11:33:00 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:18:26 pm

там мне кажется нет согласования... кто то знает про эту технику.. и еще прикол.. дискомфорт когда стопу на себя тянешь в голеностопном суставе. а когда наоборот от себя растягиваешь очень удобно.

Неправда. Посмотри внимательно - <http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>

Он плывет на прямых руках, а на этом видео явно видно, что акцентированные удары ногами приходится на самую мощную фазу гребка, он буквально вытлкивает себя вперед этими ударами.

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:33:34 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:31:08 pm

нет не ахил а разгибатели пальцев!

а ты пальцы сгибаешь на ногах?

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:36:13 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 11:33:00 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:18:26 pm

там мне кажется нет согласования... кто то знает про эту технику.. и еще прикол.. дискомфорт когда стопу на себя тянешь в голеностопном суставе. а когда наоборот от себя растягиваешь очень удобно.

Неправда. Посмотри внимательно - <http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>

Он плывет на прямых руках, а на этом видео явно видно, что акцентированные удары ногами приходится на самую мощную фазу гребка, он буквально вытлкивает себя вперед этими ударами.

клево, у меня так часто дельфинить получалось только 2 раза в жизни.

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:38:14 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:35:07 pm

я вот линейку прикинул.. у меня пальцу сгибаются как у балерины:))) минус 8 см от оси голени:))))))

Я правильно понимаю, что ты пальцы на ногах в кулачок сгибаешь? Этого делать не надо.

варяг от Апреля 08, 2011, 11:40:03 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ахре..ть!!!!!!!!!!!!!!! а у него кстати тоже отталкивание не до конца!

варяг от Апреля 08, 2011, 11:41:32 pm

Цитата: Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:38:14 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:35:07 pm

я вот линейку прикинул.. у меня пальцу сгибаются как у балерины:))) минус 8 см от оси голени:))))))

Я правильно понимаю, что ты пальцы на ногах в кулачок сгибаешь? Этого делать не надо.

наверное я не так выразился. -- вытягиваю пальцы и счибаю плюсну. пальцы вытянуты

Reptilii от Апреля 08, 2011, 11:44:27 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:40:03 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU>

AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ахре..ть!!!!!!!!!!!!!!! а у него кстати тоже отталкивание не до конца!

у него обалденное отталкивание и оно форсировано согласованием! ;D

варяг от Апреля 08, 2011, 11:45:38 pm

да.... чтоо мне показалось нифига.... у Попова сильнее

варяг от Апреля 08, 2011, 11:50:02 pm

1 вопрос а цезарь тоже так плывет с синхронизацией?

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 11:51:31 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:50:02 pm
1 вопрос а цезарь тоже так плывет с синхронизацией?
Бразилец круче всех! :) <http://www.youtube.com/watch?v=QnmEgFUVFjk>
Но нормальных видео, чтобы разглядеть технику нет ((

варяг от Апреля 08, 2011, 11:52:39 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2011, 11:51:31 pm
Цитата: варяг от Апреля 08, 2011, 11:50:02 pm
1 вопрос а цезарь тоже так плывет с синхронизацией?
Бразилец круче всех! :) <http://www.youtube.com/watch?v=QnmEgFUVFjk>
Но нормальных видео, чтобы разглядеть технику нет ((

<http://www.youtube.com/watch?v=EXQABCTGw4Q>

вот!!!! о чем я говорил 2 и третья дорожка

Саша вот тебе хорошее качество.-

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

варяг от Апреля 10, 2011, 04:56:50 pm
Всем Привет:) сегодня учился плавать как Нистранд. я понимаю что это выглядит как метание от одного к другому но!- так мне удобнее всего плавать гонял где то около 2 часов в последние 45 минут одел тормозной пояс и ласты.афиегнная комбинация. на следующей трене еще и футболку одену.

в конце тренировки снял пояс и хотел попробовать без него чтобы почувствовать разницу..) но сил уже не осталось.

насчет синхронизации она здесь обязательна! я это прочувствовал

моi от Апреля 10, 2011, 06:46:22 pm
Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 04:56:50 pm
Всем Привет:) сегодня учился плавать как Нистранд.

Блииин! Как просто оказывается :O)))

варяг от Апреля 10, 2011, 06:53:47 pm
не прикалывайся:)......это как виды спорта.. попробовал лыжи..борьбу.. бег... карате..хоп..чувствуешь это твое.

так и здесь ну у меня физиологически плыть по другому тяжело. а так как Нистранд мне нравится и получается.

@LE}{@NDER от Апреля 10, 2011, 09:03:45 pm
Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 06:53:47 pm
не прикалывайся:)......это как виды спорта.. попробовал лыжи..борьбу.. бег... карате..хоп..чувствуешь это твое.

так и здесь ну у меня физиологически плыть по другому тяжело. а так как Нистранд мне нравится и получается. Это субъективные ощущения. Сколько гребков на басс при обычном плавании и прямыми руками(как Нистрэнд) и какое время в первом и во втором случае?

варяг от Апреля 10, 2011, 09:11:07 pm
Саша.. я даже пока нехочу мерять время.... я просто понял это мое....это100% а когда попадаешь в синхронизацию

еще тебя прямо прет вперед и вдох делаешь легко. единственный вопрос. не помешают ли тормоз и футболка технике.

а так меня не свернуть..

moj от Апреля 10, 2011, 09:15:26 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 10, 2011, 09:03:45 pm

Это субъективные ощущения. Сколько гребков на басс при обычном плавании и прямыми руками(как Нистрэнд) и какое время в первом и во втором случае?

Согласен, - у меня так много раз было. Решишь что-нибудь акцентировать при плавании, и думаешь - вот оно мое, поперло. А на следующей трени понимаешь, что где был там и остался (глобально). Просто в пред.трениу тонус был лучше и вода "легче" :O)))

варяг от Апреля 10, 2011, 09:31:58 pm

ладно... щас попробую разложить по полочкам. 1- я тренировался кюкусинкай потому что у меня там поперло. мне нравилась прямолинейность и какбы работа паровозом- уперся и руби в кость--- лоукик у меня был ого .я был фанатом Козуми (японский боец) он просто ноги соперникам отстегивал.

и плавание .. чувствуете паралель?--- меня поперло в рубилове..меньше координации больше работа паровозом.. вот примерно так..

moj от Апреля 10, 2011, 09:48:55 pm

Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 09:31:58 pm

и плавание .. чувствуете паралель?--- меня поперло в рубилове..меньше координации больше работа паровозом.. вот примерно так..

Я конечно не спец. по восточным единоборствам, но думаю не буду далек от истины, что опытные мастера могут без напряга с легкостью балерины одолеть тяжеловесного, но менее опытного противника. В плавании мало "рубить в кость", - это сродни балету. Можно легко увидеть неопытных пловцов, так же как и людей не умеющих танцевать. Нет грации и все тут. Ты можешь думать, что бороздишь воду как паровоз, а на самом деле это просто куча брызг и посредственное провижение в воде. При поставленной технике человек скользит в воде, на это даже просто смотреть приятно. И на эту технику уходят годы (не месяцы) осознаного небыстрого плавания. Мне кажется ты просто не тем путем идешь, причем поспешными скачками :O)))

@LE}{@NDER от Апреля 10, 2011, 09:57:19 pm

Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 09:31:58 pm

ладно... щас попробую разложить по полочкам. 1- я тренировался кюкусинкай потому что у меня там поперло. мне нравилась прямолинейность и какбы работа паровозом- уперся и руби в кость--- лоукик у меня был ого .я был фанатом Козуми (японский боец) он просто ноги соперникам отстегивал.

и плавание .. чувствуете паралель?--- меня поперло в рубилове..меньше координации больше работа паровозом.. вот примерно так..

Неважно, чем ты занимался. Я тоже занимался дзю-до, потом качался и паралельно занимался айки-до. Это неравнозначные сравнения. Корректнее было бы сравнивать с бегуном или велосипедистом, там присутствуют схожие с плаванием типы нагрузок.

Плывать всю трениу рубилово, не есть гуд. Даже у самых титулованных спринтеров 60% тренировки составляет дистанционное плавание, то есть аэробная нагрузка. Остальные 30% делятся между нагрузками на пороге анаэробного обмена или интервальными сериями и спринтерскими сериями в зависимости от этапа подготовки. В любом случае аэробная работа составляет не меньше 50% общей нагрузки. Для тебя это серии по 200м и больше в спокойном темпе. Желательно постепенно довести до серий по 400м, а затем по 800м.

И пора уже задуматься о составлении какого-то годового плана и ставить какие-то конкретные цели, а не бросаться от одной крайности к другой.

варяг от Апреля 10, 2011, 10:06:21 pm

САША!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!- ты психологически более расположен (дзюдо..айкидо) т техническому спорту.. более изыщному.. а кюкушин это рубилово ... и здесь (я про Нистранда) тоже самое..техническое но рубилово. я кстати плаваю тоже сейчас медленно!!! тоесть не ускоряюсь .. стараюсь повторить технику этого парня замедленно!

moj от Апреля 10, 2011, 10:12:01 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 10, 2011, 09:57:19 pm

В любом случае аэробная работа составляет не меньше 50% общей нагрузки.

А можно пояснить тут? Просто плавание - особенно кролем и батом - это анаэробность. Как тренируя эти стили быть в аэробном режиме? Доступ к воздуху как бы ограничен... И вроде речь не идет о плавании упражнений, когда есть нормальный доступ к O2. Это раз. И два - что дает организму аэробная работа (в плане спорт.достижений)? Я просто сам подхожу к моменту, когда надо увеличивать выносливость - пока для меня дистанции больше 100м в сорвовательном темпе - запердельные мечтания... Техника-та техникой, но надо и про атлетичность не забывать...

@LE{X}@NDER от Апреля 10, 2011, 10:25:21 pm

Цитата: moi от Апреля 10, 2011, 10:12:01 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Апреля 10, 2011, 09:57:19 pm

В любом случае аэробная работа составляет не меньше 50% общей нагрузки.

А можно пояснить тут? Просто плавание - особенно кролем и батом - это анаэробность. Как тренируя эти стили быть в аэробном режиме? Доступ к воздуху как бы ограничен... И вроде речь не идет о плавании упражнений, когда есть нормальный доступ к O2. Это раз. И два - что дает организму аэробная работа (в плане спорт.достижений)? Я просто сам подхожу к моменту, когда надо увеличивать выносливость - пока для меня дистанции больше 100м в сорвовательном темпе - запердельные мечтания... Техника-та техникой, но надо и про атлетичность не забывать...

Это зависит от подготовки. Если ты можешь плавать баттом на пульсе не превышающем 60% от ЧСС макс, то чем это не аэробная работа? Если низкий уровень подготовки, можно начать и с 50 - 100м. Главное, чтобы пульс оставался в 1й зоне 60-70% от ЧССмакс. Естественно, что нужно постепенно увеличивать продолжительность серий, чтобы добиться нужного эффекта.

Польза от такого плавания: 1. Увеличение кол-ва митохондрий. 2. Плотность капилляров в мышечных тканях, что улучшает поступление кислорода с кровью в мышцы. 3. Задействуются свободные жирные кислоты, как источник энергии. Это то что знаю, может более знающие люди еще чего допишут.

И чем упражнения не подходят? Я баттом серии только по 50м могу нормально плавать, а при плавании упражнений по 100-200. Сочетается аэробная работа и работа на технику.

А кролем вообще проблем нет серии по 400 и 800 плаваю регулярно. Упражнения в кроле наоборот плаваю более короткими сериями по 100м, чтобы избежать утомления, иначе, когда руки устают работа на технику станооится на смарку.

moi от Апреля 10, 2011, 11:08:34 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Апреля 10, 2011, 10:25:21 pm

Это зависит от подготовки. Если ты можешь плавать баттом на пульсе не превышающем 60% от ЧСС макс, то чем это не аэробная работа?

Не совсем тут понимаю связь между отсутствием кислорода и частотой пульса? И разве у спортсменов сердце не на пределе работает, хотя и тренированные? Почему важны режимы с незавышенным пульсом.

Цитировать

Если низкий уровень подготовки, можно начать и с 50 - 100м. Главное, чтобы пульс оставался в 1й зоне 60-70% от ЧССмакс.

Пульс никогда не замерял... У меня ощущение, не что я устаю (ну хотя конечно есть), но что именно "задыхаюсь". перерыв в минуту у бортика позволяет мне лучше проплыть очередные 25м, а не "абы как" если я не отдышался...

Цитировать

Польза от такого плавания: 1. Увеличение кол-ва митохондрий. 2. Плотность капилляров в мышечных тканях, что улучшает поступление кислорода с кровью в мышцы. 3. Задействуются свободные жирные кислоты, как источник энергии.

Это можно одним словом назвать повышение выносливости?

Цитировать

И чем упражнения не подходят?

Не я просто упомянул их как единственный на мой взгляд вариант работы в аэробном режиме, потому что в полной координации - как я думаю - режим получается исключительно анаэробный... нет? Иными словами - фраза про "50% работы в аэробном" режиме относилась именно к оставлению полной координации и делании упражнений. Так?

Цитировать

Я баттом серии только по 50м могу нормально плавать, а при плавании упражнений по 100-200.

У меня в два раза меньше дистанции. Хотя в начале трени может быть проплыву батом пару 50метровок с перерывом, у меня пока такое не получается попробовать из-за перенаселенности бассейна. Вот придет лето, мой бас закроют и я буду ездить на другой конец города поплавать, - там летом три человека в чаше... Хочу опробовать себя на 50м. Пока тренируюсь...

@LEХ@NDER от Апреля 11, 2011, 12:16:38 am

Цитата: moi от Апреля 10, 2011, 11:08:34 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Апреля 10, 2011, 10:25:21 pm

Это зависит от подготовки. Если ты можешь плавать баттом на пульсе не превышающем 60% от ЧСС макс, то чем это не аэробная работа?

Не совсем тут понимаю связь между отсутствием кислорода и частотой пульса? И разве у спортсменов сердце не на пределе работает, хотя и тренированные? Почему важны режимы с невысоким пульсом.

Что значит "отсутствие кислорода"? Ты же дышишь, когда плаваешь кролем или баттом? Или ты на задержке дыхания плывешь дистанцию? Если же речь о нехватке кислорода, то, наверняка знаешь, что есть 2 режима работы организма: аэробный - когда во время нагрузки легкие и кровеносная система способны обеспечить кислородом мышцы, и удалить продукты распада, когда несмотря на нагрузку, человек может сохранять ровное дыхание (пример такой активности - ходьба) и анаэробный, когда организм работает в режиме кислородного долга, этот режим характеризуется учащением дыхания, повышением пульса, выработкой лактата - работать в таком режиме организм может непродолжительный отрезок времени. Сердце спортсменов практически никогда не работает на пределе, разве что на соревнованиях.

Почему важны режимы? Да потому что каждая зона нагрузки, развивает разные качества организма, разные типы мышечных волокон.

Цитата: moi от Апреля 10, 2011, 11:08:34 pm

Цитировать

Если низкий уровень подготовки, можно начать и с 50 - 100м. Главное, чтобы пульс оставался в 1й зоне 60-70% от ЧССмакс.

Пульс никогда не замерял... У меня ощущение, не что я устаю (ну хотя конечно есть), но что именно "задыхаюсь". перерыв в минуту у бортика позволяет мне лучше проплыть очередные 25м, а не "абы как" если я не отдышался... Это означает, что ты плаваешь выше порога, когда включаются анаэробные механизмы. В зависимости от тренированности у разных людей этот порог на разном уровне. Надо уменьшить частоту гребков, плыть спокойнее, кроме того постепенно сокращать паузы отдыха, обязательный контроль техники.

Цитата: moi от Апреля 10, 2011, 11:08:34 pm

Цитировать

Польза от такого плавания: 1. Увеличение кол-ва митохондрий. 2. Плотность капилляров в мышечных тканях, что улучшает поступление кислорода с кровью в мышцы. 3. Задействуются свободные жирные кислоты, как источник энергии.

Это можно одним словом назвать повышение выносливости?

Нельзя. Эти изменения только частично отвечают за выносливость. Кроме этого нужно работать 1. над повышением порога анаэробного обмена, то есть плавать серии на пульсе чуть ниже того, при котором начинает сбиваться дыхание и при этом между сериями придерживаться коротких пауз отдыха (10-15сек). 2. над терпимостью к лактату, когда плаваешь на пульсе выше вышеуказанного порога, сохраняя те же короткие паузы. Все это вместе взятое можно назвать выносливостью.

Цитата: moi от Апреля 10, 2011, 11:08:34 pm

Цитировать

И чем упражнения не подходят?

Не я просто упомянул их как единственный на мой взгляд вариант работы в аэробном режиме, потому что в полной координации - как я думаю - режим получается исключительно анаэробный... нет? Иными словами - фраза про "50% работы в аэробном" режиме относилась именно к оставлению полной координации и деланию упражнений. Так?

Режим работы не зависит от того упражнения это или полная координация, а исключительно от физических данных и пульса.

Цитата: moi от Апреля 10, 2011, 11:08:34 pm

Цитировать

Я баттом серии только по 50м могу нормально плавать, а при плавании упражнений по 100-200.

У меня в два раза меньше дистанции. Хотя в начале трени может быть проплыву батом пару 50метровок с перерывом, у меня пока такое не получается попробовать из-за перенаселенности бассейна. Вот придет лето, мой бас закроют и я буду ездить на другой конец города поплавать, - там летом три человека в чаше... Хочу опробовать себя на 50м. Пока тренируюсь...

Раз такое дело, может не надо себя насиловать? Если ты кролем больше четвертаков не можешь плавать, то за батт пока вообще нет смысла браться, разве что плавать подготовительные упражнения на технику.

moi от Апреля 11, 2011, 02:27:19 am

Теперь ясно. Я просто не правильно представлял себе анаэробность. Я думал, это когда не просто появляется большая потребность в кислороде (чем обычно), а его вообще нет, т.е. есть задержка дыхания. Думал, что только в плавании, да в дайвинге есть анаэробность. А так получается и у бегуны, и у лыжники, ее испытывают :O))) Тогда вопрос про плавание упражнений и в полной координации - сам собой отпадает.

Про пульс непонятка остается, как не дать ему ускакать, если как только не уменьшить нагрузку. Получается не спортивное плавание, а рекреационное (бегимотиком, как бабушки). Или смысл в том, чтобы плыть долго на границе аэробности и анаэробности? И таким образом, наматывая километраж, сдвигать эту границу все дальше и дальше?

Правда с баттом тут непонятная картина. Я видел как спортсмены круги матают в чаше кролем, или комплексом, но

батта там по минимуму - пара кругов и то в начале. А потом уже у них идут "взрывные" тренировки - короткими отрезками, ну и там батт по полной идет. Мой вопрос в том, что стиль этот самый энергоемкий и в медленном темпе матаь баттом 500-1000м треню, с контролем пульса - мне просто кажется не реальным. Ну просто не уплывешь далеко... И им импульса к продвижению не будет и "развалишься" быстро...

Григор от Апреля 11, 2011, 05:24:22 am

Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 09:31:58 pm

ладно... щас попробую разложить по полочкам. 1- я тренировался кюкусинкай потому что у меня там поперло. мне нравилась прямолинейность и какбы работа паровозом- уперся и руби в кость--- лоуик у меня был ого .я был фанатом Козуми (японский боец) он просто ноги соперникам отстегивал.

и плавание .. чувствуете паралель?--- меня поперло в рублилове..меньше координации больше работа паровозом..

вот примерно так

Варяг, посмотри этот видик:

<http://www.youtube.com/watch?v=4jvqxr9khp0>

Такое ощущение, что человек вышел прогуляться перед сном. А ведь проплыл четвертак из 9 сек!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Ты успокоишься, наконец-то, или нет? Какое рубливо, блин! :)

sosnin от Апреля 11, 2011, 08:28:58 am

Цитата: moi от Апреля 11, 2011, 02:27:19 am

1)Про пульс непонятка остается, как не дать ему ускакать, если как только не уменьшить нагрузку. Получается не спортивное плавание, а рекриационное (бегимотиком, как бабушки). Или смысл в том, чтоы плыть долго на границе аэробности и анаэробности? И таким образом, наматывая километраж, сдвигать эту границу все дальше и дальше?

2)Правда с батом тут непонятная картина. Я видел как спортсмены круги матают в чаше кролем, или комплексом, но батта там по минимуму - пара кругов и то в начале. А потом уже у них идут "взрывные" тренировки - короткими отрезками, ну и там батт по полной идет. Мой вопрос в том, что стиль этот самый энергоемкий и в медленном темпе матаь баттом 500-1000м треню, с контролем пульса - мне просто кажется не реальным. Ну просто не уплывешь далеко... И им импульса к продвижению не будет и "развалишься" быстро...

я бы даже сказал, что не грааницу сдвигать надо, а учиться плавать быстрее, техничнее в том же аэробном режиме. и достигается это километрами в аэробном режиме, а не на пороге с анаэробным. но это мой личный опыт.

2)это да. батом тяжело. но реально. не в таких количествах, как кролем, а в перемешку\удобавку. вы наверно видели спортсменов, которые спринт в бате плавали. для меня в свое время 8х400 (1 кроль-1 бат) на П24 было вполне посильное задание. но смысл этого задания и заключался в удержании пульса и неломании техники.

варяг от Апреля 11, 2011, 08:59:18 am

Цитата: Григор от Апреля 11, 2011, 05:24:22 am

Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 09:31:58 pm

ладно... щас попробую разложить по полочкам. 1- я тренировался кюкусинкай потому что у меня там поперло. мне нравилась прямолинейность и какбы работа паровозом- уперся и руби в кость--- лоуик у меня был ого .я был фанатом Козуми (японский боец) он просто ноги соперникам отстегивал.

и плавание .. чувствуете паралель?--- меня поперло в рублилове..меньше координации больше работа паровозом..

вот примерно так

Варяг, посмотри этот видик:

<http://www.youtube.com/watch?v=4jvqxr9khp0>

Такое ощущение, что человек вышел прогуляться перед сном. А ведь проплыл четвертак из 9 сек!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Ты успокоишься, наконец-то, или нет? Какое рубливо, блин! :)

Григор.. ну понимаешь.. одному балет другому хоккей(общее коньки и лед) один защитник другой нападающий...одному бег на 1000 другому на 100. и везде разная техника исполнения ..кому что ближе. мне ближе это.. даже не буду ничего еще искать и пробовать. только точить.

sosnin от Апреля 11, 2011, 09:13:06 am

отлично. радует уже то, что ты определился, чего хочешь. теперь можешь форум лопатить и искать как тренируются моменты твоей техники и твоей дистанции.

пс. если честно, для меня откровением было то, что не можешь проплыть без остановки 500 метров. но уверен, что для 50 не всем обязательно столько уметь проплыть. хотя это и огромный минус, который в итоге вырастет в камень преткновения.

@LE{ @NDER от Апреля 11, 2011, 10:17:00 am

Цитата: moi от Апреля 11, 2011, 02:27:19 am

Теперь ясно. Я просто не правильно представлял себе анаэробность. Я думал, это когда не просто появляется большая потребность в кислороде (чем обычно), а его вообще нет, т.е. есть задержка дыхания. Думал, что только в плавании, да в дайвинге есть анаэробность. А так получается и у бегуны, и у лыжники, ее испытывают :O))) Тогда вопрос про плавание упражнений и в полной координации - сам собой отпадает.

Про пульс непонятка остается, как не дать ему ускакать, если как только не уменьшить нагрузку. Получается не спортивное плавание, а рекреационное (бегимотиком, как бабушки). Или смысл в том, чтобы плыть долго на границе аэробности и анаэробности? И таким образом, наматывая километраж, сдвигать эту границу все дальше и дальше?

Правда с батом тут непонятная картина. Я видел как спортсмены круги матают в чаше кролем, или комплексом, но батта там по минимуму - пара кругов и то в начале. А потом уже у них идут "взрывные" тренировки - короткими отрезками, ну и там батт по полной идет. Мой вопрос в том, что стиль этот самый энергоемкий и в медленном темпе матают баттом 500-1000м треню, с контролем пульса - мне просто кажется не реальным. Ну просто не уплывешь далеко... И им импульса к продвижению не будет и "развалишься" быстро...

Смысл в том, (о чем я писал варягу) чтобы был план тренировок, который должен включать разные виды нагрузок и спринтерские серии (на пульсе 90% и выше) в этом плане составляют меньшую часть даже у самых крутых спринтеров. Начинаящему же про такие пульсы лучше вообще забыть до времени и плавать чистый аэроб, через какое-то время понемногу добавлять интервальные серии, но стараться удерживать пульс ниже порога. Я, кстати, года назад на первой трене смог только 200м проплыть (фигово стало), на второй 800м. Сначала плавал просто отрезки по 50м аэробно, потом начал сокращать паузы отдыха (секундомера не было, просто делал определенное количество вдохов - выдохов в воду). Благодаря этому через месяц смог довести дистанции в сериях до 100м. Когда паузы сократил до 8 выдохов (10-15сек) и расстояние в сериях довел до 200м (3-4 x 200м), то через пол года после начала тренировок смог проплыть 800м кролем без остановок. Теперь 800ки плаваю регулярно, при чем плаваю их исключительно аэробно при том, что считаю себя спринтером.

Насчет батта. Тут где-то постили про тётеньку, которая баттом Ла-Манш переплыла, так что баттом можно плавать аэробно. Просто многие плавают баттом больше за счет силы, а не техники (я не исключение), поэтому и не могут долго им плавать.

варяг от Апреля 11, 2011, 10:47:22 am

Цитата: sosnin от Апреля 11, 2011, 09:13:06 am

отлично.радует уже то,что ты определился, чего хочешь. теперь можешь форум лопатить и искать как тренируются моменты твоей техники и твоей дистанции.

пс. если честно,для меня откровением было то,что не можешь проплыть без остановки 500 метров. но уверен,что для 50 не всем обязательно столько уметь проплыть.хотя это и огромный минус,который в итоге вырастет в камень преткновения.

может поздно лег а может вчера переусердствовал.. разбитость какаято:).. ну я думаю это изза того что поздно лег.

Swimmer48 от Апреля 11, 2011, 10:51:25 am

Цитата: варяг от Апреля 10, 2011, 09:11:07 pm

Саша.. я даже пока нехочу мерять время.... я просто понял это мое....это100% а когда попадаешь в синхронизацию еще тебя прямо прет вперед и вдох делаешь легко. единственный вопрос. не помешаютли тормоз и футболка технике.

а так меня не свернуть..

Бред пишешь. Всегда надо мерять время, чтобы был ориентир. Учитывая, что нет опыта плавания ты вообще не можешь ещё адекватно оценить, где ты быстрее плывешь, а где медленнее.

варяг от Апреля 11, 2011, 10:54:09 am

Свиммер.. конечно бред:)))

посмотрим чуть позже:)))

только если можно мнение насчет футболки-- тоестьна ногах укороченные ласты на поясе тормоз и я хочу еще под него футболку. не будет это мешать??????

sosnin от Апреля 11, 2011, 11:04:59 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 10:54:09 am

Свиммер.. конечно бред:)))

посмотрим чуть позже:)))

только если можно мнение насчет футболки-- тоестьна ногах укороченные ласты на поясе тормоз и я хочу еще под него футболку. не будет это мешать??????
зачем футболка? как отегощение? тогда можно,кроме того,что устанешь ничего плохого не будет.

@LE}{@NDER от Апреля 11, 2011, 11:08:10 am
Цитата: sosnin от Апреля 11, 2011, 11:04:59 am
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 10:54:09 am
Свимер.. конечно бред:)))

посмотрим чуть позже:)))

только если можно мнение насчет футболки-- тоестьна ногах укороченные ласты на поясе тормоз и я хочу еще под него футболку. не будет это мешать??????
зачем футболка? как отегощение? тогда можно,кроме того,что устанешь ничего плохого не будет.
на самом деле, классная штука, нас заставляли в футболках плавать, только тогда всяких тормозных поясов и парашютов в природе не было. сейчас можно уже использовать современные игрушки.

варяг от Апреля 11, 2011, 11:10:21 am
Цитата: sosnin от Апреля 11, 2011, 11:04:59 am
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 10:54:09 am
Свимер.. конечно бред:)))

посмотрим чуть позже:)))

только если можно мнение насчет футболки-- тоестьна ногах укороченные ласты на поясе тормоз и я хочу еще под него футболку. не будет это мешать??????
зачем футболка? как отегощение? тогда можно,кроме того,что устанешь ничего плохого не будет.

плавал с поясом ..он немного трет.. хотел под него футболку.. ну и как доп. противоядие от скорости ласт:))))))))))))))))))

sosnin от Апреля 11, 2011, 11:15:56 am
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 11:10:21 am
Цитата: sosnin от Апреля 11, 2011, 11:04:59 am
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 10:54:09 am
Свимер.. конечно бред:)))

посмотрим чуть позже:)))

только если можно мнение насчет футболки-- тоестьна ногах укороченные ласты на поясе тормоз и я хочу еще под него футболку. не будет это мешать??????
зачем футболка? как отегощение? тогда можно,кроме того,что устанешь ничего плохого не будет.

плавал с поясом ..он немного трет.. хотел под него футболку.. ну и как доп. противоядие от скорости ласт:))))))))))))))))))

хуже не будет тогда от майки.она особо не замедлит тебя.но можно взять старый кожаный ремень или туго не затягивать.

варяг от Апреля 11, 2011, 11:23:28 am
Да нет пояс хорошая штука..(С чашечками) хорошо тормозит собственно вопрос в том не будет ли майка ломать технику?...вот.... тоесть 100% я определился с ластами и тормозом . вопрос не помешает ли футболка технике.

sosnin от Апреля 11, 2011, 11:25:26 am
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 11:23:28 am
Да нет пояс хорошая штука..(С чашечками) хорошо тормозит собственно вопрос в том не будет ли майка ломать технику?...вот.... тоесть 100% я определился с ластами и тормозом . вопрос не помешает ли футболка технике.
какой технике,если ногами плавать собрался?технике ног?-нет,не сломает майка тебе технику ног.
пс.если вообще есть техника ног.

варяг от Апреля 11, 2011, 11:29:23 am

Цитата: sosnin от Апреля 11, 2011, 11:25:26 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 11:23:28 am

Да нет пояс хорошая штука..(С чашечками) хорошо тормозит собственно вопрос в том не будет ли майка ломать технику?...вот.... то есть 100% я определился с ластами и тормозом . вопрос не помешает ли футболка технике.

какой технике,если ногами плавать собрался?технике ног?-нет,не сломает майка тебе технику ног.

пс.если вообще есть техника ног.

почему ногами????или ты имеешь в виду что здесь главное работа ног?

@LE}{@NDER от Апреля 11, 2011, 11:33:55 am

Цитата: sosnin от Апреля 11, 2011, 11:25:26 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 11:23:28 am

Да нет пояс хорошая штука..(С чашечками) хорошо тормозит собственно вопрос в том не будет ли майка ломать технику?...вот.... то есть 100% я определился с ластами и тормозом . вопрос не помешает ли футболка технике.

какой технике,если ногами плавать собрался?технике ног?-нет,не сломает майка тебе технику ног.

пс.если вообще есть техника ног.

Имхо, для ног футболка вообще не нужна. Руки же забиваются гораздо быстрее.

ЗЫ: только у нас говорили использовать именно футболки, чтобы рукава были - майка не канала.

sosnin от Апреля 11, 2011, 11:38:05 am

короче я не пойму никак.майка зачем нужна?чтоб пояс не тер или ты просто хочешь за счет майки уменьшить скорость плавания в координации в ластах. майка тебе технику ломать не будет,технику будет ломать усталость!!! шочешь устать-одевай майку,хочешь плыть медленней-сними майку. зачем на себя нацеплять весь арсенал тренировочный??

варяг от Апреля 11, 2011, 11:44:01 am

майку для того чтобы сбить скорость.

@LE}{@NDER от Апреля 11, 2011, 11:50:49 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 11:44:01 am

майку для того чтобы сбить скорость.

купи себе парашют и будет тебе счастье :)

(<http://s016.radikal.ru/i337/1104/36/5717c5e7a892.jpg>)

Swimmer48 от Апреля 11, 2011, 11:57:14 am

Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 10:54:09 am

Свиммер.. конечно бред:)))

посмотрим чуть позже:)))

только если можно мнение насчет футболки-- то есть на ногах укороченные ласты на поясе тормоз и я хочу еще под него футболку. не будет это мешать??????

Ты ей богу странный. Если брать путь твой и мой, то ты в начале, а я уже закончил и прошел все о чем спрашиваешь ты. И я тебе говорю как будет и как надо, т.к. я уже все это делал, делали мои друзья, некоторые ещё даже не закончили и я знаю, что к чему ведет. А ты смотреть собираешься ;D

варяг от Апреля 11, 2011, 12:00:18 pm

Свиммер ... ты очень злобный тип:))) давай более предметно разговор- то есть ты говоришь что я все делаю не так? что конкретно?

Swimmer48 от Апреля 11, 2011, 12:07:31 pm

Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 12:00:18 pm

Свиммер ... ты очень злобный тип:))) давай более предметно разговор- то есть ты говоришь что я все делаю не так? что конкретно?

Снова тебе разжевывать. Я вообще очень добрый, т.к. долго долго отвечаю на твои повторяющиеся вопросы, которые при этом всегда одинаковые. И так. Когда ты меняешь технику или думаешь, что так быстрее, потому что тебе "так кажется" и ты пипец умный ты берешь судью механического или электронного, который называется секундомер, он совершенно не предвзят, засекаешь 25 м со старта сначала старой техникой через 5 минут новой. И смотришь что тебе говорит судья. А там собираться выплыть из п-времени при этом не ведя контроль времени

своего, плавая "как тебе кажется правильно и быстрее" не ведет к достижению подобной цели. Такое для Григороподобных, т.е. для тех кому охота колупаться в бассейне долгие годы без прогресса. А потом выдать истину за свое открытие. Но учитывая твой склад характера, ты скоро забьешь, т.к. прогресса не будет, а это тебя напрягает.

П.С. Раз я такой злобный, то это мое сообщение тебе ;) Удачи.

варяг от Апреля 11, 2011, 12:15:01 pm
хорошо... вот тебе блок и удар:)))))))- смотри.. щас...какбы получше объяснить...во первых мне с такой техникой легче психологически это раз

2- вот.. ты занимался ударными видами спорта? карате..бокс рукопашка?

@LE}{@NDER от Апреля 11, 2011, 12:23:58 pm
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 12:15:01 pm
хорошо... вот тебе блок и удар:)))))))- смотри.. щас...какбы получше объяснить...во первых мне с такой техникой легче психологически это раз

2- вот.. ты занимался ударными видами спорта? карате..бокс рукопашка?
Если тебе так легче, то зачем ты спрашиваешь нас?

варяг от Апреля 11, 2011, 12:29:35 pm
доказать ! вот смотри человек приходит в спортзал.. и ему говорят ударь по мешку как можешь. допустим он бьет и сила удара 70 кг..допустим. а потом ему говорят а теперь ударь вот так(технично).. он бьет и сила удара-30 кг.....

проходит год - 2 и сила техничного удара у него вырастает до 200.. допустим...

это к чему!---- что мерять время как я мучался полгода и как попробовал только что нет смысла. понятно что щас будет медленнее .НО---подождем полгодика.

@LE}{@NDER от Апреля 11, 2011, 12:38:29 pm
Цитата: варяг от Апреля 11, 2011, 12:29:35 pm
доказать ! вот смотри человек приходит в спортзал.. и ему говорят ударь по мешку как можешь. допустим он бьет и сила удара 70 кг..допустим. а потом ему говорят а теперь ударь вот так(технично).. он бьет и сила удара-30 кг.....

проходит год - 2 и сила техничного удара у него вырастает до 200.. допустим...

это к чему!---- что мерять время как я мучался полгода и как попробовал только что нет смысла. понятно что щас будет медленнее .НО---подождем полгодика.

Ключевая фраза здесь: ему говорят а теперь ударь. То есть не он сам придумал, что ему так бить удобнее, не посмотрел фильм с Чако Норрисом, а ему сказали (подразумевается, что сказал тренер). То же самое с плаванием - слушай, что тебе говорит тренер и все будет гуд.

В карате легче тем, что грушу можно повесить возле зеркала и контролировать свои движения, кроме того ты находишься в естественной для человека среде. В бассейне все иначе - зеркал нету, среда чужеродная, со стороны ты себя можешь увидеть разве что на видео.

варяг от Апреля 11, 2011, 04:07:41 pm
Я уже мысленно восседаю на лаврах и принимаю ваши сообщения:))))

Григор-- Калян молодец я всегда в тебя верил:))))!

Саша--- ну это случайность...что я могу сказать:))

Соснин-- молодец!

Свимер---- >:(???

Mobidic от Апреля 11, 2011, 04:35:01 pm

пик, но он в принципе особо не блистал на 100, а в основном 200 и 400, вообще будем посмотреть. че смотреть то?это уже история-давно было это.

Цитата: @LE\{@NDER от Апреля 21, 2011, 10:07:35 am

Цитата: варяг от Апреля 20, 2011, 12:09:35 am

:))) ну врать не буду:))) минут 35. но руки с широчайшими просто гудели:)

Люди хелп ! скажите что Клим делает ногами??

2.36 сек http://www.youtube.com/watch?v=K_34uuPKvDA

Ну ногами дельфином работает. Насколько знаю можно только один удар сделать на поворотах и на финише.

Странно, что не сняли.

всю жизнь было в в\стиле-"как хочешь, так и плыви даже по правилам встать на дно можно.хоть брассом ногами вперед".

пс. так и не понял про что вопрос-то. выход,как выход.

На дно нельзя, т.к. касания запрещены дна.

правила. пункт 5.7.4.

Пловец, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в

комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идет и не отталкивается от дна.

возможно раньше где нибудь 1900 сотых началах . Когда скорость плавания была ну очень маленькая некоторые шаристые типы так поступали ;D.

Reptilii от Апреля 22, 2011, 07:47:47 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 22, 2011, 05:01:40 pm

Цитата: Reptilii от Апреля 22, 2011, 03:57:33 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 22, 2011, 01:51:17 pm

Какой повыеживаться, это он чтоб ритм и длину гребка не потерять так делал.

а остальные потеряли ритм? удар 2 ногами мощнее, чем одной. Оставьте уже ритм, это ваше глубокое заблуждение!

;D ;D чево это заблуждение? объясни.

остальные не знали про такой способ, либо он им не помогает. удар 2 ногами мощнее, но в 3 раза реже. Так бы и плавали все полтинники ноги дельфином :P

Ты вообще знаешь, что такое ритм? Очевидно, что нет.

удар 2 ногами мощнее. Это раз. При ускорении (реальном) он может играть роль дополнительного скоростного импульса. Это 2.

Все это в совокупности действует если соблюдается условие сохранения скорости на переходе кроля в дельфин. Это 3.

3.Ы. А ритм он итак уже сбил, сократив его втрое. Тем самым дал себе возможность максимально эффективно отработать 2-3 гребка руками (Это 3 с половиной).

sosnin от Апреля 22, 2011, 10:18:35 pm

это что?иван не верит,что ногами дельфин выгоднее выход выгоднее,чем ногами кролем? если так, то это по меньшей мере странно.

Ivan Tyarkin от Апреля 23, 2011, 04:26:44 am

Цитата: sosnin от Апреля 22, 2011, 10:18:35 pm

это что?иван не верит,что ногами дельфин выгоднее выход выгоднее,чем ногами кролем? если так, то это по меньшей мере странно.

ой, там на той секунде на видео - не выход же! там климовский финиш с ногами дельфином!

про выход и речи то нет, вы чо. :o

Ivan Tyarkin от Апреля 23, 2011, 05:00:22 am

Цитата: Reptilii от Апреля 22, 2011, 07:47:47 pm

Ты вообще знаешь, что такое ритм? Очевидно, что нет.

удар 2 ногами мощнее. Это раз. При ускорении (реальном) он может играть роль дополнительного скоростного импульса. Это 2.

Все это в совокупности действует если соблюдается условие сохранения скорости на переходе кроля в дельфин. Это 3.

3.Ы. А ритм он итак уже сбил, сократив его втрое. Тем самым дал себе возможность максимально эффективно отработать 2-3 гребка руками (Это 3 с половиной).

ОК, не знаю, мозги хлоркой вымыло. Пошел читать определение ритма в википедии.

от греческого - "any regular recurring motion, symmetry"
is a "movement marked by the regulated succession of strong and weak elements, or of opposite or different conditions"

Ой! Оказывается знаю. Движение с характерным повторяющейся последовательностью сильных и слабых элементов. Ну типа ритм вальса - три движения на цикл.

1. Удар 2мя ногами мощнее - но это не имеет значения. Двумя руками сразу грести тоже мощнее. Баттерфляй всеравно медленнее.

2. Ускорение? В конце сотки? Ой ой ой.... доплыть бы. :D

3. Что - это действует? Помогает скорость увеличить? За счет мощных ударов ногами? Неееее, тогда б плавали все полтинники ногами дельфином.

PS: Ритм сократил втрое, может темп ног? ;D. Ритм ног не особо важен ему здесь. А вот чтобы не частить и не укорачивать гребкиб, чтоб техника не разваливалась в конце сотки его научили ногами дельфином бить. ИМНО не сбил ритм, изменил только, начало цикла у него где было там и осталась. Только вместо раз два три, раз два три, он стал лупить раз раз...

Вы случайно ритм с темпом не путаете? Если нет, объясните тогда про сократил.

Ой, не важно, в конце концов статья была где то, где было написано зачем они делали в конце сотки дельфин ногами.

Reptilii от Апреля 23, 2011, 09:34:58 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 23, 2011, 05:00:22 am

Цитата: Reptilii от Апреля 22, 2011, 07:47:47 pm

Ты вообще знаешь, что такое ритм? Очевидно, что нет.

удар 2 ногами мощнее. Это раз. При ускорении (реальном) он может играть роль дополнительного скоростного импульса. Это 2.

Все это в совокупности действует если соблюдается условие сохранения скорости на переходе кроля в дельфин. Это 3.

3.Ы. А ритм он итак уже сбил, сократив его втрое. Тем самым дал себе возможность максимально эффективно отработать 2-3 гребка руками (Это 3 с половиной).

ОК, не знаю, мозги хлоркой вымыло. Пошел читать определение ритма в википедии.

от греческого - "any regular recurring motion, symmetry"
is a "movement marked by the regulated succession of strong and weak elements, or of opposite or different conditions"

Ой! Оказывается знаю. Движение с характерным повторяющейся последовательностью сильных и слабых элементов. Ну типа ритм вальса - три движения на цикл.

1. Удар 2мя ногами мощнее - но это не имеет значения. Двумя руками сразу грести тоже мощнее. Баттерфляй всеравно медленнее.

2. Ускорение? В конце сотки? Ой ой ой.... доплыть бы. :D

3. Что - это действует? Помогает скорость увеличить? За счет мощных ударов ногами? Неееее, тогда б плавали все полтинники ногами дельфином.

PS: Ритм сократил втрое, может темп ног? ;D. Ритм ног не особо важен ему здесь. А вот чтобы не частить и не укорачивать гребкиб, чтоб техника не разваливалась в конце сотки его научили ногами дельфином бить. ИМНО не сбил ритм, изменил только, начало цикла у него где было там и осталась. Только вместо раз два три, раз два три, он стал лупить раз раз...

Вы случайно ритм с темпом не путаете? Если нет, объясните тогда про сократил.

Ой, не важно, в конце концов статья была где то, где было написано зачем они делали в конце сотки дельфин ногами.

А ты случайно большой палец с трамвайной ручкой не путаешь? Изменение темпа есть изменение количества циклов за единицу времени, изменение ритма - это изменение количества движений внутри цикла.

Сначала ты пишешь, он так сделал чтобы не потерять ритм. Потом я тебе разжевал и ты пишешь, что он все таки изменил ритм. Если согласился с моим мнением, к чему сарказм? Учи матчасть.

варяг от Апреля 23, 2011, 11:31:50 pm

Друзья. Христос Воскрес ! Желаю всем любви .добра .веры. и здоровья Вам и близким людям. забывать о тех кому нужна помощь и не проходить мимо . Бог всех нас любит. С Праздником Вас.

madfish от Апреля 24, 2011, 12:18:03 am

Цитата: варяг от Апреля 23, 2011, 11:31:50 pm

Друзья. Христос Воскрес ! Желаю всем любви .добра .веры. и здоровья Вам и близким людям. забывать о тех кому нужна помощь и не проходить мимо . Бог всех нас любит. С Праздником Вас.

Варяг - спасибо, взаимно.

Ivan Tyarkin от Апреля 24, 2011, 05:17:32 am

Цитата: Reptilii от Апреля 23, 2011, 09:34:58 pm

А ты случайно большой палец с трамвайной ручкой не путаешь? Изменение темпа есть изменение количества циклов за единицу времени, изменение ритма - это изменение количества движений внутри цикла.

Сначала ты пишешь, он так сделал чтобы не потерять ритм. Потом я тебе разжевал и ты пишешь, что он все таки изменил ритм. Если согласился с моим мнением, к чему сарказм? Учи матчасть.

;D т.е. ритм в плавании это только количество ударов ног на цикл? А например байдарочное весло и сцепка это не разные ритмы? Количество движения одинаковое, а последовательность разная.

Ты не ругайся. Не хочешь объяснять - не объясняй. :D

Reptilii от Апреля 24, 2011, 09:45:17 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Апреля 24, 2011, 05:17:32 am

Цитата: Reptilii от Апреля 23, 2011, 09:34:58 pm

А ты случайно большой палец с трамвайной ручкой не путаешь? Изменение темпа есть изменение количества циклов за единицу времени, изменение ритма - это изменение количества движений внутри цикла.

Сначала ты пишешь, он так сделал чтобы не потерять ритм. Потом я тебе разжевал и ты пишешь, что он все таки изменил ритм. Если согласился с моим мнением, к чему сарказм? Учи матчасть.

;D т.е. ритм в плавании это только количество ударов ног на цикл? А например байдарочное весло и сцепка это не разные ритмы? Количество движения одинаковое, а последовательность разная.

Ты не ругайся. Не хочешь объяснять - не объясняй. :D

Я ругаюсь, потому что вижу, как ты передергиваешь и подменяешь понятия в то время, как сам особо в этом вопросе не разобрался. А пытаешься продемонстрировать полное понимание, при этом ржешь и паясничаеть.

Так вот, ритм в плавании включает абсолютно все движения. Если глобально, то даже движения диафрагмы грудной клетки.

Но в конкретном разбираемом случае изменение ритма произошло за счет перехода ног на дельфин - ритм с 6 ударной координации на 2 ударную.

Я кажется врубился в чем у тебя непонимание. Ты все согласованное берешь за единый ритм. А они разные. В кроле, 2-х, 4-х, 6-ти ударная координация, 3 разных ритма. В бате 2-х ударная.

варяг от Мая 02, 2011, 10:44:46 pm

Всем привет ура:) так как скоро бас закрывается на профилактику решил взяться за старое и раскатать к сентябрю руки и ноги :) с полочки прикуплю протеинчика и вперед к резине:) сейчас получается тянуть резину прямыми руками по 15 раз на каждую. просто так нет смысла тянуть надо думаю поставить планку довести до 30 раз на каждую руку. + пресс выполнять кроление. ну и опятьже растяжку. как писал кто то из ребят в чем может быть проблемма проноса левой руки -- плохая растяжка --так и оказалось.

olympic 10k от Мая 03, 2011, 07:25:59 am
Плавание в 32: Бассейн закрывается.

@LE}\@NDER от Мая 03, 2011, 05:22:04 pm
Цитата: olympic 10k от Мая 03, 2011, 07:25:59 am
Плавание в 32: Бассейн закрывается.
У тебя есть шанс теперь агитировать переходить на открытую воду ;D

варяг от Мая 18, 2011, 02:35:19 pm

сегодня был в базе впервые за 3 недели. кашмар. короче я согласен с теми кто говорил что тормоза и пр.. это сейчас не для меня. толку от дури мала. так что теперь резина дома . в базе только плавать . без тормозов. ласт калабашек. да.. медленно:)

madfish от Мая 18, 2011, 10:25:45 pm
Цитата: варяг от Мая 18, 2011, 02:35:19 pm

сегодня был в базе впервые за 3 недели. кашмар. короче я согласен с теми кто говорил что тормоза и пр.. это сейчас не для меня. толку от дури мала. так что теперь резина дома . в базе только плавать . без тормозов. ласт калабашек. да.. медленно:)

Да, Варяг, плавай на технику, да побольше. Количество через 5 лет перейдет в качество =)
Кстати, я тут подумал - А когда тема станет называться плавание в 33? =)

SQ от Мая 18, 2011, 10:37:51 pm
Цитата: варяг от Мая 18, 2011, 02:35:19 pm

сегодня был в базе впервые за 3 недели. кашмар. короче я согласен с теми кто говорил что тормоза и пр.. это сейчас не для меня. толку от дури мала. так что теперь резина дома . в базе только плавать . без тормозов. ласт калабашек. да.. медленно:)

Ты самостоятельно тренируешься?

Белый Кит от Мая 19, 2011, 06:56:02 am
Цитата: madfish от Мая 18, 2011, 10:25:45 pm
А когда тема станет называться плавание в 33? =)

никогда. >:(
С НГ просто тему переименую в "плавание после 30" или " с 30 до 40" ;) ;)

Белый Кит от Мая 27, 2011, 09:10:27 am
Ну вот тема плавно добралась до "плавания после 45-ти" ;)

сегодня на соревнованиях проплыл 50 вольным за 29,5 (в 25-м. базе).
для себя считаю это отличным результатом (при практически полном отсутствии системных тренировок в бассейне)

moi от Мая 27, 2011, 09:33:46 am
Цитата: Белый Кит от Мая 27, 2011, 09:10:27 am
сегодня на соревнованиях проплыл 50 вольным за 29,5 (в 25-м. базе).

Круто! А какой рост? И было ли ваше детство и юношество связаны с бассейном? :O))

sosnin от Мая 27, 2011, 09:38:18 am
Цитата: moi от Мая 27, 2011, 09:33:46 am

Цитата: Белый Кит от Мая 27, 2011, 09:10:27 am
сегодня на соревнованиях проплыл 50 вольным за 29,5 (в 25-м. бaсе).

Круто! А какой рост? И было ли ваше детство и юношество связаны с бассейном? :O))
думается да. да и отрочество и взрослость и старость предстоят связанные с бассейном. ;)

Белый Кит от Мая 27, 2011, 09:41:48 am
Цитата: moi от Мая 27, 2011, 09:33:46 am
Цитата: Белый Кит от Мая 27, 2011, 09:10:27 am
сегодня на соревнованиях проплыл 50 вольным за 29,5 (в 25-м. бaсе).

Круто! А какой рост? И было ли ваше детство и юношество связаны с бассейном? :O))

рост 193. вес 112-113 кг.

moi от Мая 27, 2011, 09:59:19 am
Понятно! Ну тогда, что называется, талант не пропьешь...
Тема же лучше назвать - "начинаем плавать в 30-40", вот тогда все по честному будет :O)))

@LE{@NDER от Мая 27, 2011, 11:46:38 am
Сегодня наконец-то нашел нормального тренера (очень рекомендовали его как профессионала, который еще недавно плавал в сборной Украины и как тренера). Все с кем пробовал заниматься до этого, говорили, что практически никаких претензий к технике нет (хотя ежу понятно, что они должны быть). Сегодня наконец-то раскритиковали меня по полной :D После разминки гонял меня разные упражнения в перемешку с сериями в координации и исправлял все, что было не так.
Про гребок: Заикнулся про Каунсилмена, сказал забить на литературу которая учит делать гребок согнутой рукой под 90о - сказал, что это каменный век ;D Настаивал, чтобы не уводил руку под корпус, а сгибал немного руку при захвате и дальше делал гребок по прямой. Предложил раз уж плаваю спринт, то лучше в качалке подкачать нужные группы мышц, чтобы эффективнее делать именно "I"-образный гребок. Короче после трени не только мышцы устали, но и мозг кипел, поскольку без полного контроля рука тут же норовила сделать S-ку и уйти под корпус. Гребки пока не считал - мозг слишком был занят ломанием старых стереотипов. Самое смешное, что в детстве точно тренерша приехала с какой-то конференции и так же всех ломала, чтобы делали эту злосчастную S-ку и уводили руку под корпус, что было также очень неудобно поначалу.

Mobicid от Мая 27, 2011, 01:49:11 pm
Цитата: Mobicid от Мая 27, 2011, 01:43:34 pm
Цитата: @LE{@NDER от Мая 27, 2011, 11:46:38 am
Сегодня наконец-то нашел нормального тренера (очень рекомендовали его как профессионала, который еще недавно плавал в сборной Украины и как тренера). Все с кем пробовал заниматься до этого, говорили, что практически никаких претензий к технике нет (хотя ежу понятно, что они должны быть). Сегодня наконец-то раскритиковали меня по полной :D После разминки гонял меня разные упражнения в перемешку с сериями в координации и исправлял все, что было не так.
Про гребок: Заикнулся про Каунсилмена, сказал забить на литературу которая учит делать гребок согнутой рукой под 90о - сказал, что это каменный век ;D Настаивал, чтобы не уводил руку под корпус, а сгибал немного руку при захвате и дальше делал гребок по прямой. Предложил раз уж плаваю спринт, то лучше в качалке подкачать нужные группы мышц, чтобы эффективнее делать именно "I"-образный гребок. Короче после трени не только мышцы устали, но и мозг кипел, поскольку без полного контроля рука тут же норовила сделать S-ку и уйти под корпус. Гребки пока не считал - мозг слишком был занят ломанием старых стереотипов. Самое смешное, что в детстве точно тренерша приехала с какой-то конференции и так же всех ломала, чтобы делали эту злосчастную S-ку и уводили руку под корпус, что было также очень неудобно поначалу.
90 градусов Саш я шоке :о . Ты видео сюда походу не разу выкладывал ?У меня тут коллега работает (борец не пловец) дак ему то же самое 30 лет назад втюхали в институте физкультуры . Щас встает по не многу на путь истинный (с моей и не только помощью). Когда я ему про сказал он был так категоричен но все таки согласился .

@LE{@NDER от Мая 27, 2011, 01:57:14 pm
Цитата: Mobicid от Мая 27, 2011, 01:49:11 pm
Цитата: @LE{@NDER от Мая 27, 2011, 11:46:38 am
Сегодня наконец-то нашел нормального тренера (очень рекомендовали его как профессионала, который еще недавно плавал в сборной Украины и как тренера). Все с кем пробовал заниматься до этого, говорили, что практически никаких претензий к технике нет (хотя ежу понятно, что они должны быть). Сегодня наконец-то раскритиковали меня по полной :D После разминки гонял меня разные упражнения в перемешку с сериями в координации и исправлял все, что было не так.
Про гребок: Заикнулся про Каунсилмена, сказал забить на литературу которая учит делать гребок согнутой рукой под 90о - сказал, что это каменный век ;D Настаивал, чтобы не уводил руку под корпус, а сгибал немного руку при

захвате и дальше делал гребок по прямой. Предложил раз уж плаваю спринт, то лучше в качалке подкачать нужные группы мышц, чтобы эффективнее делать именно "I"-образный гребок. Короче после трени не только мышцы устали, но и мозг кипел, поскольку без полного контроля рука тут же норовила сделать S-ку и уйти под корпус. Гребки пока не считал - мозг слишком был занят ломанием старых стереотипов. Самое смешное, что в детстве точно тренерша приехала с какой-то конференции и так же всех ломала, чтобы делали эту злосчастную S-ку и вводили руку под корпус, что было также очень неудобно поначалу.

90 градусов Саш я шоке :о . Ты видео сюда походу не разу выкладывал ?У меня тут коллега работает (борец не пловец) дак ему то же самое 30 лет назад втюхали в институте физкультуры . Щас встает по не многу на путь истинный (с моей и не только помощью). Когда я ему про сказал он был так категоричен но все таки согласился . Ну так это еще у Каунсилмена написано.

Видео когда-то давно выкладывал, правда я тогда только начал плавать.

Mobidic от Мая 27, 2011, 02:06:05 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 27, 2011, 01:57:14 pm

Цитата: Mobidic от Мая 27, 2011, 01:49:11 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 27, 2011, 11:46:38 am

Сегодня наконец-то нашел нормального тренера (очень рекомендовали его как профессионала, который еще недавно плавал в сборной Украины и как тренера). Все с кем пробовал заниматься до этого, говорили, что практически никаких претензий к технике нет (хотя ежу понятно, что они должны быть). Сегодня наконец-то раскритиковали меня по полной :D После разминки гонял меня разные упражнения в перемешку с сериями в координации и исправлял все, что было не так.

Про гребок: Заикнулся про Каунсилмена, сказал забыть на литературу которая учит делать гребок согнутой рукой под 90о - сказал, что это каменный век ;D Настаивал, чтобы не вводил руку под корпус, а сгibal немного руку при захвате и дальше делал гребок по прямой. Предложил раз уж плаваю спринт, то лучше в качалке подкачать нужные группы мышц, чтобы эффективнее делать именно "I"-образный гребок. Короче после трени не только мышцы устали, но и мозг кипел, поскольку без полного контроля рука тут же норовила сделать S-ку и уйти под корпус. Гребки пока не считал - мозг слишком был занят ломанием старых стереотипов. Самое смешное, что в детстве точно тренерша приехала с какой-то конференции и так же всех ломала, чтобы делали эту злосчастную S-ку и вводили руку под корпус, что было также очень неудобно поначалу.

90 градусов Саш я шоке :о . Ты видео сюда походу не разу выкладывал ?У меня тут коллега работает (борец не пловец) дак ему то же самое 30 лет назад втюхали в институте физкультуры . Щас встает по не многу на путь истинный (с моей и не только помощью). Когда я ему про сказал он был так категоричен но все таки согласился . Ну так это еще у Каунсилмена написано.

Видео когда-то давно выкладывал, правда я тогда только начал плавать.

ну написано там много чего . Щас будет не просто ломать технику надо полностью . Так как I(точнее менее S образный)более скоростной соответственно и чуть более короткий зато более оправдывает силы затраченные на него . S образность есть в любом гребке только более или менее выраженная . (ну это наверно и сам знаешь)

Amateur от Июня 01, 2011, 07:55:03 pm

Сразу предупреждаю, будет много букв. Очень.

Решил написать данный отчет о собственном опыте, наткнувшись на тему «Плавание после 30ти», и дискуссии о том, можно ли выполнить норматив МС после 30 лет, не имея спортивного плавательного прошлого. Проверил, так сказать, на себе, что может человек с нуля за сезон, если он отягачён работой, возрастом, вредными привычками, хроническими болячками и т.д.

БЛАГОДАРНОСТЬ.

Огромное спасибо данному ресурсу и всем участникам форума. Почерпнул для себя много полезной и интересной информации. Перечитал чуть ли не все темы. Отдельная благодарность за профессионализм и четкость формулировок сенсеям – argon-swm, ondrugo, mhjub. Специальная благодарность - Григору и DimaV – за научный подход и въедливость в изучении техники плавания :).

О СЕБЕ

33 года. Тип сложения – эктоморф. Кость тонкая. Руки и ноги длинные, плечи неширокие. Рост 178 см. Вес 75 кг. «Коэффициент обезьяны» (тут нашел) = 6. Холерик.

СПОРТИВНОЕ ПРОШЛОЕ

Никогда не отличался ни особой силой, ни выносливостью, ни скоростью. Т.е. от природы не одарён. С детства посещал спортивные секции, но не систематически – так, по осени начинаешь, весной, перед каникулами, бросаешь. Разрядов ни в каком виде спорта не заработал, в соревнованиях не участвовал. По школе пробовал самбо (2 раза по 6-8 месяцев), бокс (примерно так же), таеквондо, греблю, тренажерка припадками по несколько месяцев раз в два года. В 18 лет попробовал баскетбол и увлекся. Играю до сих пор (на дворовом уровне). Сначала играл (играл, но не тренировался) по 5 раз в неделю по несколько часов, сейчас раз-два в неделю, зимой даже реже. Выходит, баскетбольный стаж самый продолжительный – 15 лет (нифига блин, много оказывается). В

целом, перед началом занятий плаванием полностью растренированным не был.

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ И ДРУГИЕ БОЛЯЧКИ

Хоть в спорте регалий и не заработал, зато заработал травмы. И все хронические, т.к. по молодости толком ничего не лечил:

1. Самая нехорошая – спина, основание позвоночника. Сдвинул диски на гребле в 9ом классе, делал тягу в наклоне, тренер не объяснил технику (да и сам не знал).
2. Плечи, оба – судя по всему, сумки (кажись, так называется). Одно растянул, сделав резкое движение. Другое – шайтан-тренажер «ролик». Который надо катать на полу в упоре лёжа (ролик – зло :)).
3. Голеностоп – рвал и тянул оба много раз, спасибо баскетболу.
4. Желудок слабый – семейное.
5. Остальное по мелочи – мизинец правой руки, локоть левой...

ДОРОГА В БАССЕЙН

Ну, на самом деле, плаванием я чуть-чуть занимался :). Когда мне было 8 лет (т.е. 24 года назад, хе-хе), несколько месяцев. Там меня научили делать стрелочку, поплавок и «плавать кролем» - точнее, опускать при движении в воде лицо вниз и дышать вбок (это даёт огромное преимущество перед теми, кто плавает «вразмышку» и по скорости, и по дальности ;D. В деревне у бабушки я всегда был самым быстрым на речке :)... техника рулит!). Купаться всегда нравилось, опять же, живу возле моря. Позже, иногда ходил в бассейн покупаться. Ну и вообще, с детства воды не боялся. Не в том плане, что уплывал далеко от берега (это делать как раз всегда опасался, да и сейчас боюсь :)). Не боялся опустить голову в воду и выдыхать. Я так понял, у многих взрослых начинающих это проблема.

Собственно, началось все с того, что знакомый, дозанимавшийся в боевом детстве аж до 2 разряда, устроился дежурным в бассейн, и начал зазывать прийти искупаться – халява, сэр! Но поскольку работал он в бассейне, который довольно далеко расположен от моего дома, я ленился. Потом он «перевелся» в другой спорткомплекс, куда ездить намного удобнее, и в один прекрасный день я дошёл таки до бассейна. Дополнительным стимулом послужило резкое ухудшение состояния многотрадных голеней – я понял, что уже не могу быстро и подолгу двигаться на баскетбольной площадке, прыгать толком тоже не получается, а без скорости и/или роста в баскете делать нечего. Плюс болела спина – в баскетболе постоянно прыгаешь, нагрузка на позвоночник, который у меня и так не айс. А вода, как говорили «знающие» люди, сплошное благо – не травмоопасно, для сердца полезно, осанку выправляет, плечи расширяет, позвоночник излечивает, легкие прокачивает, чакры чистит и т.д. и т.п.... Короче, в прошлом сезоне, точнее, в ноябре 2009, я пришёл в плавание. В большой спорт, так сказать ;D.

Ну, поначалу рекордов устанавливать не собирался, просто попросил кореша – покажи, научи. Потом появился интерес. На первых порах погибал, тонул, и выпивал тонны воды :). Ходил на плавать день через два, т.е. 2-3 раза в неделю.

На старте занятий мог проплыть «кролем» 50 метров без остановок с дыхание 2-2. Ну или «брасом» 2-3 сотки. За сеанс проплывал до километра. Т.е. начальный уровень был не «топор», а ближе к «коряга»... или «сдутый матрас» :).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Отходив в таком режиме 7 месяцев (ноябрь 09 – май 10), умудрился поучаствовать в соревнованиях, случайно. Кореш уболтал. Сказал, что в принципе я парень спортивный, и должен «нарубить на полтосе по третьему за счет здоровья» :). «Почему нет», - подумал я – «может к пенсии разряд в спорте заработаю. Наконец-то». Плыл 50 м вольным (по длинной), на студенческих вне зачёта, гы. Весь заплыв, кстати, был вне зачета - я и 5 или 6 школьников :). Начал вторым, но за 15 метров до финиша руки и ноги почти отвалились, встал колом в воде, догрёб кое-как, закончил четвёртым ;D. Разделала меня школото под орех. Время получилось 32,5 (хотя мож и вру и было хуже... но точно не лучше). Друган сказал, что до третьего чутка не хватило... блин, «не нарубил». Функционал подкачал. Вот тогда мне и захотелось выполнить разряд...

С нового сезона – сентябрь 2010 – я примазался к студенческой физкультурной группе. Уровень 3-2 разряд, 18-20 лет, как раз для меня, потянуться за молодёжью. Тренировки 3 раза в неделю, 1,15 - 1,30 часа, 2,5 – 3,5 км с разминкой и закупом. Основные задание – 10*50, 10*100, кроль. Плюс дополнительно ходил 1-2 раза в неделю к корешу – плавал упражнения, потихоньку пытался освоить бат... Друган, кстати, меня «обрадовал» новостью, что с нового сезона ужесточили разрядные нормативы, поэтому секунд скинуть придется больше, чем я рассчитывал :(.

И вот опять на дворе весна, опять студенческие заплывы. Момент истины. За плечами сезон – 9 месяцев (сент. 10 – май 11). Общій стаж – 16 месяцев.

За день до соревнований легко покупался, прогнал 4 ускорения по 25, пару полтинников на скорость, попрыгал с тумбочки, подделал повороты. Вечером думал о заплыве, крутил в голове так и сяк, даже снились соревнования :). Проснулся на час раньше будильника. Короче, не буду описывать свои мучения, результат – 32,02 (50 м, вольный, длинная вода)! Всего!!! Сказать, что я был удивлён и расстроен – значит не сказать ничего! Остаток дня провел в

унынии... понял, что молодость ушла безвозвратно. Что старость не за горами. Что все мы, в общем-то, смертны... :)

Почему так – я не знаю. Скорее всего комплекс причин – перегорел, слишком сильно хотел, не выспался... Ну и ещё одна, главная – я почему-то не могу плыть на время. Начинаю рвать воду и молотить впустую. И психологически мне проще плыть «наперегонки» с кем-то, чем на время, лучше получается технику держать. Надо было настраиваться не на результат по времени, а на победу в заплыве, толку было бы больше. Ах да, самая главная причина провала. Она банальна и даже вульгарна :). Плавать не умею. А блин, ещё. Соревы были во вторник. В пятницу я пил водку (300 гр.). В субботу я пил водку (около 200 гр.). В вскр я пил виски (150-200 гр.). Мож ещё и это «помогло» :). А чо, надо ж было как-то снять предстартовое напряжение.

Но! Это ещё не конец истории (терпите, хех). На следующий день я плыл ещё и 100 вольным (тренер заставил). К этому заплыву я уже не настраивался, не суетился, мне было пофиг. Т.к. повороты у меня получаются через раз на третий, а 100 м в бодром темпе я не надеялся доплыть вообще. Результат – 1,15,26. Ура товарищи!!! Норматив – 1,15,50. Так что на третий я все-таки наплавал ;D. Неожиданно, и от этого приятнее вдвойне. Тренеру спасибо.

ВЫВОД

После 30, не имея супер таланта, плавательного прошлого или спортивной базы на уровне МС в другом виде спорта, нужных антропометрических данных, железного здоровья, спортивного питания, химии, персонального тренера и кучи времени выполнить МС в плавании невозможно. Ну это имхо, конечно.

Если база в детстве не заложена, то очень тяжело прогрессировать. Самое тяжкое для меня – дыхание. Ну и ещё нужен навык. Навык уметь плавать долго и помногу. Это приобретается километражом, часами тренировок в воде. Ну и конечно техника. И ещё старость проклятухая :).

Глянул тут нормативы 2ого разряда, чуть не заплакал :о. На сотке надо скинуть 8,5 секунд! Жесть! Мож забить?

ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИЕ И ДУХОВНЫЕ :)

Теперь пару слов о влиянии плавания на организм. Точнее, на мой организм.

1. Бросил курить.

До плавания я покуривал. Немного и нечасто. 0-5 сигарет в день, и не ежедневно. Так, на работе за компанию, в кабаке под пивко. Зависимости как таковой не было, хотя стаж со школы. С начала сезона ни разу не закурил, т.е. уже 9 месяцев. Просто не тянет.

2. Стал здоровее.

Тут были споры, как влияет плавание на фигуру. Хорошо так влияет :). Лично у меня плечи, спина, грудь, руки, ноги стали больше. Некоторые свитера даже пришлось отдать отцу и брату. А вот в штаны влезаю во все пока :).

3. Набрал вес.

+3-4 кг за сезон, итого 75. Опять же тут, на форуме, спорили, можно ли скинуть вес плаванием. Можно, но не всем. Я набрал. А когда занимался боксом и гонял в баскет, это было нереально. До плавания выше 72 не получалось.

4. Появился жир!

Да, впервые в жизни на моем теле появилась жировая складка на животе. Я это связываю с изменением терморегуляции – организм изыскивает способы согреться. Я довольно мерзлявый. Это единственный стремный эффект от плавания. Щас думаю, как от нее, складки, избавиться, но чтобы при этом не худеть :).

5. Спина болит гораздо меньше.

Не ввали знатоки.

6. Осанка улучшилась.

7. Бодрость.

Интересный эффект. Раньше я после бассейна засыпал. Сонливость была, делать ничего не хотелось. Теперь после тренировки у меня бодрок нереальный. Тренировки с 20 до 21.30, заснуть не могу до 2, иногда до 4 утра. Какие-то мысли крутятся, картинки в голове, в теле энергия. Это здорово.

8. ЗОЖ.

Захотелось, понимаешь, попробовать, приобщиться :). Бросить пить пивко вечерами и водочку выходными. Правильно питаться. Почистить стареющий организм. Но тут не уверен, у пива колдунство сильное, овощи и целебные клизмы, боюсь, в этой битве проиграют :).

Резюме – от плавания никакого вреда, кроме пользы. Жир не в счет :).

ВОПРОСЫ К ФОРУМЧАНАМ

1. Как определить, к какому стилю у тебя предрасположенность?

Я плавал только кролем, но нравится и брас, и бат...

2. Как определить, к какой дистанции у тебя предрасположенность?

Мне легче (физически и психологически) плыть 10*100, чем 1*1000, а еще лучше – 20*50.

3. На какой дистанции мне лучше штурмовать 2 разряд?

На форуме читал, что возрастным спортсменам при редких тренировках лучше сосредоточиться на спринте.

Тренер сказал, что мне с учетом возраста, проще выполнить на 200 :).

Ну, собственно, как то так. Сейчас докупываюсь июнь, с сентября – новый сезон, снова в бой. Цель – 2 разряд в мае.

Всем успехов, особенно – взрослым любителям :).

Тифф от Июня 01, 2011, 10:08:57 pm

молодец! и за человека рад, и читать много букв было очень интересно)) ЗОЖ конечно дело хорошее, но тоже в меру xD

з.ы. насчет жира на животе - правда чтоли от плавания жирок появляется? или это единичный случай?

sosnin от Июня 02, 2011, 08:09:27 am

Цитата: Amateur от Июня 01, 2011, 07:55:03 pm

1. Как определить, к какому стилю у тебя предрасположенность?

Я плавал только кролем, но нравится и брас, и бат...

2. Как определить, к какой дистанции у тебя предрасположенность?

Мне легче (физически и психологически) плыть 10*100, чем 1*1000, а еще лучше – 20*50.

3. На какой дистанции мне лучше штурмовать 2 разряд?

На форуме читал, что возрастным спортсменам при редких тренировках лучше сосредоточиться на спринте.

Тренер сказал, что мне с учетом возраста, проще выполнить на 200 :).

Ну, собственно, как то так. Сейчас докупываюсь июнь, с сентября – новый сезон, снова в бой. Цель – 2 разряд в мае.

Всем успехов, особенно – взрослым любителям :).

1+2) для этого есть много тестов. +вас еще и видеть мало.

по секрету:всем,что стаерам,что спринтерам,что брассистам легче плыть 20*50,чем 10*100.вопрос только в том как плыть.

По поводу второго разряда- боле-менее реально станет выполнение,если объемы плавания увеличить минимум процентов на 30.

все имхо.

Swimmer48 от Июня 02, 2011, 08:11:00 am

Цитата: Тифф от Июня 01, 2011, 10:08:57 pm

молодец! и за человека рад, и читать много букв было очень интересно)) ЗОЖ конечно дело хорошее, но тоже в меру xD

з.ы. насчет жира на животе - правда чтоли от плавания жирок появляется? или это единичный случай?

Правда. Причем практически на всю жизнь)

sergeyt от Июня 02, 2011, 08:18:24 am

Имхо:

1. Попробуй потренироваться 2-3 месяца с акцентом на брасс (те же 20*50, например), затем на батт. После чего сделай контрольные заплывы на время и посмотри где у тебя самый большой прогресс.

2. С твоим уровнем ты не потянешь длинные дистанции, тренер прав: 200 максимум.

3. Вначале определись со стилем и пробуй все. В идеале, надо годик поработать над техникой, выносливостью и скоростью. После чего вперед и с песней! Советую еще скачать здесь упражнения Кифута (на суше) и делать их перед каждой тренировкой. Они включают в себя растяжку, силовые упражнения и очень помогут в достижении поставленной цели.

sosnin от Июня 02, 2011, 08:25:22 am

Цитата: sergeyt от Июня 02, 2011, 08:18:24 am

Имхо:

1. Попробуй потренироваться 2-3 месяца с акцентом на брасс (те же 20*50, например), затем на батт. После чего сделай контрольные заплывы на время и посмотри где у тебя самый большой прогресс.

2. С твоим уровнем ты не потянешь длинные дистанции, тренер прав: 200 максимум.

3. Вначале определись со стилем и пробуй все. В идеале, надо годик поработать над техникой, выносливостью и скоростью. После чего вперед и с песней! Советую еще скачать здесь упражнения Кифута (на суше) и делать их перед каждой тренировкой. Они включают в себя растяжку, силовые упражнения и очень помогут в достижении поставленной цели.

при полтиннике 32 и сотне 1:15 не стоит рассчитывать на батт.в лучшем случае будет 36 и 1:28 к гадалке не

ходи.причем врядли 100 вообще доплывем нормально. там над техникой работать только года 2-упражнения+вставки из бата в кролевые серии.

Amateur от Июня 02, 2011, 03:51:52 pm
Цитата: sosnin от Июня 02, 2011, 08:09:27 am
Цитата: Amateur от Июня 01, 2011, 07:55:03 pm

1+2) для этого есть много тестов. +вас еще и видеть мало.
по секрету:всем,что стаерам,что спринтерам,что брассистам легче плыть 20*50,чем 10*100.вопрос только в том как плыть.

По поводу второго разряда- боле-менее реально станет выполнение,если объемы плавания увеличить минимум процентов на 30.
все имхо.

Понятно.

А какие тесты? Самому можно провести или требуется медицинское оборудование?

Как лучше увеличить объёмы плавания:

- а) 3 раза в неделю с 3 км до 5 км или
- б) 4-5 раз в неделю по 3 км?

Amateur от Июня 02, 2011, 03:57:35 pm
Цитата: sergeyt от Июня 02, 2011, 08:18:24 am
Имхо:

1. Попробуй потренироваться 2-3 месяца с акцентом на брасс (те же 20*50, например), затем на батт. После чего сделай контрольные заплывы на время и посмотри где у тебя самый большой прогресс.
2. С твоим уровнем ты не потянешь длинные дистанции, тренер прав: 200 максимум.
3. Вначале определись со стилем и пробуй все. В идеале, надо годик поработать над техникой, выносливостью и скоростью. После чего вперед и с песней! Советую еще скачать здесь упражнения Кифута (на суше) и делать их перед каждой тренировкой. Они включают в себя растяжку, силовые упражнения и очень помогут в достижении поставленной цели.

Спасибо за советы, но, боюсь, следовать им не получится :(

1. Если 2-3 отведу на брасс, то забью на кроль, получится ни там, ни там результата не будет.
2. Для меня и 200 - длинная :). Я просто хотел понять, упереться в 50, 100 или попробовать 200?
3. Дык я и работал над техникой, выносливостью, и скоростью. Для меня 32,5 - это быстро :), а 10*100 - много :).

А растяжка да, абсолютно верно, надо включать в процесс.

Упражнения скачал, правда, еще не пробовал.

Вот подумал даже на йогу походить, чтоб там потянули. Мне все мануальщики говорят, что мышцы зажаты...

А ты сам растягивался? Эффект ощущается? Если да, то как?

Amateur от Июня 02, 2011, 04:06:00 pm
Цитата: sosnin от Июня 02, 2011, 08:25:22 am
Цитата: sergeyt от Июня 02, 2011, 08:18:24 am

при полтиннике 32 и сотне 1:15 не стоит рассчитывать на бат.в лучшем случае будет 36 и 1:28 к гадалке не ходи.причем врядли 100 вообще доплывем нормально. там над техникой работать только года 2-упражнения+вставки из бата в кролевые серии.

Ну да, 100 батом я не то что нормально - вообще не проплыву, 50 максимум :)

Я к тому спрашивал, что может мне быстрее было бы дойти до разряда, если бы тренировал не кроль, а другой стиль. Вот я и спросил, как определить предрасположенность к тому или иному стилю?

Видно придётся так дальше над кролем и работать... А остальное - факультативом в разминке и откупках.

А вообще, пробуя немного разные стили, результат получился следующим:

1. Бат - тяжело и по физике и по технике, более 50 м не проплыву. И плыть могу только если не дышать ;D, как только вдыхаю - встаю перпендикулярно дну ;D
2. Спина - тоже тяжело :) Ноги почему-то отваливаются, устают сильнее чем на бате ??? А отключить их как на кроле, плыть 2-4 ударным - не получается...
3. Брас - вроде ничего так... только очень медленно ;D

Amateur от Июня 02, 2011, 04:08:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Июня 02, 2011, 08:11:00 am

Цитата: Тифф от Июня 01, 2011, 10:08:57 pm

молодец! и за человека рад, и читать много букв было очень интересно)) ЗОЖ конечно дело хорошее, но тоже в меру xD

з.ы. насчет жира на животе - правда чтоли от плавания жирок появляется? или это единичный случай?

Правда. Причем практически на всю жизнь)

Так что с жиром делать? Забить? Я худеть не хочу :), мне только эта складка не нравится.

В принципе, я понимаю, что вес равномерно по телу распределяется, и если буду меньше кушать и больше тренироваться, то жир с пуза уйдет, но мышцы меньше станут.

Во блин дилемма :)

Al от Июня 02, 2011, 04:45:03 pm

Цитата: Amateur от Июня 02, 2011, 04:08:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Июня 02, 2011, 08:11:00 am

Цитата: Тифф от Июня 01, 2011, 10:08:57 pm

молодец! и за человека рад, и читать много букв было очень интересно)) ЗОЖ конечно дело хорошее, но тоже в меру xD

з.ы. насчет жира на животе - правда чтоли от плавания жирок появляется? или это единичный случай?

Правда. Причем практически на всю жизнь)

Так что с жиром делать? Забить? Я худеть не хочу :), мне только эта складка не нравится.

В принципе, я понимаю, что вес равномерно по телу распределяется, и если буду меньше кушать и больше тренироваться, то жир с пуза уйдет, но мышцы меньше станут.

Во блин дилемма :)

Если реальной гибкости нет, то про брасс, бат и спину можно легко забыть.

На 50 вс норматив сдвинут, чтобы усложнить.

На 200 надо реально много работать.

Т.е. 2-ой на 100 вс нужно прицелиться.

И работать в этом направлении.

Swimmer48 от Июня 02, 2011, 04:59:43 pm

Цитата: Amateur от Июня 02, 2011, 04:08:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Июня 02, 2011, 08:11:00 am

Цитата: Тифф от Июня 01, 2011, 10:08:57 pm

молодец! и за человека рад, и читать много букв было очень интересно)) ЗОЖ конечно дело хорошее, но тоже в меру xD

з.ы. насчет жира на животе - правда чтоли от плавания жирок появляется? или это единичный случай?

Правда. Причем практически на всю жизнь)

Так что с жиром делать? Забить? Я худеть не хочу :), мне только эта складка не нравится.

В принципе, я понимаю, что вес равномерно по телу распределяется, и если буду меньше кушать и больше тренироваться, то жир с пуза уйдет, но мышцы меньше станут.

Во блин дилемма :)

Ну ты плаванием не всю жизнь занимался же, потому у тебя уйдет, а у таких как я нет. Я вот ща сбросил вес до 80, кубики верхние видны, а складка все равно есть)

Amateur от Июня 02, 2011, 05:23:21 pm

Если реальной гибкости нет, то про брасс, бат и спину можно легко забыть.

На 50 вс норматив сдвинут, чтобы усложнить.

На 200 надо реально много работать.

Т.е. 2-ой на 100 вс нужно прицелиться.

И работать в этом направлении.

[/quote]

Да, гибкости нет. Ну чтож, значит забыл. А зачем гибкость для спины?

Насчет 100 понял, сенкс.

GALA от Июня 02, 2011, 05:29:06 pm

Интересная история, подробная. про жир классно! где-то я читала что буржуи задались вопросом почему у

высококласных бегунов жира почти нет, а у пловцов есть. так они посчитали расход и потребление каллорий и различий не нашли между пловцами и бегунами. так в конце и написали: причина не установлена! а насчет желаниа выполнить разряд - уважаю! у меня было несколько взрослых учеников, которые научившись спортивным способам пытались проплыть на время. всегда кончалось одинаково - как, я даже на юношеский (3 взрослый) не могу! опускали руки, не хотели заниматься. приходилось быть психотерапевтом, ставить другие цели, ну, типа 200 дельфином доплыть без ласт и др.

Swimmer48 от Июня 02, 2011, 05:30:01 pm

Цитата: AI от Июня 02, 2011, 04:45:03 pm

Цитата: Amateur от Июня 02, 2011, 04:08:57 pm

Цитата: Swimmer48 от Июня 02, 2011, 08:11:00 am

Цитата: Тифф от Июня 01, 2011, 10:08:57 pm

молодец! и за человека рад, и читать много букв было очень интересно)) ЗОЖ конечно дело хорошее, но тоже в меру xD

з.ы. насчет жира на животе - правда чтоли от плавания жирок появляется? или это единичный случай?

Правда. Причем практически на всю жизнь)

Так что с жиром делать? Забить? Я худеть не хочу :), мне только эта складка не нравится.

В принципе, я понимаю, что вес равномерно по телу распределяется, и если буду меньше кушать и больше тренироваться, то жир с пуза уйдет, но мышцы меньше станут.

Во блин дилемма :)

Если реальной гибкости нет, то про брасс, бат и спину можно легко забыть.

На 50 вс норматив сдвинут, чтобы усложнить.

На 200 надо реально много работать.

Т.е. 2-ой на 100 вс нужно прицелиться.

И работать в этом напрвлении.

Сейчас типа легко на 50 вс?) У нас на 100 москву выигрывает обычно тот кто проплыл по мс по длине))

Jam от Июня 02, 2011, 07:48:13 pm

Не в обиду, но мне грустновато такие рассказы читать. Вроде бы речь идёт о каких-то достижениях и целях, но при этом дисциплины никакой. Вместо графика питания и сна - сколько граммов водки было выпито перед стартом. И потом вывод по поводу выполнения Мастера спорта. Не знаю, при чём тут спорт :) Стремления никакого, по крайней мере, не видно.

Спортивные цели не так ставятся и не так выполняются (это на случай, если всё-таки решите чего-то добиться в плавании).

marlee от Июня 02, 2011, 11:27:38 pm

ой а мне очень рассказ понравился! только я даж не зна, а зачем дальше ставить цель по разряду, мож остановится? просто в удовольствие плавать... если статистика говорит, что уже сложно будет. В жизни же так много еще интересного. А плавание для здоровья и энергии - это супер! Теперь энергию - в мирное русло!

Amateur от Июня 03, 2011, 07:29:14 am

Цитата: Jam от Июня 02, 2011, 07:48:13 pm

Не в обиду, но мне грустновато такие рассказы читать. Вроде бы речь идёт о каких-то достижениях и целях, но при этом дисциплины никакой. Вместо графика питания и сна - сколько граммов водки было выпито перед стартом. И потом вывод по поводу выполнения Мастера спорта. Не знаю, при чём тут спорт :) Стремления никакого, по крайней мере, не видно.

Спортивные цели не так ставятся и не так выполняются (это на случай, если всё-таки решите чего-то добиться в плавании).

Не грусти, Джэм :) Я же сразу написал, что отчёт от человека, отягаченного в том числе вредными привычками. И вывод о невозможности выполнения МС - он такой не потому, что я не сделал МС за год, а потому, что я на себе увидел скорость прогресса у взрослого человека. Скорость эта медленная :(А прогресс нивелируется старением организма. У детей прогресс, наоборот, подстегивается ростом и развитием организма.

Думаю, большинство форумчан не могут себе позволить режима, как у юных спортсменов, которые занимаются в ДЮСШ или школах олимпийского резерва. Надо банально работать, а не плавать по 4 часа в день. Деньги на детей тратить, а не спорт питание и элитного тренера. Ну и так далее...

Стремление есть, но оно не фанатичное. Получиться - хорошо, нет - я все равно свою порцию удовольствия от тренировок получу.

А про спорт ты прав, он тут ни при чём. Я не соревнуюсь с соперниками, только с собой. И вообще, считаю, спорт для организма вреден. Я за физкультуру, она полезна. А разряды - это так, контрольные метки, чтобы понять, есть

ли прогресс.

По большому счёту, хочется изменить образ жизни в сторону более здорового. Более здорового и для души, и для тела. Чтоб поменьше в жизни было вредной пищи, стрессов, нехороших людей, нелюбимой работы. Плавание просто один из аспектов общей концепции, для меня самый оптимальный в разделе "физкультура". Другие виды спорта, хотя и нравятся, этой общей концепции не отвечают.

Amateur от Июня 03, 2011, 07:31:58 am

Цитата: marlee от Июня 02, 2011, 11:27:38 pm

ой а мне очень рассказ понравился! только я даж не зна, а зачем дальше ставить цель по разряду, мож остановится? просто в удовольствие плавать... если статистика говорит, что уже сложно будет. В жизни же так много еще интересного. А плавание для здоровья и энергии - это супер! Теперь энергию - в мирное русло!

Я рад, если понравился.

Думаю в душевой еще один опус опубликовать.

"Как я ходил в бассейн в Японии".

Белый Кит от Июня 03, 2011, 07:47:44 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 07:29:14 am

Думаю, большинство форумчан не могут себе позволить режима, как у юных спортсменов, которые занимаются в ДЮСШ или школах олимпийского резерва. Надо банально работать, а не плавать по 4 часа в день. Деньги на детей тратить, а не спорт питание и элитного тренера. Ну и так далее...

а что , разве дети не достойны спорт.питания и элитных тренеров? ;)

Amateur от Июня 03, 2011, 09:03:50 am

Цитата: Белый Кит от Июня 03, 2011, 07:47:44 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 07:29:14 am

Думаю, большинство форумчан не могут себе позволить режима, как у юных спортсменов, которые занимаются в ДЮСШ или школах олимпийского резерва. Надо банально работать, а не плавать по 4 часа в день. Деньги на детей тратить, а не спорт питание и элитного тренера. Ну и так далее...

а что , разве дети не достойны спорт.питания и элитных тренеров? ;)

:D Блин, коряво написал.

Конечно, достойны.

В том-то и дело, что после оплаты детского питания и тренера, на себя может денег не остаться.

А в ситуации или/или выбор всегда в пользу ребенка.

Mobidic от Июня 03, 2011, 09:13:35 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 07:29:14 am

Цитата: Jam от Июня 02, 2011, 07:48:13 pm

Не в обиду, но мне грустновато такие рассказы читать. Вроде бы речь идёт о каких-то достижениях и целях, но при этом дисциплины никакой. Вместо графика питания и сна - сколько граммов водки было выпито перед стартом. И потом вывод по поводу выполнения Мастера спорта. Не знаю, при чём тут спорт :) Стремления никакого, по крайней мере, не видно.

Спортивные цели не так ставятся и не так выполняются (это на случай, если всё-таки решите чего-то добиться в плавании).

Не грусти, Джэм :) Я же сразу написал, что отчёт от человека, отягаченного в том числе вредными привычками. И вывод о невозможности выполнения МС - он такой не потому, что я не сделал МС за год, а потому, что я на себе увидел скорость прогресса у взрослого человека. Скорость эта медленная :(А прогресс нивелируется старением организма. У детей прогресс, наоборот, подстегивается ростом и развитием организма.

Думаю, большинство форумчан не могут себе позволить режима, как у юных спортсменов, которые занимаются в ДЮСШ или школах олимпийского резерва. Надо банально работать, а не плавать по 4 часа в день. Деньги на детей тратить, а не спорт питание и элитного тренера. Ну и так далее...

Стремление есть, но оно не фанатичное. Получиться - хорошо, нет - я все равно свою порцию удовольствия от тренировок получу.

А про спорт ты прав, он тут ни при чём. Я не соревнуюсь с соперниками, только с собой. И вообще, считаю, спорт для организма вреден. Я за физкультуру, она полезна. А разряды - это так, контрольные метки, чтобы понять, есть ли прогресс.

По большому счёту, хочется изменить образ жизни в сторону более здорового. Более здорового и для души, и для тела. Чтоб поменьше в жизни было вредной пищи, стрессов, нехороших людей, нелюбимой работы. Плавание просто один из аспектов общей концепции, для меня самый оптимальный в разделе "физкультура". Другие виды спорта, хотя и нравятся, этой общей концепции не отвечают. блин вот в точку написал . Плюс 100500 тебе . Вот такое здоровое стремление к спорту и физкультуре я считаю своей задачей привить ко с кем я работаю и да и просто общаюсь . Ведь путь в постоянной работе над собой бесконечен . И жить так всегда будет интереснее . РС вредной пищи не бывает . Бывает не правильное количественное соотношени её (для каждого индивидуальн) и не правильно отношение к этому самому приему пищи .

sosnin от Июня 03, 2011, 09:24:10 am
Цитата: Amateur от Июня 02, 2011, 03:51:52 pm
Цитата: sosnin от Июня 02, 2011, 08:09:27 am
Цитата: Amateur от Июня 01, 2011, 07:55:03 pm

1+2) для этого есть много тестов. +вас еще и видеть мало.
по секрету:всем,что стаерам,что спринтерам,что брассистам легче плыть 20*50,чем 10*100.вопрос только в том как плыть.

По поводу второго разряда- боле-мнее реально станет выполнение,если объемы плавания увеличить минимум процентов на 30.
все имхо.

Понятно.

А какие тесты? Самому можно провести или требуется медицинское оборудование?

Как лучше увеличить объёмы плавания:

- а) 3 раза в неделю с 3 км до 5 км или
- б) 4-5 раз в неделю по 3 км?

это все равно,т.к. если не будет системы тренировок-не будет результата.потомучто плавание ЦИКЛИЧНЫЙ вид спорта с особенностями,тут пропуск воды и трени-3 шага назад!тогда как в других видах можно без зазрения совести пропустить месяцок и ниче не случится.

Плывать от раза к разу,без подхода-можно только для врееменного поддержания штанов и отработывания технических элементов,а системными тренировками эти навыки прививаются в подкорку.меня вот ночью спящего брось в бассейн, я сразу смогу найти и верх\низ еще и выход батом сделаю.вы также хотите?вот ездил тут летом на море,так вот с ребятами в бухте проплавал\пронырля часов 8 непрерывно,это я даже не помню когда тренился последний раз.но при всем при этом не тренировавшись в свое время 2,5месяца-выходил ГОД! на свой результат.

Long2Swim от Июня 03, 2011, 09:28:02 am
Мне понравился рассказ Аматаора...Хотя я так и не понял, зачем себя так мучить секундами, разрядами в 33? Без спортивного прошлого такие нагрузки просто губительны для здоровья. Напоминает тех несчастных женщин в возрасте, которых кромсают пластические хирурги, чтобы вернуть "былую красоту". И вроде как вначале эффект есть, но природа все равно сильнее и мудрее...20 уже не будет никогда, и если один поезд уже ушел, нужно дожждаться следующего)))
Рад, что плохие привычки отступают...У меня было так же с курением, вот уже лет 5-6 не курю вообще, и это благодаря плаванию...

Amateur от Июня 03, 2011, 10:04:33 am
это все равно,т.к. если не будет системы тренировок-не будет результата.потомучто плавание ЦИКЛИЧНЫЙ вид спорта с особенностями,тут пропуск воды и трени-3 шага назад!тогда как в других видах можно без зазрения совести пропустить месяцок и ниче не случится.
Плывать от раза к разу,без подхода-можно только для врееменного поддержания штанов и отработывания технических элементов,а системными тренировками эти навыки прививаются в подкорку.меня вот ночью спящего брось в бассейн, я сразу смогу найти и верх\низ еще и выход батом сделаю.вы также хотите?вот ездил тут летом на море,так вот с ребятами в бухте проплавал\пронырля часов 8 непрерывно,это я даже не помню когда тренился последний раз.но при всем при этом не тренировавшись в свое время 2,5месяца-выходил ГОД! на свой результат.
[/quote]

Так, это... у меня есть система :) Я хожу системно пн-ср-пт, длительность на воде 1,15-1,30. Руководит тренер, в группе от 5 до 10 человек. Плюс факультативом иногда 1-2 раза в неделю без тренера, делаю упражнения на воде, пробую другие стили...

Вот и спрашиваю, лучше "удлинить" тренировки, или "участить"?

График сбивают только болезни или командировки, но даже в другом городе стараюсь найти бассейн и поплавать.

sosnin от Июня 03, 2011, 10:09:18 am

я и говорю, что в принципе все равно-чаще или больше. теоретически лучше чаще и чуть-чуть больше. еще желательно видео посмотреть как плывете. будут видны ошибки, работа над которыми на вашем уровне даст больше пользы чем плавание в стрессовых резимах и т.п. хотя и без последнего не обойтись.

Amateur от Июня 03, 2011, 10:21:10 am

Цитата: Long2Swim от Июня 03, 2011, 09:28:02 am

Мне понравился рассказ Аматаора... Хотя я так и не понял, зачем себя так мучить секундами, разрядами в 33? Без спортивного прошлого такие нагрузки просто губительны для здоровья. Напоминает тех несчастных женщин в возрасте, которых кромсают пластические хирурги, чтобы вернуть "былую красоту". И вроде как вначале эффект есть, но природа все равно сильнее и мудрее... 20 уже не будет никогда, и если один поезд уже ушел, нужно дожидаться следующего)))

Рад, что плохие привычки отступают... У меня было так же с курением, вот уже лет 5-6 не курю вообще, и это благодаря плаванию...

Ну да, поезд уехал :) Вот я пошёл теперь в том же направлении, только пешочком :) Это лучше, чем остаться на вокзале бомжевать :).

Разряды - показать прогресса. Иначе как я пойму, что есть улучшения, результат? Просто на соревнованиях это легче всего проверить, без всяких отмазок, типа "не выспался", "засекали по отрыву", и т.д. После заплыва громко объявили "Время на табло считать официальным" - остальное лирика.

В моем случае плавание - это не для красоты, а для здоровья. Так что с пластическими хирургами и женщинами сравнение не совсем правильное. К тому же, я и до плавания уже был красивый :D

Ну а нагрузки не скажу что губительны. Я себя после тренировок чувствую гораздо лучше, бодрость нереальная, заснуть зачастую не могу.

Молодец, что с куревом завязал. И я молодец ;D

Меня в последнее время стали раздражать курящие люди, которые просят, например: "останови машину, мне покурить надо". На вопрос: "а потерпеть не можешь?", - "нет". Так и подмывает спросить: "А если ты срать захочешь, что, тоже останавливаться и будешь посреди улицы гадить?"... Блин, ну как так? Без еды же терпят, не умирают, как можно быть таким зависимым от табака?

Ладно, побежал на тренировку. Тренер сегодня обещал погонять со школьниками, надо морально готовиться к хриплой отдышке, раскрасневшейся морде лица и забитым мышцам :).

Amateur от Июня 03, 2011, 10:22:13 am

Цитата: sosnin от Июня 03, 2011, 10:09:18 am

я и говорю, что в принципе все равно-чаще или больше. теоретически лучше чаще и чуть-чуть больше. еще желательно видео посмотреть как плывете. будут видны ошибки, работа над которыми на вашем уровне даст больше пользы чем плавание в стрессовых резимах и т.п. хотя и без последнего не обойтись.

Понял, спасибо.

Видео если только на сотовый, наверно смысла нет?

sosnin от Июня 03, 2011, 10:31:43 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 10:22:13 am

Цитата: sosnin от Июня 03, 2011, 10:09:18 am

я и говорю, что в принципе все равно-чаще или больше. теоретически лучше чаще и чуть-чуть больше. еще желательно видео посмотреть как плывете. будут видны ошибки, работа над которыми на вашем уровне даст больше пользы чем плавание в стрессовых резимах и т.п. хотя и без последнего не обойтись.

Понял, спасибо.

Видео если только на сотовый, наверно смысла нет?

почему же. 2мгп на нокиа вполне хватает. в настройках лучшее качество.

Long2Swim от Июня 03, 2011, 10:37:56 am

Да нет, ты не понял... Сравнение с тетками и хирургами было не о внешности, а о самообмане, иллюзии, что можно удержать, то, что удержать невозможно, даже при нереально затраченных усилиях/деньгах... Хотя конечно пытаться можно)

@LE}{@NDER от Июня 03, 2011, 10:41:35 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 07:29:14 am

Не грусти, Джэм :) Я же сразу написал, что отчёт от человека, отягченного в том числе вредными привычками. Если плаваешь в режимах (не купаешься), то про вредные привычки лучше забыть, особенно алкоголь. Нагрузка на мотор нереальная. Я даже от пива отказался. Иногда хочется, то беру нулевку. Это если плаваешь для здоровья. А так, после бухаловки накануне, при плавании в режиме можно и инфаркт схлопотать.

@LE}{@NDER от Июня 03, 2011, 10:45:03 am

Цитата: Long2Swim от Июня 03, 2011, 10:37:56 am

Да нет, ты не понял...Сравнение с тетками и хирургами было не о внешности, а о самообмане, иллюзии, что можно удержать, то, что удержать невозможно, даже при нереально затраченных усилиях/деньгах...Хотя конечно пытаться можно)

Тут не соглашусь. Лучше уже физ. нагрузки, чем хирурги, кремы и прочая фигня - это реальный самообман, получить отличную фигуру, ничего при этом не делая.

Аnya7 от Июня 03, 2011, 11:36:46 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 10:21:10 am

Меня в последнее время стали раздражать курящие люди, которые просят, например: "останови машину, мне покурить надо". На вопрос: "а потерпеть не можешь?", - "нет". Так и подмывает спросить: "А если ты срать захочешь, что, тоже останавливаться и будешь посреди улицы гадить?"... Блин, ну как так? Без еды же терпят, не умирают, как можно быть таким зависимым от табака?

странно такое читать от человека, который сам курил не так давно.

А представляете какво это жить в прокуренном мире(мегаполисе) людям, которые даже ни разу ни сигареты, ни кальяна не скурили, будущим и настоящим мамам??

Al от Июня 03, 2011, 11:45:59 am

Цитата: Long2Swim от Июня 03, 2011, 10:37:56 am

Да нет, ты не понял...Сравнение с тетками и хирургами было не о внешности, а о самообмане, иллюзии, что можно удержать, то, что удержать невозможно, даже при нереально затраченных усилиях/деньгах...Хотя конечно пытаться можно)

Почему "удержать невозможно"?

Если выбрать реальный для себя уровень, без самообмана - то вполне.

Mobidic от Июня 03, 2011, 12:29:19 pm

Цитата: Аnya7 от Июня 03, 2011, 11:36:46 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 10:21:10 am

Меня в последнее время стали раздражать курящие люди, которые просят, например: "останови машину, мне покурить надо". На вопрос: "а потерпеть не можешь?", - "нет". Так и подмывает спросить: "А если ты срать захочешь, что, тоже останавливаться и будешь посреди улицы гадить?"... Блин, ну как так? Без еды же терпят, не умирают, как можно быть таким зависимым от табака?

странно такое читать от человека, который сам курил не так давно.

А представляете какво это жить в прокуренном мире(мегаполисе) людям, которые даже ни разу ни сигареты, ни кальяна не скурили, будущим и настоящим мамам??

никто в мегаполисе(мире) жить не заставляет. Все живут и не умирают если над всем зацкливаться точно долго не проживешь.

Аnya7 от Июня 03, 2011, 12:34:30 pm

no comments :P

Mobidic от Июня 03, 2011, 12:44:53 pm

Цитата: Аnya7 от Июня 03, 2011, 12:34:30 pm

no comments :P

8)

Amateur от Июня 04, 2011, 04:35:52 am

Цитата: @LE{@NDER от Июня 03, 2011, 10:41:35 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 07:29:14 am

Не грусти, Джэм :) Я же сразу написал, что отчёт от человека, отягченного в том числе вредными привычками. Если плаваешь в режимах (не купаешься), то про вредные привычки лучше забыть, особенно алкоголь. Нагрузка на мотор нереальная. Я даже от пива отказался. Иногда хочется, то беру нулевку. Это если плаваешь для здоровья. А так, после бухаловки накануне, при плавании в режиме можно и инфаркт схлопотать.

:o Ого блин, инфаркт! Спасибо за предупреждение, надо реально с алкоголем завязывать.

Amateur от Июня 04, 2011, 05:03:21 am

Цитата: Апуа7 от Июня 03, 2011, 11:36:46 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 10:21:10 am

Меня в последнее время стали раздражать курящие люди, которые просят, например: "останови машину, мне покурить надо". На вопрос: "а потерпеть не можешь?", - "нет". Так и подмывает спросить: "А если ты срать захочешь, что, тоже останавливаться и будешь посреди улицы гадить?"... Блин, ну как так? Без еды же терпят, не умирают, как можно быть таким зависимым от табака?

странно такое читать от человека, который сам курил не так давно.

А представляете какво это жить в прокуренном мире(мегаполисе) людям, которые даже ни разу ни сигареты, ни кальяна не скурили, будущим и настоящим мамам??

Не курил - покуривал. Без сигарет спокойной обходился. Зависимость к табаку не вырабатывается, так бывает.

Меня раздражает, что люди не могут потерпеть какое-то время, ныть начинают, приходится прерывать текущий процесс, чтобы курильщик мог свою дозу получить.

Вот если человека запереть и не давать сигарет неделю-две, он же не умрет, правильно? А вот если еду не давать, то помрет. Поэтому я и удивляюсь, как курильщики голод терпят, а без сигарет не могут.

Будущих мам жалко, с одной стороны. С другой - не надо ходить в места, где курят, не общаться с людьми, которые курят.

В мегаполисе суммарный выхлоп машин и электростанций по объему и вредности сильно превышает табачный.

В Японии сейчас с курением борются, курить можно только в отведенных местах, красота. Идешь, а в каком-нибудь стеклянном кубе в клубах дыма сидят табакозависимые, зрелище жутковатое.

Reptilii от Июня 04, 2011, 02:27:29 pm

Цитата: Amateur от Июня 01, 2011, 07:55:03 pm

Плыл 50 м вольным (по длинной). результат – 32,02 . На следующий день я плыл ещё и 100 вольным (тренер заставил). Результат – 1,15,26. Ура товарищи!!! Норматив – 1,15,50. Так что на третий я все-таки наплавал ;D. Неожиданно, и от этого приятнее вдвойне. Тренеру спасибо.

Думаю, это был качественный скачок в моем плавании. И случился он как раз после соревнований на 50 метрах. Сейчас надо его закрепить. Советую поплавать четвертаки в паре с сильным соперником на перегонки. Кроме спринтов неплохо добавить легкие упражнения на чувство воды + упражнения на увеличение частоты гребков + правильное положение тела в воде. Необходимо увеличить время на воде. Цель по 2 разряду реальна ИМХО.

варяг от Июня 07, 2011, 04:13:24 pm

это сладкое слово месть%:))))))))))))))))))

неделю назад были в институте зачеты по плаванию (на брас и бат и спину частично) тренер закрыл глаза. зато кролем! я проплыл быстрее всех:)))))) - год назад когда я поступал я проплыл медленнее всех:) я помню когда при поступлении я плыл полтиник обратно я перевернулся на спину (можно было плыть как хочешь) и думал что умру прямо в базе. думал о том лишьбы не схватиться за бортик и сказать я больше не могу.

разговорились с одним тренером в базе при зачете оказывается он тоже на этом форуме.. указал мне ошибки.. тоесть что у меня- при вдохе я проваливаю руку которая впереди... все что было то и осталось. дал упражнения. через год хочу выступить на соревнованиях и сдать на разряд.

сейчас учеба... нет времени на бас.. тыну резину дома....моя программа на ближайший год с сентября-

в ластах укороченных- одна рука вытянута другая прижата. лицо в воде. вдох. руки делают пронос и гребок. еще гребок .. выдох пауза. 45 мин.

кстати. арена кобра афигенные очки. кому подойдут покупайте не пожалеете. не занимаюсь рекламой но очень удобные. при старте не слетают..не протекают.. правда как и все потеют.

и еще 45 в ластах и больших лопатках.

из ошибок не делать гребок пока не закончил вдох.

цели. - поставить дыхание и согласовать руки и ноги до весны..

СПАСИБО:)))

варяг от Июня 07, 2011, 05:03:52 pm

кстати толи изза того что давно не плавал толи что мы уже 2 часа занимались в базе.. толи изза резины я проплыл 50 м за 43 сек. пипец. я помню я проплывал дома за 34....

madfish от Июня 07, 2011, 09:10:10 pm

Варяг, молодец, бодрячком. Я тоже плаваю меньше чем хочется, так как устроился на работу с графиком 5/2 по 14 часов рабочий день, и теперь только на выходных плаваю. Зато всегда с удовольствием жду этих дней. Еще иногда бегаю, но плавание по любому номер 1 =)

Reptilii от Июня 07, 2011, 10:27:48 pm

Цитата: madfish от Июня 07, 2011, 09:10:10 pm

Варяг, молодец, бодрячком. Я тоже плаваю меньше чем хочется, так как устроился на работу с графиком 5/2 по 14 часов рабочий день, и теперь только на выходных плаваю. Зато всегда с удовольствием жду этих дней. Еще иногда бегаю, но плавание по любому номер 1 =)

:о 14 часовой рабочий день?! Это типа с 8.00 до 23.00 с часовым перерывом на обед?

sosnin от Июня 08, 2011, 08:12:03 am

Цитата: Amateur от Июня 04, 2011, 05:03:21 am

1)Вот если человека запереть и не давать сигарет неделю-две, он же не умрет, правильно? А вот если еду не давать, то помрет. Поэтому я и удивляюсь, как курильщики голод терпят, а без сигарет не могут.

2)Будущих мам жалко, с одной стороны. С другой - не надо ходить в места, где курят, не общаться с людьми, которые курят.

1)человек без еды 2 недели тоже помереть может.

2)...так и хочется добавить: "и вообще расстрелять курильщиков".

madfish от Июня 08, 2011, 10:01:51 am

Цитата: Reptilii от Июня 07, 2011, 10:27:48 pm

Цитата: madfish от Июня 07, 2011, 09:10:10 pm

Варяг, молодец, бодрячком. Я тоже плаваю меньше чем хочется, так как устроился на работу с графиком 5/2 по 14 часов рабочий день, и теперь только на выходных плаваю. Зато всегда с удовольствием жду этих дней. Еще иногда бегаю, но плавание по любому номер 1 =)

:о 14 часовой рабочий день?! Это типа с 8.00 до 23.00 с часовым перерывом на обед?

Да. Я думаю, что буду ходить в басс с 8 до 9, а потом на работу.

@LE}@NDER от Июня 08, 2011, 12:02:15 pm

Цитата: madfish от Июня 08, 2011, 10:01:51 am

Цитата: Reptilii от Июня 07, 2011, 10:27:48 pm

Цитата: madfish от Июня 07, 2011, 09:10:10 pm

Варяг, молодец, бодрячком. Я тоже плаваю меньше чем хочется, так как устроился на работу с графиком 5/2 по 14 часов рабочий день, и теперь только на выходных плаваю. Зато всегда с удовольствием жду этих дней. Еще

иногда бегаю, но плавание по любому номер 1 =)
:о 14 часовой рабочий день?! Это типа с 8.00 до 23.00 с часовым перерывом на обед?
Да. Я думаю, что буду ходить в бассейн с 8 до 9, а потом на работу.

Угу, а еще лучше паралельно искать другую работу, с нормальными условиями.

Amateur от Июня 10, 2011, 02:28:25 am

Цитата: sosnip от Июня 03, 2011, 10:31:43 am

Цитата: Amateur от Июня 03, 2011, 10:22:13 am

Цитата: sosnip от Июня 03, 2011, 10:09:18 am

я и говорю, что в принципе все равно-чаще или больше. теоретически лучше чаще и чуть-чуть больше. еще желательно видео посмотреть как плывете. будут видны ошибки, работа над которыми на вашем уровне даст больше пользы чем плавание в стрессовых резимах и т.п. хотя и без последнего не обойтись.

Понял, спасибо.

Видео если только на сотовый, наверно смысла нет?

почему же. 2мгп на нокиа вполне хватает. в настройках лучшее качество.

Снял таки себя, на телефон, 5 Мгп... Что-то так стремно мое плавание выглядит, что и выкладывать неохота :(. Я, конечно, знал, что плохо плаваю, но не думал, что настолько. Взгляд со стороны отрезвляет ;). И понятно стало, почему так медленно плаваю :D. Не в том плане, что конкретные ошибки увидел, а просто общая картина не айс.

GALA от Июня 10, 2011, 08:01:50 pm

нам то дай посмотреть, чего ты себя так ругаешь, даже интересно.

Amateur от Июня 12, 2011, 11:28:11 am

Цитата: GALA от Июня 10, 2011, 08:01:50 pm

нам то дай посмотреть, чего ты себя так ругаешь, даже интересно.

Блин, не получается на ютьюбе зарегистрироваться >:(

glebenok от Июня 17, 2011, 10:40:04 am

Привет всем.

Помогите разобраться с гребком. Информации по этой очень много и от этого еще тяжелее что то для себя найти. В последнее время стал стараться плавать в первой четверти, как вот на этом ролике:
<http://www.youtube.com/watch?v=0Y5OVXuHGys&feature=related>

Но вчера мой тренер сказала, что я очень сильно сгибаю руку в локте и нужно глубже руку в воду опускать. И грести под корпусом.
Подскажите, как надо делать гребок.

Последнее мое видео, правда качество не очень. Но мне кажется последние 25 метров видно, как я стараюсь в первой четверти что то сделать :)
<http://www.youtube.com/watch?v=nLwGSloLbac>

Заранее спасибо за любые ответы!

glebenok от Июня 20, 2011, 05:18:49 pm

Ну никто совсем ничего не напишет?

- Доктор, у меня проблема. Меня все игнорируют.

- Так, следующий!

:)

moi от Июня 20, 2011, 05:31:20 pm

Я конечно не профи, но попробую ответить

На видео парень че-то уж больно руку рвет и в локте она сильно согнута. Как я здесь читал на форуме - грести с согнутым локтем под корпус - это прошлый век. Сейчас модно делать - прямой рукой т.н. I-гребок. Если чего я не так говорю, пусть меня гуру поправят...

sosnin от Июня 20, 2011, 05:54:01 pm

видео конечно капец!!все покадрово,может у меня кодеков каких нет,но все остальное показывает нормально. если по теме:все что успел заметить и понять это ужасно проваленный локоть на первых 4-8 гребках правой руки.кисть должна быть глубже локтя ПОЛЮБОМУ и ВСЕГДА в подводной фазе.у вас-в лучшем случае на одной горизонтали. и правая рука вкладывается с перехлестом центральной линии.
пс. видео получше бы.

feniks2277 от Июня 20, 2011, 07:34:24 pm

По мне так хорошо ,видео вообще то мягко говоря.....

Локтя я увидеть не могу, я по другому если бассейн 25м -по моему 7.5 цикла" що би усе так плыли."

glebenok от Июня 20, 2011, 07:53:49 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 20, 2011, 07:34:24 pm

По мне так хорошо ,видео вообще то мягко говоря.....

Локтя я увидеть не могу, я по другому если бассейн 25м -по моему 7.5 цикла" що би усе так плыли."

Да, бассейн 25 метров. И обратные 25 метров мне как то лучше кажутся :)

По поводу локтя, да, проваливается блин...

sergeyt от Июня 20, 2011, 09:30:46 pm

А еще ноги практически не работают.

sosnin от Июня 21, 2011, 08:10:22 am

вообще было бы интересно посмотреть в хорошем качестве 50 на технику и 50 на максимуме.будет с чем сравнить и видно над чем работать.

имхо.правильный локоть-приоритет!

glebenok от Июня 21, 2011, 11:42:17 am

Цитата: sosnin от Июня 21, 2011, 08:10:22 am

вообще было бы интересно посмотреть в хорошем качестве 50 на технику и 50 на максимуме.будет с чем сравнить и видно над чем работать.

имхо.правильный локоть-приоритет!

Спасибо за ответы. Сделаю видео - выложу. Но в любом случае мне кажется, что пока очень важно хорошо на воде лежать, а уже потом гребок. Но локоть конечно надо исправлять.

sosnin от Июня 21, 2011, 07:38:24 pm

Цитата: glebenok от Июня 21, 2011, 11:42:17 am

Цитата: sosnin от Июня 21, 2011, 08:10:22 am

вообще было бы интересно посмотреть в хорошем качестве 50 на технику и 50 на максимуме.будет с чем сравнить и видно над чем работать.

имхо.правильный локоть-приоритет!

Спасибо за ответы. Сделаю видео - выложу. Но в любом случае мне кажется, что пока очень важно хорошо на воде лежать, а уже потом гребок. Но локоть конечно надо исправлять.

итак уже нормально лежите.дальше двигаться надо, если хотите конечно.

glebenok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Цитировать

итак уже нормально лежите.дальше двигаться надо, если хотите конечно.

Да конечно хочу. Просто все никак не могу понять, как правильно делать гребок. Почти каждый раз в конце тренировки чувствую легкость и скорость. Вот думаю поперло :) На следующий раз опять все сначала - не плавается и все тут.

Хотя наверное надо просто плавать побольше...

sosnin от Июня 22, 2011, 07:43:44 am

Цитата: glebenok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am

Цитировать

итак уже нормально лежите.дальше двигаться надо, если хотите конечно.

Да конечно хочу. Просто все никак не могу понять, как правильно делать гребок. Почти каждый раз в конце тренировки чувствую легкость и скорость. Вот думаю поперло :) На следующий раз опять все сначала - не плывется и все тут.

Хотя наверное надо просто плавать побольше...
с резиной пробовали заниматься.очень помогает понять механику гребка.

glebenok от Июня 22, 2011, 09:35:35 am
Цитировать
с резиной пробовали заниматься.очень помогает понять механику гребка.

Нет, не пробовал. Я даже не представляю где ее можно найти и попробовать. Есть чтонибудь похожее в фитнес студии? Какойнибудь тренажер?

sosnin от Июня 22, 2011, 12:14:33 pm
Цитата: glebenok от Июня 22, 2011, 09:35:35 am
Цитировать
с резиной пробовали заниматься.очень помогает понять механику гребка.

Нет, не пробовал. Я даже не представляю где ее можно найти и попробовать. Есть чтонибудь похожее в фитнес студии? Какойнибудь тренажер?
посмотрите,полистайте эту тему <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5785.0>

Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am
Цитата: glebenok от Июня 22, 2011, 12:23:37 am
все никак не могу понять, как правильно делать гребок. Почти каждый раз в конце тренировки чувствую легкость и скорость. Вот думаю поперло :) На следующий раз опять все сначала - не плывется и все тут.

Хотя наверное надо просто плавать побольше...
Не согласен. Это путь для тех, у кого энергия через край, до есть, для детей.
Если сможешь чётко и ясно представить себе как нужно делать гребок, то сделаешь это в бассейне прямо с самого начала тренировки.
У меня та же самая проблема. Но, в последнее время, если удаётся перед тренировкой найти время и в уме вспоминать все мои типичные ошибки, и представить правильную технику, то попирает прямо с самого начала тренировки, с первого же гребка. А когда проблем много, мозг занят жизненными проблемами и не могу отключиться от них даже во время плавания, то и до конца тренировки ничего не улучшается. Вот так вот!
Я думаю, что техника плавания в мозгу, а не в мышцах!

glebenok от Июня 26, 2011, 09:34:09 pm
Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am
Если сможешь чётко и ясно представить себе как нужно делать гребок, то сделаешь это в бассейне прямо с самого начала тренировки.

Вот в том то и дело что я не уверено что ясно представляю себе как надо делать гребок. У меня на тренировке все плывут (и очень не плохо) почти на прямых руках. Никакого явного захвата. Вот и не могу даже посмотреть, как правильно а как нет.

geraiv1 от Июня 26, 2011, 09:58:24 pm
Цитата: glebenok от Июня 26, 2011, 09:34:09 pm
Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am
Если сможешь чётко и ясно представить себе как нужно делать гребок, то сделаешь это в бассейне прямо с самого начала тренировки.

Вот в том то и дело что я не уверено что ясно представляю себе как надо делать гребок. У меня на тренировке все плывут (и очень не плохо) почти на прямых руках. Никакого явного захвата. Вот и не могу даже посмотреть, как правильно а как нет.
Не понял? На прямых руках-это мельница? Какая в пень техника? "У меня все"!- Вы тренер?
Не калечте учеников!!!!

Григор от Июня 27, 2011, 12:55:58 am
Цитата: glebenok от Июня 26, 2011, 09:34:09 pm

Цитата: Григор от Июня 26, 2011, 12:05:29 am

Если сможешь чётко и ясно представить себе как нужно делать гребок, то сделаешь это в бассейне прямо с самого начала тренировки.

Вот в том то и дело что я не уверено что ясно представляю себе как надо делать гребок. У меня на тренировке все плывут (и очень не плохо) почти на прямых руках. Никакого явного захвата. Вот и не могу даже посмотреть, как правильно а как нет.

Вот вот, в этом-то и вся проблема. Вам надо какого ни будь хорошего тренера попросить, чтобы на суше показал и объяснял, как делается правильный гребок. Думаю, Вы будете удивлены, что до сих пор, оказывается, и представления не имели о том, что такое гребок!

glebenok от Июня 27, 2011, 09:55:44 am

Цитировать

Вот вот, в этом-то и вся проблема. Вам надо какого ни будь хорошего тренера попросить, чтобы на суше показал и объяснял, как делается правильный гребок. Думаю, Вы будете удивлены, что до сих пор, оказывается, и представления не имели о том, что такое гребок!

По поводу тренировок - я имел ввиду всех тех, кто вместе со мной занимается. Почти все плывут прямыми руками под водой. Т.е. рука вошла в воду - сразу давление вниз прямой рукой.

А по поводу суши и тренера - да, вот пытаюсь кого то найти что бы показали и подсказали, но пока глухо. Сниму нормальное видео - тогда может на форуме что подскажут :)

sosnin от Июня 27, 2011, 10:36:46 am

не удивлюсь если предел ваших согруппников уровень 2-3взр разряд.и на максимуме 100метров плывут. увы,но если давить воду вниз,так и будет.

в каком городе живете?может найдутся знакомые знакомых или посоветуют когонибудь.

Григор от Июня 27, 2011, 12:29:37 pm

Цитата: glebenok от Июня 27, 2011, 09:55:44 am

Сниму нормальное видео - тогда может на форуме что подскажут :)

Подскажут, но это ничего не даст. Надо чтобы смотрели ещё со стороны, правильно ты выполняешь то что тебе объяснили, или нет, и подправили. Это займёт несколько минут, но это очень эффективно. Найдите тренера.

glebenok от Июня 27, 2011, 01:50:55 pm

Цитата: sosnin от Июня 27, 2011, 10:36:46 am

не удивлюсь если предел ваших согруппников уровень 2-3взр разряд.и на максимуме 100метров плывут. увы,но если давить воду вниз,так и будет.

в каком городе живете?может найдутся знакомые знакомых или посоветуют когонибудь.

Живу в Мюнхене. Сейчас стараюсь найти нормального тренера. Да в принципе с тренером и занимаюсь. Но все занятие сводится к наплыванию объема. Т.е. просто плывем разные упражнения. За час около 2.3 км. Так что в любом случае надо нормальный тренер.

sosnin от Июня 27, 2011, 01:53:52 pm

и что,тренер не понимает как гребок делать?там других тренеров нету?

пс.гдето ж на сайте были 3д модели техники.поищите.

Белый Кит от Июня 27, 2011, 02:16:49 pm

Цитата: glebenok от Июня 27, 2011, 01:50:55 pm

Живу в Мюнхене.

а что, в Олимпийском свиммхалле тренеров нет? ;)

до встречи в сентябре на октоберфесте!

glebenok от Июня 27, 2011, 04:04:03 pm

Цитировать

а что, в Олимпийском свиммхалле тренеров нет? ;)

Ну тренера то вроде везде есть. Но до сих пор на самом деле не получил ни одного дельного совета. В общем

буду дальше искать! Где-то же они Бидерманов выращивают :)

П.с. 3D модели есть - смотрю периодически...